

¿ESTOY LISTO PARA LA CARRERA BRUTAL?

Por Daniel Tristan
p.18

p.8

Platicando con...

César Guerrero Fonseca

p.12

Cómo se conquista el bosque enlodado

Por René González Piña

p.28

Mi entusiasmo, mi misión.

Por Susana Rodríguez Fernández



PATROCINADORES



ULTRA TRAIL MEXICO

Una experiencia que no se puede olvidar

Fecha: Septiembre 2018

Foto: Marcos Ferro



NOSOTROS TE LLEVAMOS...

MÉXICO, HUASCA DE OCAMPO.

se compra con dinero. 100km, 42km y 13km.

Sábado 11 de Octubre del 2014 a las 05:00 hrs

En Huasca de Ocampo, HIDALGO

Informes: thetravelers@photoplanet.com.mx

(442) 9625535

Informes de la carrera: www.utmex.com



INSTITUTO DEL DEPORTE Y LA RECREACIÓN DEL ESTADO DE QUERÉTARO

Es un órgano desconcentrado de la Secretaría de Educación, creado para atender a la población a través del deporte y la recreación, para lo cual cuenta con las unidades deportivas y recreativas Querétaro 2000, Auditorio General José María Arteaga, Casa de la Juventud, Plutarco Elías Calles “El Tintero”, así como el Campamento San Joaquín y el Estadio Municipal.

www.indereq.queretaro.gob.mx.

Tels. (442) 220 68 10, 220 68 13, 220 68 14, 246 33 68 y 246 35 26



CARRERA BRUTAL

Carrera Brutal es un trayecto de obstáculos todo terreno diseñado para que puedas probar tu resistencia, fortaleza, estamina , concentración e inteligencia.

Creada por la emoción y diseñada para el desafío. Tendrás que correr, escalar, nadar, saltar e inclusive arrastrarte y ensuciarte hasta llegar a tu destino, La Meta.
Esta es la carrera de obstáculos original en América Latina.

www.carrerabrutal.com
Boletos@CarreraBrutal.com

EDITORIAL

Directorio

Edmundo Soriano Ruiz
Director

Mauricio González Piña
Diseño de arte

Ximena Sánchez Montes
Coordinadora de contenidos

Martha I. Soriano Ruiz
Correctora de estilos

PHOTOPLANET.com.mx
Edgar Espinoza
Fotografía

ART&CO
Diseño

Colaboradores

César Gerrero Fonseca

René Alejandro González

Daniel Tristan

Fabián González

Susana Rodríguez Fernández

Contacto

themagazine@photoplanet.com.mx
Tel. (442) 962 5535

Te interesa compartir tu experiencia en alguna competencia deportiva, tienes una anécdota divertida, emotiva, de éxito.

Colabora con nosotros y comparte tus historias con miles de mexicanos que buscan mejorar sus vida en el mundo del deporte amateur.

Estamos recibiendo artículos sobre:

- Carreras alrededor del mundo
- Carreras temáticas
- Ciclismo de montaña
- Ciclismo de ruta
- Porras y apoyos a los competidores
- Infantiles (escritos por los niños o sus papás)
- Superación personal
- Y sobre todo aquello que quieras compartir

Envía tu borrador o contáctanos en:

xsanchez@photoplanet.com.mx

PHOTOPLANET.com.mx THE MAGAZINE es una publicación mensual editada por PHOTOPLANET.com.mx ubicado en Av. Ignacio Zaragoza #13 interior 4, colonia Centro, Querétaro, Querétaro. Teléfono (442) 962 5535. PHOTOPLANET.com.mx THE MAGAZINE no se hace responsable de la publicidad anunciada, las promociones, textos, fotografías y demás imágenes publicadas dentro de los espacios publicitarios son responsabilidad de los anunciantes. Todos los derechos reservados.

Portada

Carrera Brutal Valle de Bravo 2014

Sergio Gerardo González Laguna
Foto

¿Te interesa recibir
mensualmente la revista
impresa o anunciarte con
nosotros?

¡Escríbenos! a

themagazine@photoplanet.com.mx

8

**PLATICANDO CON
CÉSAR GUERRERO FONSECA**



12

**WARRIOR DASH
VALLE DE BRAVO 2014
O DE CÓMO SE CONQUISTA EL
BOSQUE ENLADADO**

Por René Alejandro González Piña

18

**¿ESTOY LISTO PARA UNA
CARRERA BRUTAL?**

Por Daniel Tristan



24

FLAVOR SAVER TEAM

Por Fabián González

28

**MI ENTUSIASMO,
MI MISIÓN.**

Por Susana Rodríguez Fernández



31

SOCIALES



40

**CALENDARIO DE EVENTOS
AGOSTO Y SEPTIEMBRE**

42

**LAS PREFERIDAS DE
PHOTOPLANET.COM.MX**



PLATICANDO CON CÉSAR GUERRERO FONSECA

Tengo 19 años, soy triatleta y mi especialidad es la natación.

