



PROCRASTINACIÓN

Por Luis Hernández García

p.18

p.8

Deporte y Áreas Naturales Protegidas

Por César Hernández

p.13

Hallándole el gusto al Trail Running.

Por Melissa Hinojosa Parga

p.28

NUTRICIÓN Y EXPERIENCIA EN LAS CARRERAS TRAIL

Por Mónica Galván Ferrer



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
Fotografía

ART&CO
Diseño

Colaboradores

Korridori Merino

César Hernández

Melissa Hinojosa Parga

Luis Hernández García

Orlando Morales Ramírez

Mónica Galván Ferrer

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

UT50 Guadalajara 2014

Iliana Soriano Ruiz
Foto

Marcos Ferro
Corredor

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

¡Escríbenos! a
themagazine@photoplanet.com.mx

6

CUANDO LAS NUBES SE TRANSFORMAN EN TU ALFOMBRA.

Por Korridori Merino



8

DEPORTE Y ÁREAS NATURALES PROTEGIDAS

Por César Hernández



13

HALLÁNDOLE EL GUSTO AL TRAIL RUNNING.

Por Melissa Hinojosa Parga



18

PROCRASTINACIÓN

Por Luis Hernández García



24

TOCANDO EL CIELO...

Por Orlando Morales Ramírez



28

NUTRICIÓN Y EXPERIENCIA EN LAS CARRERAS TRAIL

Por Mónica Galván Ferrer



31

SOCIALES

40

**CALENDARIO DE EVENTOS
NOVIEMBRE**

42

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



nuestras experiencias

CUANDO LAS NUBES SE TRANSFORMAN EN TU ALFOMBRA.

Por Korridori Merino

Mercadólogo y publicista

Justo ahí en ese caprichoso camino hecho a voluntad por la naturaleza, sientes como el aire helado acaricia tu rostro; el sol titubeante se empieza a asomar detrás de una montaña; los árboles se transforman en cómplices perfectos para serpentear entre ellos; se acerca la cuesta llena de piedras, llena de lodo que quiere sujetarse a las piernas; los sonidos son escasos, el sentimiento de paz vuela por todas partes, a veces se esconde y sale de los rincones más pequeños; los pensamientos van y vienen como aves en migración, algunos profundos, algunos locos, algunos muy tontos; los sentidos se armonizan y justo ahí es cuando el corazón le pide a los ojos que lo ayuden a tatuar en el alma aquella experiencia, porque has llegado a la punta de aquel espectacular lugar.

La experiencia en este lugar siempre será la mejor, a campo traviesa, por el bosque, por el cerro, por la montaña; la vivencia del trail es única, te permite volver a ser niño y quizá inconscientemente esa sea otra

razón por la que hace este tipo de carreras otra loca pasión; porque te hace recordar cuando saltabas entre piedras, que terminabas completamente enlodado sin importar que tu mamá se fuera a molestar; el trail es una vivencia que te lleva a eso, a ser lo que siempre fuiste y quizá por el estrés, las ocupaciones, - olvidaste-.

Ya sea que corras como entrenamiento o mejor aún participando en una carrera, el trail es el mejor pretexto para acariciar y saborear la naturaleza; y a diferencia de una carrera de calle donde suele haber gente que te apoya, en esta disciplina el apoyo galopa más intensamente a partir de los pensamientos, recuerdos y objetivos propios.

Es correr, en muchas de las ocasiones, distancias que someten al cuerpo a una dulce y placentera tortura; es muchas veces levantar la cabeza para admirar desde el azul del cielo y hasta, por qué no, el profundo negro que cubre la noche; es sentir hasta

“..permite volver a ser niño [...] porque te hace recordar cuando saltabas entre piedras, que terminabas completamente enlodado sin importar que tu mamá se fuera a molestar..”



el contacto de los que ya incluso no están.

El trail es complicado, pero también gratificante y por más que se pueda escribir mucho de esto, es difícil relatar lo que uno ve, siente y vive.