Estudiante, duatlleta y triatleta

Tení 11 años y me atropelló un camión repartidor de refrescos; yo iba en una moto, di vuelta y el chofer, quien iba en estado de ebriedad, no me vio y el camión se fue arriba de mí. Cuando desperté en la banqueta vi mi pierna totalmente destrozada y ya desde ahí me di cuenta que mi extremidad no sobreviviría. Fui directo al hospital y fue amputación inmediata; desperté en el hospital y me di cuenta que ya no tenía la pierna, sentí feo porque estaba en una edad muy temprana pero aprendes a seguir adelante, no te quedas en el mismo lugar preguntándote: “¿Qué hago?”.

Me operaron muchas veces para que mi pierna quedara en condiciones para poder usar una prótesis. Empecé con la prótesis, terapia tras terapia...

¿Cuándo entraste a natación y cómo te iba en las competencias?

Entré a natación a los 13 años, era el más lento de todos, me llevaron a un nacional y siempre llegaba en último. Sí sentía feo porque casi todos los de mi equipo ganaban y yo no, pero regresaba y quería entrenar más para poder ganar una medalla.

¿Cuál fue tu primera medalla que te hizo sentirte orgulloso?

Mi primera medalla fue en el 2011 de primer lugar, pero me di vuelta de campana y me descalificaron, ese día lloré mucho. En el 2012 gané otra medalla y dije: “Sí se puede”; tus ánimos llegan hasta el cielo, me sentí muy bien porque ya llevaba 4 años intentando ganar una medalla y dije: “Hasta que pude”.

¿Cuál es tu prueba favorita?

A mí me gusta nadar dorso, combinado y 100 de mariposa.

¿Cómo te tratan tus compañeros, te ven como alguien igual?

Empecé entrenando con gente con discapacidad hasta que cambiaron a mi entrenador y él nos empezó a meter con personas convencionales, fue ahí cuando crecí más porque me jalaba con ellos, también me llevaba muy bien y me aceptaban normal, nunca sentí un trato diferente ni discriminación.

¿Cómo es que empezaste a involucrarte en el triatlón?

Mi entrenador me preguntó que si me quería inscribir a un triatlón, pero tenía años que no me subía a una bicicleta y tampoco



011
DUATLON
TRICROSSAQUAN

Foto: Edmundo Soriano Ruiz

sabía correr bien, pero dije: “Sí, sí lo haré”. En mi primer triatlón competí contra convencionales y terminé muy bien; nadando salí en 4º lugar, en la bici en los primeros 10 lugares y corriendo ya me pasaron varios. Para el primer tri me llevaron la bicicleta, no la probé antes pero sí pude. De ahí me gustó y seguí entrenando un poco más.

¿Cómo es un día normal para ti?

Me levanto, voy a la escuela, nado de 10 a 12, regreso a mi casa a comer y entro a nadar de 5 a 7, y en mi casa hago rodillo o bici.

¿Cómo es la competencia entre ustedes?

Las categorías se dividen de la discapacidad más severa a lo más leve, yo estoy entre lo más leve que es la S10. En mi categoría todos tienen las dos piernas, la mayoría tienen luxación de cadera, por lo tanto, para mí es más difícil ya que me cuesta más al no tener las dos piernas como los demás pero eso me motiva porque no dejo que me ganen tan fácil.

¿Cuál es la disciplina que más entrenas?

Entreno más natación, luego bicicleta y casi nunca corro porque me lastimo mucho.

¿Cuál es tu mayor dificultad al correr?

Correr es lo más difícil, la prótesis anterior me abría mi pierna, me salían ampollas y cuando iba en el kilómetro 3 se me empezaba a abrir y me empezaba a lastimar mucho, entonces los últimos 2 kilómetros eran los peores. Ahora que tengo esta nueva prótesis me sigue abriendo pero menos que la pasada. Otra dificultad de correr es que varias veces me tropiezo.

¿Existen prótesis para atletas?

La prótesis para correr es en forma de “L”, pero yo no tengo esa especial. Es más fácil con la especial porque pesa menos y te hace rebotar más ya que se comprime y la

fuerza te empuja; por el otro lado, yo con mi pierna anatómica doy el paso bien y con la otra caigo más en seco, no puedo agarrar un buen ritmo ni un paso continuo. En la concentración del triatlón todos tenían esa prótesis especial menos yo.

¿Tienes una meta definida?

Mi meta es llegar a los paralímpicos del 2016, la veo difícil pero no imposible, todo depende de cómo me vaya en Cancún.

¿Cómo te sientes al participar en la concentración internacional de Cancún en octubre, tienes identificados a tus rivales?

Me siento nervioso y emocionado porque con esa pasas al panamericano y del panamericano pasas al mundial y del mundial sacas tu pase para las olimpiadas de Brasil. Mi rival más grande sería uno de Veracruz que nada mariposa muy rápido pero solo le faltan los dedos.