En el trail tú también puedes hacer los caminos, uno mismo se vuelve su mejor equipo de apoyo con hidratación y alimentación, podría parecer un deporte para solitarios y ermitaños; pero al igual que las carreras de calle, la hermosa dualidad de esto, es que durante estas corridas puedes disfrutar de tu persona, de la soledad, de tus aliados; estrechando muchas veces las relaciones entre amigos, entre camaradas, entre colegas.

El trail es una batalla contra todo, una batalla que la mayoría del tiempo uno gana; y si es participando en una carrera, esas medallas guardan un significado y recuerdo especial.

Son las carreras que muchas veces te hacen decir: ¡Carajo, qué hago aquí! Y cuando más lo piensas, ya tienes una valiosa y gratificante medalla colgada al lado del corazón.

Amárrate bien los tenis e incluye esta disciplina como parte del entrenamiento, literalmente atrévete a subir más, a que el corazón después te pida regresar. Y si eres ya un amante del bosque, la tierra, pisar las hojas, cambiar los ritmos y una que otra ocasión tocar el suelo: felicidades. Es una de las mejores y más extraordinarias cosas que puede llegar a hacer una persona, son de esas cosas que tiene que llegar a hacer un loco o loca corredora, porque simplemente es **cuando las nubes se transforman en tu alfombra.**

en la voz de *los expertos*

DEPORTE Y ÁREAS NATURALES PROTEGIDAS

Por César Hernández

Biólogo

En años recientes, la práctica de deportes extremos o de aventura así como el turismo de naturaleza han tenido un gran auge en México. Y es que, la combinación de realizar una actividad física mientras se recorren bellos escenarios es tan atractiva como satisfactoria la recompensa de esforzarse y haberlo hecho en contacto directo con la naturaleza. Afortunadamente en nuestro país tenemos la invaluable oportunidad de realizar este tipo de actividades en una gran cantidad de ecosistemas: Exuberantes selvas, tupidos bosques, sierras, paisajes alpinos nevados, candentes y extensos desiertos, costas, paradisiacas playas, arrecifes, imponentes cavernas y cenotes, islas, ríos, lagos y lagunas, cascadas, zonas arqueológicas, interminables pastizales que junto con la diversidad biológica favorecen el sentimiento de atracción e invitan a visitar estas áreas a lo largo y ancho de la República Mexicana. Esto es el sueño de todo deportista “outdoor”.



Además del turismo de naturaleza, en estos sitios se pueden realizar emocionantes competencias como las exigentes carreras a campo traviesa o trail, ultramaratones, kayakismo, surfing, parapente, natación, velerismo, ciclismo de montaña u otras actividades como el senderismo, trekking, montañismo, rafting, buceo y snorkel, vuelo en globo, escalada y espeleología solo

por mencionar algunos. Sin embargo, el creciente interés por los deportes y actividades al aire libre debe estar de la mano de una firme conciencia ecológica y de la conservación de los recursos naturales. Es importante que todos los actores involucrados en estos eventos deportivos en áreas naturales -deportistas, competidores, organizadores, patrocinadores y público asistente-,

“Sin embargo, el creciente interés por los deportes y actividades al aire libre debe estar de la mano de una firme conciencia ecológica y de la conservación de los recursos naturales.”



Foto: Edmundo Soriano



estén conscientes de la importancia de preservar y conservar estos espacios. De lo contrario los impactos negativos irán en aumento generando un acelerado deterioro de los recursos naturales ante la acumulación de basura, compactación del suelo, introducción de especies exóticas, extracción de fauna y flora entre otras afectaciones.