¿Tienes otros hobbies?

Me gusta salir con mis amigos de fiesta, también dibujar aunque ya no lo hago tan seguido y quiero estudiar fisioterapia en la UAQ.

¿Sientes presión de tus amigos?

No, porque mis amigos siempre se motivan conmigo, siempre me felicitan, quieren que los invite a mis competencias, siempre me han apoyado, saben que primero es nadar y luego la fiesta.

Opinión de la madre:

Me da mucho gusto que cada año se ha ido superando un poco más porque a partir del 2011 cada año consecutivo fue mejorando. Sus entrenamientos a veces son un sacrificio porque para la edad que ellos tienen muchas veces otros jóvenes hacen otras cosas. El tiempo que él dedica al deporte le da buenos resultados, me da mucho gusto que logre las metas que él se propone.



Foto: Edmundo Soriano Ruiz

WARRIOR DASH VALLE DE BRAVO 2014 O DE CÓMO SE CONQUISTA EL BOSQUE ENLODADO

Por René Alejandro González Piña
Médico subacuático e hiperbárico

Todo comenzó como un deseo lejano por conquistar debido a la intensa carga laboral y la falta de tiempo para poder entrenar adecuadamente. Hasta que por designios de la fortuna se me liberó la agenda y pude comenzar el viaje que me llevaría a cruzar la meta de forma por demás satisfecho y contento.

El espacio temporal restante antes de la carrera solo me permitiría entrenar para correr cinco kilómetros para no forzar el organismo y hacer una carrera digna. Comencé midiendo mi estado actual de capacidad aeróbica para tener una base de donde partir. Llegar al lugar donde se va a entrenar la carrera, calentar bien todos los grupos musculares para evitar lesiones prematuras y comenzar a trotar a un paso rápido similar al que se consideraría poder llevar durante la carrera y ver que tanto se puede avanzar sin que la frecuencia cardiaca alcance un máximo seguro para la edad del corredor no entrenado ($FC_{max}=220-\text{edad}$) o agarrar un ritmo que nos mantenga

en una frecuencia cardiaca por arriba de los 130 latidos por minuto que es una frecuencia que estimula el metabolismo aeróbico. Una vez obtenida la distancia máxima recorrida y viendo el tiempo hasta la carrera, programé los incrementos paulatinos de longitud hasta poder correr los cinco kilómetros en menos de 30 minutos. Este ejercicio aeróbico lo intercalé en días con levantamiento de peso libre para fortalecer la parte superior del tronco ya que al tratarse de una carrera con obstáculos los brazos van a ser muy necesarios para poder sortear toda clase de barreras. Con la meta alcanzada de correr los cinco kilómetros en 25 minutos me dispuse a enfrentar lo que sería un duro reto físico y mental en el Pueblo Mágico de Valle de Bravo.

Después de una cena rica en hidratos de carbono y una reparadora noche de sueño, llegamos al lugar de la carrera encontrando una buena señalización y buena organización para poder realizar el trámite final de inscripción al

“...la comida que se trataba de piernas de pavo que te podías comer como un auténtico salvaje hombre de las cavernas y obviamente toda clase de bebidas desde los líquidos rehidratantes bajos en sodio hasta las espirituosas cervezas...”



Foto: Cortesía del autor

recoger el número oficial y el chip que registraría los tiempos oficiales. Una vez equipados nos dispusimos a disfrutar del evento que se ofrecía a la par de la carrera para poder relajar mente y cuerpo y no gastar previamente esa adrenalina tan característica que surge previa a un gran evento, cosas como la vendimia de artículos alusivos al evento y la comida que se trataba de piernas de pavo que te podías comer como un auténtico salvaje hombre de las cavernas y obviamente toda clase de bebidas desde los líquidos rehidratantes bajos en sodio hasta las espirituosas cervezas, todo esto envuelto en un ambiente roquero a todo volumen gracias a la participación de bandas de metal pesado tocando en vivo.

A unos minutos de la hora de arranque, ya todo gira en torno a los nervios que se presentan ante cualquier evento donde no sabes exactamente a qué te vas a enfrentar, lo que le da un toque extra de emoción adrenérgica para iniciar la carrera con todo. Como en toda carrera lo primero es poder

sortear a los participantes que solo van a ese tipo de eventos en carácter de fiesta social para poder tener un terreno frontal libre para enfrentar el reto con el mayor esfuerzo. El terreno estaba húmedo por una torrencial lluvia lo que fue muy favorecer para los organizadores del evento ya que parte de la logística de la competencia era terminar envuelto en una húmeda capa de lodo, lo que se facilitaría gracias a las condiciones meteorológicas previas. La carrera se llevó a cabo en distintos tipos de terrenos entre tierras de cultivos, ciclistas de asfalto, caminos de terracería y laderas de colinas que hizo aún más extrema la carrera por el riesgo de lesiones en las articulaciones de tobillos y rodillas y el gran riesgo de accidentes por caídas, sin contar los obstáculos que enfrentaríamos.