Muchas de las carreras trail y otras actividades “extremas” se realizan en Áreas Naturales Protegidas (ANP). En México, las ANP son el principal instrumento de política ambiental con mayor peso jurídico para la conservación de la biodiversidad, son porciones terrestres o marinas del territorio nacional representativas de los diversos ecosistemas, en ellas el ambiente original casi no ha sido alterado, además producen beneficios ambientales que cada día son más reconocidos y valorados. El organismo encargado del manejo y protección de estas áreas es la Comisión Nacional de Áreas Naturales Protegidas (CONANP), dependiente de la Secretaría de Medio Ambiente y Recursos Natura-

les (SEMARNAT). De esta forma, la CONANP administra actualmente 176 áreas protegidas de carácter federal que representan más de 25,394,779 hectáreas y se clasifican en las siguientes categorías:

Número de ANP	Categoría
41	Reservas de la Biosfera
66	Parques Nacionales
5	Monumentos Naturales
8	Áreas de Protección de Recursos Na
38	Áreas de Protección de Flora y Fauna
18	Santuarios
176	





Así, casi el 13% del territorio nacional se haya bajo algún régimen de protección.

Uno de los principales objetivos con la creación de ANP es fomentar y desarrollar actividades para la conservación de los ecosistemas presentes en

ellas, así como sus zonas de influencia y especies animales y vegetales, que por sus características son prioritarias para su conservación. La conservación de estas áreas, que constituyen el patrimonio biológico de México, no significa que en ellas no podamos llevar a cabo actividades como deportes de aventura y turismo de naturaleza, por lo que existen zonas abiertas para su práctica, aunque se debe seguir cierta normatividad dentro de ellas.

Muchos de nosotros hemos asistido a competencias realizadas en distintas ANP, como el Parque Nacional Iztaccíhuatl-Popocatepetl Zoquipan, el Área de Protección de Flora y Fauna Nevado de Toluca, el Parque Nacional Insurgente Miguel Hidalgo y Costilla (donde se encuentra La Marquesa), el Área de Protección de Recursos Naturales Valle de Bravo por mencionar solo algunas en el centro del país. Las ANP también son espacios de interacción con las comunidades locales que encuentran en el turismo alternativo y eventos deportivos opciones de desar-

	Superficie en hectáreas	% del territorio nacional
	12,652,787	6.44
	1,398,517	0.71
	16,268	0.01
turales	4,440,078	2.26
a	6,740,875	3.43
	146,254	0.07
	25,394,779	12.93

Fuente: www.conanp.gob.mx



Fotos: cortesía del autor

rollo que les generan ingresos y les permiten conservar sus recursos. Con estas nuevas oportunidades deportivo-turísticas-ecológicas, las comunidades situadas alrededor de las ANP pueden vivir de su entorno conservándolo y fomentando su aprecio y valor natural, evitando acciones como la tala de bosques o selvas para la agricultura, lo cual es poco redituable y sustentable.

Ahora que sabemos que el deporte y el turismo de naturaleza pueden ir de la mano de la conservación de nuestros espacios naturales, es conveniente tomar en cuenta una serie de recomendaciones que aplican para todos los competidores, acompañantes, organizadores, servicios médicos y visitantes en general de cualquier ANP:

- Seguir las indicaciones tanto del staff organizador como del personal del ANP y guías especializados.
- No dañar a la flora y a la fauna.
- Nunca llevar a casa “recuerdos” como plantas, animales, corales o cualquier otra especie del lugar.
- No introducir animales ajenos a la región.
- No hacer ruido en áreas de anidación de aves u otras especies.
- No alimentar a los animales silvestres.
- No arrojar objetos o líquidos en ríos, lagunas o cuerpos de agua.
- Llevarse la basura generada durante la visita o depositarla en algún sitio destinado a ello.
- Utilizar sólo bronceadores biodegradables.
- Por ningún motivo adquirir plantas o animales en peligro de extinción.
- Utilizar los senderos marcados.
- Interactuar y aprender de los pobladores locales.

Con esta mezcla de escenarios, biodiversidad y actividades deportivas y de recreación que realizar solo nos resta prepararnos para la siguiente competencia y lanzarnos a la aventura de competir y visitar las Áreas Naturales Protegidas de México, siempre respetando el entorno y con plena conciencia del enorme privilegio que tenemos de poder practicar deporte en un país con una riqueza biológica que pocos en el mundo pueden presumir.

nuestras experiencias

HALLÁNDOLE EL GUSTO AL TRAIL RUNNING.

Por Melissa Hinojosa Parga
Mercadóloga y triatleta amateur.

En los 31 años que llevo habitando este mundo, puedo afirmar que en la mayor parte de ellos he practicado algún deporte. Empecé a los 6 años con natación y de ahí al presente he pasado por gimnasia olímpica, volleyball, correr y por último triatlón.

Comencé a entrenar triatlón a mediados de 2012, y cualquier triatleta creo que se puede identificar con el hecho que una vez que pruebas “las mieles” de un entrenamiento tan variado, volver a una sola disciplina nos parece algo irracional e incluso aburrido.

Fue precisamente en esta búsqueda de nuevos tipos de entrenamiento, que a mediados de 2013 tuve mi primer acercamiento (o mejor dicho tropezón) con el trail running. Realicé mi debut en la carrera de Agua Brava en la distancia de 10k, que forma parte del serial de las carreras Buff. Hay que admitir, que de estar acostumbrada a llegar a arranques de carreras “normales” de 10K ó 21K, me sentí bastante intimidada al ver esta “especie desconocida” de cor-

redores.

La ropa era distinta, los tenis eran diferentes y el ambiente ni se diga. El arranque estaba marcado a las 8:00 am, eran las 8:10 y había una persona (sin altavoz ni micrófono) “describiendo” la ruta, a mí me sorprendía ver la cara de tranquilidad de todos mientras escuchaban lo mucho o poco que se alcanzaba a entender de las instrucciones. De repente todos se empezaron a mover hacia la línea de salida, y así de repente, sin disparo ni nada, todos empezaron a correr, ¿yo qué hice? Pues seguirlos y esperar lo mejor.

Una hora con 14 minutos después, estaba cruzando la meta. El saldo fueron 3 resbalones, una que otra caída, y los pies totalmente empapados... en resumen, me encantó. La ruta de esta carrera en particular tiene de todo, empiezas de subida, hay un muy buen tramo de single trail con planos, bajadas no tan técnicas; y para mí lo mejor de la carrera es el último kilómetro donde tienes que cruzar por agua, el



agua no es profunda, a nivel de media pantorrilla en el peor de los casos. Como buena novata al principio quise esquivar el agua y tratar de no mojarme los pies, pero llega un punto en el que simplemente ya no lo puedes evitar, y una vez que superas el sentimiento de sentir charcos inmensos dentro de los tenis, es bastante divertido, seas principiante o no.

Si alguno de los lectores está considerando hacer su debut en el trail

running, cualquier carrera del serial de Buff es recomendable; durante 2014 he visto como este tipo de carreras han proliferado, cada vez más marcas se involucran, van mejorando en la organización y también cada vez se ofrecen más variedad de rutas, desde las más sencillas hasta las más técnicas.

Si bien me divertí mucho en mi primera carrera, viendo hacia atrás, conocer algunos puntos me hubiera sido de ayuda:



“Una hora con 14 minutos después, estaba cruzando la meta. El saldo fueron 3 resbalones, una que otra caída, y los pies totalmente empapados... en resumen, me encantó”

- Reconocer la ruta: la mayoría de los organizadores arman grupos para recorrer la ruta semanas antes de la carrera. Conocer el terreno te ayuda a mentalizarte para lo que viene y sobre todo para saber administrar tu energía. Sirve también para que te familiarices con el marcado de la ruta y ver si hay secciones donde no sea tan claro el camino.

- Calzado adecuado: más que una excusa para estrenar un par de tenis, el calzado especializado en trail te ofrece más tracción en la suela y facilita mucho las cosas cuando te topas con una bajada con tierra suelta o una subida con muchas piedras.

- Hidratación: investiga antes de la carrera en qué kilómetros ofrecerán abasto, de acuerdo a la preferencia individual, podrás evaluar si vale la pena llevar tu propio sistema de hidratación.

- Olvídate del tiempo: Sobre todo si estás debutando, no esperes hacer el mismo tiempo que en tu última carrera de 10k en calle. El terreno es distinto y en algunas ocasiones deberás sacrificar velocidad por técnica, recuerda que la seguridad es primero.