Es muy distinto competir en una carrera en plano con leves desniveles a enfrentarse a pendientes donde se deben utilizar las manos o hasta cuerdas para poder librarlas así como los obstáculos

de cuerdas o cadenas colgantes, los pasamanos y las paredes de varios metros de altura que sin la ayuda de una cuerda, escalones o entrepaños no sería posible librarlas.

Mi experiencia previa a la competencia fue que era un evento bien organizado, desde las señales para desviarse del camino principal para llegar al estacionamiento, los módulos de inscripción estaban bien identificados para poder recoger el paquete de corredor rápidamente, había servicio médico por cualquier eventualidad y había espacios suficientes para caminar y estar cotorreando con los amigos antes o después de participar.

Durante la competencia mi sensación fue de libertad al poder correr en un entorno tan natural y haber estado muy bien preparado a pesar del poco tiempo previo que tuve para hacerlo, o que el aire limpio que nos rodeaba era mucho más ergogénico que el aire citadino lleno de contaminantes, porque la verdad no sentí el cansancio que hubiera supuesto padecer por lo complicado del terreno y los primeros obstáculos.

Correr rápido los primeros metros para poder liberarme del grosor del grupo de corredores fue una de las estrategias principales, hasta que caí en el "primer obstáculo" de la carrera al saltar en un charco de agua lodosa y quedarme atrapado hasta las rodillas y sentir como se querían quedar los tenis bajo toda esa masa húmeda y pesada al intentar sacarlos, jalando meramente al flexionar las piernas, entonces tuve que aplicar las manos para escarbar y llegar hasta mis pies y así jalar con las manos puestas en las plantas de los pies para poder sacar-



los con todo y equipo deportivo.

Una vez reiniciado mi andar intenté ganar el tiempo perdido corriendo aún más rápido que lo que había planeado inicialmente y por partes a campo traviesa más agrestes. Todo era risa y diversión hasta que nos topamos con el primer obstáculo real, una rampa con una inclinación de unos 60 grados la cual había que subir apoyados con una delgada cuerda anudada, y confirmar que los demás competidores iban a ser los verdaderos obstáculos al no tener las habilidades suficientes para poder sortearlos rápidamente y no estorbar a los corredores más habilidosos o mejor



preparados para vencerlos, ese iba a ser el principal reto para mí, tener la paciencia de esperar a que alguien delante de mí pasara el obstáculo para poder hacerlo yo.

La competencia continuó y hubo un momento en que subir las laderas de las colinas de Valle de Bravo y los kilómetros recorridos hicieron de las suyas en mi condición física, y apareció el bloqueo de los 4 kilómetros durante el cual tuve que bajar unos momentos el ritmo de la carrera pero sabiendo que posiblemente me encontraba a un kilómetro aproximadamente de terminar mi primera carrera de obstáculos. Pero

sucedió que pasé ese bloqueo y regresé a mi ritmo habitual ganando terreno a cada paso, brincando hábilmente y sin detenerme las palizadas de troncos que nos impedían continuar en línea recta y nos obligaban a escalar y saltarlos, también nos encontramos con enredaderas de troncos los cuales teníamos que pasar arrastrándonos así como otros obstáculos no planeados por los organizadores como familias en paseos sabatinos caminando por la ruta marcada o incivilizados ciclistas de montaña con los que también compartíamos la ruta y que a pesar de verte en competencia no se quitaban del camino principal siendo

EXPERIENCIAS

tú el que los tenías que esquivar.

Así transcurrió un rato indefinido más, ya que no llevaba reloj, sentí que ya me encontraba más allá de la ruta planeada de los 5 kilómetros y fue hasta que le pregunté a unos de los organizadores que estaban tomando los números de los corredores que pasaban por ese punto que me confirmó que así era, que ya me faltaba muy poco para terminar la ruta de los 10 kilómetros; en ese momento traté de hacer memoria y hasta la fecha lo sigo haciendo, tratando de recordar el momento en que no vi la señal de la desviación que dividía ambas rutas. Pero la verdad no me arrepiento no haberla visto y pienso que aún de haberla visto me hubiera seguido por la de 10 kilómetros para poder disfrutar toda la carrera y librar todos los obstáculos. Se me hizo raro no haber diferenciado la señal de la desviación de los 5 kilómetros, porque por lo general toda la ruta estuvo bastante bien señalizada.

La parte final de la pista era donde se concentraban la mayor cantidad de los obstáculos, una vez que se vaciaron las reservas de energía que cada uno de los competidores había almacenado previo a la partida. Pasar largas trincheras de lodo y alambres de púas, pasar resbalosas vigas elevadas bañadas por gélida agua en forma de lluvia, trepar un muro totalmente vertical de unos 8 metros de alto con ayuda de una cuerda y ciertos entrepaños para apoyar los pies, brincar a pozos excavados para luego tener que

brincar montículos de lodo hechos con la misma tierra removida de los pozos, “escaleras” de cuerdas y cadenas movilizadas donde un balanceo en falso significaría una dolorosa caída, una pared lisa y resbalosa de unos 8 a 10 metros por todo el lodo que había acumulado de los corredores previos apoyándose en una gruesa sogá anudada, que fue definitivamente uno de los obstáculos más demandantes por la complejidad de las condiciones en las que se encontraba. Afortunadamente durante este proceso ya se alcanzaba a escuchar la música de la banda que estaba tocando en vivo, y era un cover a “Cowboys from Hell” de Pantera, lo que me dio fuerza para terminar la carrera con todo, aunque también me distrajo por el “headbangueo” que me venía provocando el escucharla.

De los últimos obstáculos, uno no lo pasé tan afortunadamente, ya que se trataba de pasar haciendo equilibrio por una delgada tira de madera muy resbalosa por el lodo que tenía, mientras los voluntarios de trataban de derribar lanzándote unas boyas marinas, cosa que consiguieron y me obligaron a continuar ese obstáculo hundido hasta el estómago en agua lodosa. Ya todo enlodado y sin tener un solo espacio en la ropa donde limpiarnos las manos, nos tuvimos que enfrentar a un pasamos donde muy pocos lo podían pasar intactos y la mayoría se daba nuevamente un baño en las turbias aguas que se encontraban a nuestros pies cayendo de las maneras

“Creo que he adquirido otro vicio deportivo ya que disfruté ca

más hilarantes posibles.

Lo penúltimo era saltar una fogata para luego tener que aventarse pecho tierra o mejor dicho pecho agua en una alberca excavada en el terreno, techada por alambre de púas línea tras línea, teniendo que pasar lo más sumergido en el agua lodosa para evitar alguna lesión o rasguño por el mortífero techo que la cubría. Llegar a la meta, a pesar de que ya estaba en línea recta, no fue cosa tan fácil tampoco, ya que en un último resbalón me había entrado lodo en uno de los ojos lo que me impedía ver adecuadamente hacia dónde me dirigía, pero finalmente llegué tuerto pero muy satisfecho con los brazos en alto; muy contento de la experiencia terminada y que me voy a llevar durante toda mi vida como una gran vivencia, tratando de volver a experimentarla cada vez que haya alguna de estas carreras accesibles para poder participar en ellas.

Creo que he adquirido otro vicio deportivo ya que disfruté cada momento del evento, desde la llegada a las cabañas donde nos íbamos a alojar y convivir con los compañeros, preparando la cena, luego el desayuno, todo el trayecto de la carrera y la narración posterior de lo que cada uno de nosotros vivió en esta dura prueba de resistencia física y habilidad vencida. Definitivamente algo que todo el amante de los retos y el deporte debe de experimentar alguna vez en su vida.

da momento del evento”

MA ¡Vestimos tu evento, tu equipo...
HECHO EN MÉXICO o creamos tu uniforme!



Natación
Ciclismo
Carrera
Triatlón

Te ayudamos con tu diseño
Desde 1 pieza

PROLOOK
UNIFORMES

Distribuidor oficial
en Querétaro

Fijo. (442) 4 19 35 57
ventas@prolookuniformes.com
www.prolookuniformes.com

www.emas2.mx



entrenamiento
personalizado

Entrenamiento Personalizado

Entrenamiento en Grupo

Coaching Deportivo

Mejora tu
Rendimiento +
Resultados

SÍGUENOS EN!!

f emas2
t emasdos

(442)475-3759 ☎
jesusiglesias@emas2.mx ✉

¿ESTOY LISTO PARA UNA CARRERA BRUTAL?

Por Daniel Tristan

Ingeniero en sistemas

Hola mi nombre es Daniel Tristan, tengo 33 años y soy corredor desde hace 2; soy ingeniero en sistemas por lo que mi trabajo es muy sedentario, desde que me metí de lleno a ejercitarme, correr y al gimnasio me siento más saludable y he podido bajar esos kilos de más, 20 para ser exacto. Ahora ya me mantengo en mi peso ideal.

Mi principal pasión son las carreras de ruta, en general disfruto cada uno de las carreras que realizo, pero las carreras extremas es un gusto que debe ser adquirido poco a poco, hasta el día de hoy he participado en 5 carreras extrema, una de ellas fue la Brutal, al princi-

pio estaba renuente a participar, he disfrutado cada una de ellas, y la emoción y diversión han ido en crecimiento con cada carrera, ahora ya no lo dudo, cada que veo que anuncian una, me inscribo sin pensarlo.