- Disfruta el paisaje: si bien la mayor parte del tiempo irás preocupado por las piedras, las bajadas, las hojas secas y aquello que pueden esconder, no olvides de disfrutar el magnífico escenario que proveen estos eventos.

Sea un entrenamiento, o preparación para una carrera, el trail running es una excelente opción. En Guadalajara somos afortunados de contar con locaciones excelentes para practicarlo, desde la Barranca de Huentitán hasta las múltiples rutas del Bosque la Primavera; las opciones sobran, es cuestión de animarse.





Foto: Mauricio González



¡Vestimos tu evento, tu equipo...
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

 [emas2](#)
 [emasdos](#)

(442)475-3759 
jesusiglesias@emas2.mx 

BUFF



25K 425

www.beeprd.com.mx/sportsma...

PROCRASTINACIÓN

*Por Luis Hernández García
Ingeniero y Coach en Realización Personal*

La procrastinación (del latín: pro, Ladelante, y crastinus, referente al futuro), postergación o posposición es la acción o hábito de retrasar actividades o situaciones que deben atenderse, sustituyéndolas por otras situaciones que pudieran ser más irrelevantes o agradables.

En las actividades físicas como en cualquier otra actividad está presente la sombra de la procrastinación, difícil de pronunciar, ¿verdad?. En lo particular, formó parte de mi vida a lo largo de mis primeros 30 y pocos años, ¿consecuencias? ¡¡Sí, muchas!!, desde perderme oportunidades de trabajo o compromisos con la familia, hasta sufrir (¿sufrir dije?). El diagnóstico fatalista de un médico que me dijo hace poco más de 11 años (2 de octubre 2003): “Sr. usted tiene diabetes..”. En ese momento sentí que mi mundo se venía abajo, al pasar los días comencé a experimentar diferentes sensaciones, consecuencia de la triste noticia: negación (¿por qué a mí?), ira, depresión y finalmente la aceptación, ya para entonces me puse a investigar, y lo único que encontraba eran diagnósticos fatalistas, en este punto decidí acercarme con especialistas y todos llegaron a las mismas conclusiones y recomendaciones:

Diabetes Mellitus tipo-4 (DM-4)

Enfermedad crónica e incurable (¿incurable?), cuyo tratamiento está basado en 3 pilares fundamentales, que son:

- **Actividad física regular**
- **Alimentación saludable**
- **Tratamiento farmacológico**

Sonará a filosofía de telenovela pero no sé si fue por el miedo o por ya estar cansado de sentirme así o por las dos cosas, que decidí que a partir de ese día firmaría con sangre (literal...) este compromiso conmigo mismo:

“Voy a hacer todo lo que tenga que hacer, pero voy a domar al tigre (dm4)”

Y lo que empezó como un tratamiento obligatorio para mi supervivencia y mejorar mi calidad de vida, a lo largo de los meses y después años se convirtió en mi mayor PASIÓN...

¡¡Correr!!

Correr es lo que más me mueve (también literal...), a convertirme en una mejor versión de mí mismo, todos los días.

¿Qué beneficios he obtenido?, Control de mi glucosa, una excelente condición física, y principalmente amor propio, sentirme bien conmigo mismo y con todos los que me rodean.

Ahora bien, ¿cómo empezar?, ¿qué resultados esperar? y ¿cuáles son los límites que puedes alcanzar al ser un corredor que vive con Diabetes?