En ocasiones pensarás que es muy complicado y que tal vez una carrera brutal no es para ti, pero en realidad es de las experiencias más divertidas que te puedas imaginar. Para saber si estás preparado o disfrutarlas al máximo lo ideal es cumplir con lo más posible de lo siguiente:

“... pensarás que es muy complicado y que tal vez una carrera brutal no es para ti, pero en realidad es de las experiencias más divertidas que te puedas imaginar.”

Foto: Cortesía del autor



CARRERA
BRUTAL



Foto: Saúl Muñoz



1.
Prepárate físicamente para poder levantar tu propio peso, para pasar algunos obstáculos lo ideal es que tus brazos aguanten el peso de tu cuerpo.

2.
Prepárate para correr un 5k en aprox. 30 min, es preferible tardar menos tiempo de obstáculo a obstáculo y una buena preparación para correr ayudará a terminar la carrera más rápido, sin dejar de disfrutar cada obstáculo.

2.
Consulta con un doctor, en caso que tengas duda de poder realizar la carrera.

4.
Junta un equipo de varias personas, esto hará tu carrera más divertida, la carrera te ayuda a convivir y es un buen pretexto para pasar tiempo con tu familia, novia, novio, esposos y amigos.

5.
Aliméntate bien durante los días previos y después de la carrera.



Es importante que analices la ruta, pero sobre todo, investiga los obstáculos que vas a enfrentar, hay ciertas maneras de pasar algunos, la mayoría son fáciles pero como bien dicen, más vale maña que fuerza; tampoco te estreses al grado de no dormir, se debe descansar bien para hacer una mejor carrera.



El día de la carrera llega con tiempo suficiente para calentar, disfruta de la escalada de adrenalina en ese momento, segundos antes de la salida, ya una vez en la carrera, apoya, grita, disfruta, habla con la gente que te rodea y ayuda a todos tus compañeros de equipo y de carrera.

Lo importante de una carrera brutal es la interacción con quienes están enfrentando los mismos retos que tú. Si cumples con la mayoría de lo aquí descrito, estás más que listo para ser BRUTAL. Esa carrera extrema que pensabas muy complicada, se convertirá en una experiencia extraordinaria.

FLAVOR SAVER TEAM

Por Fabián González

Como sucede muchas veces en México, todo comenzó en una comida entre amigos, Gabriel nos platicó que había participado en una carrera brutal en los Estados Unidos y que era algo muy diferente y divertido. Cuando vimos de qué se trataba nos gustó la idea y fue así como nace Flavor Saver Team. Se nos ocurrió darle el toque rockero, nos compramos camisetas alusivas al rock y nos dejamos la barba de candado. Somos seis los integrantes del equipo: Pepe, Juan Luis, Fabian jr, Lalo, Gabriel y Fabian, unos vivimos en León, otros en Querétaro y uno en Irapuato.

Nuestra primera carrera brutal fue en San Miguel de Allende en Septiembre del año 2012 y después de esa hemos participado en varias carreras más, una en Querétaro y otra en La Marqueza, allá por Toluca. La primera vez fue algo nuevo para todos (excepto para Gabriel) y todos podemos decir que fue una experiencia única, ya que más que velocidad es un reto donde se requiere habilidad, destreza, resistencia, condición física y, sobre todo y lo más importante, compañerismo; ya que si uno se rezagaba o le costaba trabajo alguno de los obstáculos el resto del



Foto: Cortesía del autor

“...más que velocidad es un reto donde se requiere habilidad, destreza, resistencia, condición física y, sobre todo y lo más importante, compañerismo”



equipo lo ayudábamos, animábamos, esperábamos, etc. Claro está, como buenos mexicanos, ya después del evento viene la carrilla, el juntarnos y ver fotos y videos recordando

cuando se cayó alguien, o cuando otro no podía subir, o que se quedó atorado, etc. Por cierto, super recomendable a los que vayan a participar en estos eventos, llevense una cámara go-pro.



A pesar de que vivimos en tres ciudades diferentes, somos un equipo que con este tipo de eventos nos hemos mantenido unidos, hemos forjado una amistad sincera y duradera. El plan

para este año es participar nuevamente en una carrera brutal y hacer por lo menos una carrera de este tipo al año.

Foto: Mauricio Aceves



MI ENTUSIASMO, MI MISIÓN.

Por Susana Rodríguez Fernández
Ingeniero industrial

A veces pensamos que no estamos hechos para el deporte o cualquier otro tipo de actividad que contenga condición física, la realidad es que nunca pienses o dejes de creer que no puedes hacerlo. Una de las frases que siempre procuro mantener en mente es “Un esfuerzo total es una victoria completa.”

Empecé a ejercitarme y a tomar en serio mi salud desde comienzos del año pasado, te das cuenta que viendo una vez cambios y sintiéndote direrente empieza a gustarte hasta que llegas a entrometerte con todo tipo de temática sobre la buena nutrición y tips para que funcione mejor tu organismo.