Las primeras y muy importantes recomendaciones que te puedo compartir son las siguientes:

“Voy a hacer todo lo que tenga que hacer, pero voy a domar al tigre (dm4)”



“No se puede hacer, pero voy a domar al tigre (dm4)”



- Chequeo médico, por lo menos uno básico, que mida como está tu capacidad cardiaca y pulmonar, tus índices de glucosa, triglicéridos, colesterol; con estos datos podrás asegurarte de qué ejercicios e intensidad debes hacer para comenzar.
- Trazar un objetivo a corto plazo que te impulse y te force a salir de tu zona de confort, por ejemplo: “voy a participar (y terminar) una carrera de 5 km de aquí a x semanas”.
- Trazar un plan de entrenamiento (las posibilidades van desde buscar en alguna página de Internet especializada en el tema, hay muchas...), o si tienes las posibilidades acércate con un entrenador o grupo de corredores, (en todos serás muy bien recibido...)
- ¡Acción! Esa es la palabra clave, de nada sirve que lo programes y no lo realices, éste es el verdadero reto, romper la inercia y convertir pasividad en movimiento, algo que te obligues a hacerlo, te aseguro y te garantizo que en 21 días se te va a volver una costumbre y una disciplina.

En próximas entregas te compartiré programas y recomendaciones que me han funcionado a mí, y que estoy seguro a ti también te funcionarán, y que así como yo, tú también consigas tus objetivos. Mi satisfacción será poder aportar con mi grano de arena para mejorar la calidad de vida de personas que vivan o no con esta enfermedad.

¡Créeme cuando te lo digo, en 11 años he aprendido que los límites no existen! Soy ejemplo de ello, actualmente me especializo en carreras de TRAIL, y estoy preparando mi primer ultramaratón de 100 km para el 2015.

Te invito a que dejes de lado la postergación, ¡busca en tu interior ese ser que te mueve!, no permitas que llegue un día que tenga que ser una cuestión de vida o muerte.

Me pongo a tus órdenes.





nuestras experiencias

TOCANDO EL CIELO...

Por Orlando Morales Ramírez

Maestro en Administración de Negocios

Una experiencia que puede vivir todo corredor es participar en una carrera de montaña, en donde el reto personal y la convivencia con la naturaleza son la combinación perfecta para saber de qué estamos hechos y que los límites simplemente no existen, más allá de obtener un premio y/o la simple satisfacción de terminar.

Las maravillas de la naturaleza son imponentes ante nuestro andar, veredas, agua, piedras, hielo, subidas y bajadas, raspones, fracturas, entre otros; obstáculos que desconocemos pero la adrenalina de seguir corriendo nos hace buscar a cada zancada en las que simplemente podremos decir: no cualquiera está aquí participando.

Subir la cima del Nevado de Toluca y poder contemplar el valle de la capital del Estado de México y alrededores; pero si levantamos nuestra mirada, cuando el paisaje lo permite, el poder observar el volcán Iztaccíhuatl y el Popocatepetl; rodear las lagunas del cráter del Nevado, sin saber que pasa el



tiempo rodeado de nieve si el tiempo lo permite, ahí tan pequeños ante la imponente naturaleza a la que debemos respetar en todo momento.

Pero esa magia tan especial cuando corres por las veredas de la Mujer Dormida, saliendo de Paso de Cortés, La Joya, entre otros; Altzomoni parece que

en ciertos metros te hace que vueles en plena subida; admirar el Popocatepetl cuando está en constante actividad humeante y en el pecho del volcán, literal, Tocando el Cielo, ver la Ciudad de México, Morelos; y de nuevo levantando la mirada ahora vemos el Nevado de Toluca, y si giramos 180 grados ver Puebla,

“Cualquiera tiene la oportunidad de Tocar el Cielo, el límite cada uno lo pone; pero una vez que lo consigues agregas una estrella más a ese record personal, y eres ejemplo a más de uno.”



Fotos: Cortesía del autor

Tlaxcala, ver las cimas de La Malinche, Cofre de Perote y el Pico de Orizaba.

Pero estas emociones se vuelven más retadoras, cuando de pronto algunos amigos empiezan a borrar las marcas del camino y escuchas gritos: ¿por dónde?..., y ves a unos corriendo en sentido contrario... pero es aquí donde el sentido de supervivencia nos hace salir adelante, buscas la salida a como dé lugar y llegas al final. Recuerdo la experiencia de haber cruzado las diferentes cañadas y cruzar la meta ubicada en Amecameca y al voltear a observar el camino y ver a la distancia el camino recorrido, dirían unos: locos; pero esta

experiencia nadie te la platica, la tienes que vivir y recordar por siempre.