Día con día me fui dando cuenta que cada vez obtenía más condición... Claro, comencé desde cero como muchas otras personas levantándome

por las mañanas a correr 30 minutos o 5 kilómetros diarios hasta llegar a mi meta de lograr los 10 kilómetros. Es muy importante siempre mantener una motivación así como pensar en... ¿Cómo es que te quieres ver?, ¿Qué quieres lograr?, ¿Para que lo quieres obtener?, entre muchas otras cosas. Así es como el inscribirme a cada carrera de 10 kilómetros que había en nuestra ciudad me hizo querer más.

La Carrera Brutal del año pasado ha sido una de mis mayores experiencias y retos que me he propuesto durante ese mismo año a base de entrenamiento y decisión. No solamente te das cuenta que está hecha de obstáculos, si no de convivencia junto con tu equipo para poder lograr juntos una victoria.

Mediante vas camino a la victoria te das cuenta que todo el camino que

“No solamente había obstáculos de alto rendimiento, si no de probar tu propia voluntad, como pasar sobre el lodo bajo púas raspándote codos y rodillas...”

has realizado hasta ese punto ha valido la pena, no solamente por la energía y el sudor que has gastado, si no por la diversión y satisfacción que ganas en cada uno de los diferentes obstáculos con los que te enfrentas. En esta carrera no importa el que quedes en primer lugar o en segundo, es el conseguir y demostrarte que puedes lograrlo. A decir verdad, para mí esto fue como una carrera de supervivencia, te enfrentas con todo tipo de cosas desde meterte a una piscina con hielos con el agua tan helada que ni si quiera tu cuerpo lo siente, cansar los músculos hasta ya no poder, hacer perder el miedo a las alturas, etc.

El obstáculo más difícil con el que me enfrente fue el pasar sobre unas llantas a una altura considerable sobre una alberca llena de agua pintada de

color rojo, el cual implicaba usar toda tu fuerza sobre cada llanta de un extremo hacia el otro. Fue algo desgastante ya que había muchas personas atoradas y no podías continuar con tu camino, aunque en ese instante te servía como soporte ver a los demás y pensar en técnicas que podrías utilizar.

No solamente había obstáculos de alto rendimiento, si no de probar tu propia voluntad, como pasar sobre el lodo bajo púas raspándote codos y rodillas sin mirar atrás o levantarte ya que podrías engancharte o rasgarte la espalda mientras avanzabas bajo pecho como soldado.

Los invito a que vivan esta experiencia junto con sus amigos, pareja o familia y jamás se detengan a quedarse con las ganas de probar algo extremo.



HERBALIFE.

24™

NUTRICIÓN PARA EL DEPORTISTA 24 HORAS™

LA PRIMERA LÍNEA DE NUTRICIÓN EXHAUSTIVA
PARA EL RENDIMIENTO QUE POTENCIA LA HABILIDAD
DE LOS DEPORTISTAS 24 HORAS AL DÍA.

- 7 productos de primera para tu nutrición, entrenamiento, rendimiento y recuperación
- Personalízalos según las demandas específicas de tu entrenamiento y rendimiento
- Fórmulas basadas en los últimos avances científicos
- Un laboratorio independiente ha analizado los productos para la detección de sustancias prohibidas
- Colorantes, sabores y edulcorantes completamente naturales



Todos los productos Herbalife 24™ han sido analizados por Bannix Substance Control Group, un laboratorio independiente.

21K CIUDAD DE MÉXICO



Alice Rebert, Gabriel Cardona y Vera Hooijdonk.



Alejandro Ruiz "El Peluches".



Inés Días y Félix Garibay con Janis.

CARRERA IMAGEN QUERÉTARO



Paola Trujillo ganadora de la competencia junto a su madre.



Ezequiel Castillo, Oscar Barrios, Nidia Nateras, Rosalinda Ávila y Alegra Barrios.



José Carlos Galicia y Mónica Galván.



Iván Ibarra y Paulina Castro.



Esmeralda Ramírez y Héctor Corona.



Equipo Ook-Péek

1ª CARRERA BMW



Jorge Uribe, Ana Paula Soriano, Eduardo Gutiérrez, Ale Pescador, Hiram Franco, Roberto Castillo, Susana Valencia, Bere Ponce, Angie Parra, Alicia Mora y Víctor Borjas del equipo Dragons Triathlon Club.



María José y María Paola Lechuga.



Josefina Zamudio, Rubén Cartagena, Liz Cartagena, Diego Herrera, Chaffy Herrera, Edgar López Chávez, Ismael Zamora, Gabriela Mancilla, Alejandra Medina y Liz Ramírez.



Sonia Jiménez, Carlos Soria, Alfredo Pérez y Paola Amaro.

XTRAIL BERNAL-VIÑEDOS



Emma y Áurea Torra.



Lorena y Pablo Sangen.



Alejandro



Alier Sánchez disfrutando



Tam Clever y Ken Maemura.



...o Arias y Hortensia Olvera.