Cualquiera tiene la oportunidad de Tocar el Cielo, el límite cada uno lo pone; pero una vez que lo consigues agregas una estrella más a ese record personal, y eres ejemplo a más de uno. Una buena mañana cuando te decidas a vivir estos momentos, te permitirás encontrarte contigo mismo y con todas estas experiencias que llevarás por siempre...

Su amigo, Orlando.



Fotos: Cortesía del autor

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 Bannat Substances Control Group, un laboratorio independiente.

HERBALIFE.
Distribuidor independiente

www.herbalife24.mx

en la voz de *los expertos*

NUTRICIÓN Y EXPERIENCIA EN LAS CARRERAS TRAIL

Por *Mónica Galván Ferrer*

Nutrióloga

Las carreras campo traviesa o cross-country, representan un desafío interesante y atractivo para los corredores que buscamos disfrutar paisajes, rutas, naturaleza, obstáculos, además de mejorar condición y una fortaleza fisiológica y de destreza importante.

Una experiencia completamente diferente, desde el uso del calzado especial, la preparación física, habilidades de respuesta y reacción, preparación para las distancias, desniveles, técnica, y otro tipo de concentración. Dependiendo de las condiciones ambientales será la ropa a utilizar, y las necesidades de hidratación y nutrición.

Uno de los nutrimentos importantes en el corredor de carreras trail, igual que en deportes en los que se requiere aumentar las reservas de energía (glucógeno), son los hidratos de car-

bono, los cuales son alimentos ideales para mantener y mejorar el rendimiento. El tipo de carbohidrato a consumir dependerá del momento: horas antes, día previo, durante y posterior a la carrera.

Una noche previa para hacer la carga de glucógeno (almacén de energía que vamos a utilizar en la carrera), es conveniente que sean de IG alto, es decir, que se absorban rápidamente para llenar por completo las reservas; algunos ejemplos son las pastas, el arroz, las papas cocidas, cereales como los de amaranto con miel, granola con frutas deshidratadas y además el cereal de arroz. Después de una competencia también es crucial, que en cuanto finalice la competencia, se recupere con este tipo de carbohidratos, en este caso pueden ser bebidas glucosadas, frutas como



Fotos: Iliana Soriano

plátano, jugos o néctares, que son más apetecibles al término, y que cumplirán su función de un llenado y recuperación rápida del glucógeno, un ejemplo también son las barras de arroz o palanquetas de amaranto con miel.

Para lograr el efecto deseado, es decir, cargar adecuadamente las reservas, debemos de cuidar la cantidad de grasa que tienen los platillos; en el caso de la pasta, evitar aderezos cremosos, ya que éstos retrasan la velocidad del vaciamiento gástrico y por lo tanto la velocidad para obtener la energía para los músculos.

Como se comentó, en este tipo de carreras predominan las largas distancias, por lo que como corredores debemos planear el consumo que tendremos durante el evento para mantener nuestro rendimiento. Al tener grandes retos, en donde en momentos la actividad puede ser más demandante, por ejemplo una pendiente extrema, en donde sube mucho la frecuencia cardíaca, más rápido agotaremos las reservas de nuestro cuerpo.

La alimentación es clave para el rendimiento deportivo, para evitar lesiones, y lo más importante, nos permite disfrutar el momento, disminuyendo la sensación de fatiga o al menos retrasar su aparición.

Algunos tips en carreras trail, mientras disfrutamos el paisaje, los retos a los que nos enfrentamos como pendientes, suelos inestables, que demandan mayor energía y concentración, son:

- Antes de comenzar la carrera ubica los abastecimientos, es común que en recorridos largos y montañosos haya poco abastecimiento de agua, por lo que es necesario llevar la propia dosis.

- Considera un consumo de líquidos distribuido de 150 ml aproximadamente cada 15 minutos, esto te mantendrá hidratado.