...la gastronomía de Bernal.



Nathalie Bravo y Andrea Borja.

CARRERA TEC QUERÉTARO



Fernando López director de deportes del Tec de Monterrey.



Helen Saldaña, Imelda Vijosa, Victor Uriostegui, Laura Gómez, Javier Gómez, Mario Ramírez y Guadalupe García de Pac runners.



Alberto García, Luis Ramírez, Adriana García, Manuel Montes y Leonardo Torres.



Arturo González, David Treviño, Rocío Valdez, Samuel Navarrete y Ricardo Ixtlapale de agronomía del Tec de Monterrey.

KM	NOMBRE	SEDE	INFORMACIÓN
----	--------	------	-------------

4 de octubre

5k	Spartan Race	Cd. de México	mx-es.spartanrace.com
Varias.	Triatlón Cozumel	Cozumel, Quintana Roo	asdeporte.com
21k	6ª Carrera Levantemos el Vuelo	Cancún, Quintana Roo	asdeporte.com

5 de octubre

5k y 10k	Medio Maratón Internacional 21k Oxxo	Chihuahua, Chihuahua	21koxxo.com.mx
13km	Mistercarrera	Atlixco, Puebla	asdeporte.com
5k, 10k, 21k, 42k	Querétaro Maratón	Querétaro, Querétaro	queretaromaratón.com.mx

11 de octubre

50mi y 50km	Sierra de las Cruces 50 millas y 50kms	San Nicolás Totolapan Magdalena Contreras, México D.F.	parasalvajes.com.mx
13k, 30k, 100k	Ultra Trail de México	Huasca de Ocampo, Hidalgo	www.entusmarcas.com.mx

12 de octubre

5k, 21k, 42k	Maratón Acapulco	Acapulco, Guerrero	www.marcate.com.mx
3k, 5k	Carrera Lince	Querétaro, Querétaro	mx-race.com
3k, 5k, 10k	Carrera IMSS	Monterrey, Nuevo León	trottime.com.mx
5k, 10k	Carrera Profuturo	Cd. de México	www.carreraprofuturo.com
5k, 10k	Carrera UDLAP	Puebla, Puebla	correpuebla.com
21k	Medio Maratón Regio	Monterrey, Nuevo León	asdeporte.com
5k	The Color Run	Monterrey, Nuevo León	emociondeportiva.com

17 de octubre

5k, 10k	AVON Carrera-Caminata Femenil	Celaya, Guanajuato	delcorredor.com
---------	-------------------------------	--------------------	-----------------

Anuncia tu evento con nosotros.

themagazine@photoplanet.com.mx

KM	NOMBRE	SEDE	INFORMACIÓN
----	--------	------	-------------

19 de octubre

100k	Carrera de Baja	La Paz, Baja California	www.carreradebaja.com
21k, 42k	Maratón Internacional Gas Natural de Juárez	Ciudad Juárez, Chihuahua	maratongnj.com
21k, 42k	Maratón Internacional Guadalajara	Guadalajara, Jalisco	maratonguadalajara.org
5k, 10k	Reto Rosa Fuerte	Monterrey, Nuevo León	idemsport.com/carreras#

25 de octubre

13-15k	Carrera Brutal	Monterrey, Nuevo León	carrerabrutal.com
Varias	Triatlón Acapulco	Acapulco, Guerrero	asdeporte.com
Varias	REV3 Triathlon	Ixtapa Zihuatanejo, Guerrero	rev3tri.com/events/
13k, 26k, 51k	Ultra Tapalpa	Tapalpa, Jalisco	ultrailmexicoseries.com

26 de octubre

5k, 10k, 21k, 42k	Maratón Aguascalientes	Aguascalientes, Aguascalientes	maratonaguascalientes.com.mx
5k, 10k, 21k	Medio Maratón Riviera Maya	Playa del Carmen, Quintana Roo	maratonrivieramaya.com
5k, 10k	Sport City	León, Guanajuato	sportcity.com.mx/carreras/

CARRERAS ALREDEDOR DEL MUNDO

5 de octubre

21k, 42k	Brussels Marathon	Bruselas, Bélgica	sport.be/brusselsmarathon/2014/eng/
----------	-------------------	-------------------	--

12 de octubre

42k	Chicago Marathon	Chicago, Illinois	chicagomarathon.com
-----	------------------	-------------------	--

14 de octubre

8k, 21k, 42k	Victoria Marathon	Victoria, Canadá	runvictoriamarathon.com
--------------	-------------------	------------------	--

25 de octubre

21k, 42k	The Polar Circle Marathon	Kangerlussuaq, Groenlandia	polar-circle-marathon.com
----------	---------------------------	----------------------------	--

26 de octubre

21k, 42k	Venice Marathon	Venecia, Italia	venicemarathon.it
----------	-----------------	-----------------	--











PHOTOPLANET
.com.mx

Capturamos los mejores momentos de la vida.