- Lleva tu fuente de energía rápida (la que ya has utilizado y sabes cómo respondes) como miel, geles, frutas deshidratadas, barras de cereales con miel como de arroz y amaranto o bebidas hidratantes con glucosa.

- Administra tu esfuerzo durante la competencia, para no agotarte al inicio, el consumo de estos productos se deberá dosificar, para que no te ocasionen malestares gastrointestinales, y los aproveches en los últimos esfuerzos.



Mónica Galván Ferrer
Nutrióloga y Entrenadora Personal
Ced. Prof. 6250569
Cel. 44.157.80.72 ID 72*833514*2

PROVINCIA JURQUILLA



Leticia Zarazua, Marivel Zarazua, Estevan Martínez, Luis Zarazua y José Luis Estrada.



Salvador Aguilera y Lizeth Arellano.



Mr. William (Oscar de la Torre).

PROVINCIA JURQUILLA



Diego Sergio Carrillo, Sergio Carrillo, Ana González y Ana Regina Carrillo.



Jesús Corona Olvera y Alejandro Torres.



Violeta Silva, Alejandra Espinoza y Gustavo Ledezma.



José Rubén Manzo García 3er lugar de la competencia.

21K ATLAS



Iván Cervantes y Josefina Zambrano.



Marcelo Delgadillo, Daniel Altamirano, Iván Quintero, Efraín Ovrán, César Quezada, Sheila Olivares, Carlos Rodríguez, Jorge Guizar y Karla Harrigan.



Rosario Canizarez y Darío Montaño.



Jesús Fernández, Michelle Trigo, Jesús Trigo y Christian Trigo.



Roberto Franco y Maritza Madrigal.



Emma Venegas y Angélica Solorio.



Luis



Elsa Cuadra, Elio



Lourdes Valdez y Mauricio Acosta.



Os Quiroga y César Ramos.



Corona y Karla Alexandre.



David Ortiz y Bernardo Ortiz.



Gabriela Guevara y Antonio Guzmán.





Federico Domínguez y Antonio Yudiel corredores de Morelia.



Marlene Palomera, Rosa Gómez, Paty Lomeli, Adriana Gómez y Luis Enríquez.

KM	NOMBRE	SEDE	INFORMACIÓN
1 de noviembre			
5k, 10k	Warrior Dash Cozumel	Cozumel, Quintana Roo	warriordash.com.mx
2 de noviembre			
5.5k, 11k	4ª carrera UP	México , D.F.	upmx.mx
5k, 21k	Medio Maratón Puerto Vallarta	Puerto Vallarta, Jalisco	www.maratonvallarta.com
5k, 10k	1ª Carrera Justo Sierra	México , D.F.	entusmarcas.com.mx
8 de noviembre			
2k, 5k, 10k	Púrpura PI NEON RACE	Querétaro, Querétaro	entusmarcas.com.mx
5k, 3k, 21k, 44k	Terra Máxima San Joaquín	San Joaquin, Querétaro	marcate.com.mx/eventos
9 de noviembre			
2k, 5k, 10k	Corre con tu mascota	San Joaquin, Querétaro	marcate.com.mx/eventos
5k, 10k	3ª Carrera Sport City	Querétaro, Querétaro	www.sportcity.com.mx/carreras
5k, 10k	HEB Vivamus	Monterrey, Nuevo León	vivamus.org.mx
5k, 10k	Imagen Tampico Miramar	Tampico, Tamaulipas	emociondeportiva.com
5k, 10k	Carrera con Causa American Express	México, D.F.	emociondeportiva.com
15 de noviembre			
Olímpico	Triatlón Xel-Há	Riviera Maya, Quintana Roo	triatlonxelha.com
10k	Nike We Run	Monterrey, Nuevo León	werunmexico.com
16 de noviembre			
10k, 21k	Medio Maratón Internacional Mundo Cuervo	Tequila, Guadalajara	mundocuervo.com/es/experiencias/eventos-especiales/medio-maraton-tequila.html
65k, 100k	Ciclismo Maratón Cardenche Laguna	Durango	entusmarcas.com.mx

Anuncia tu evento con nosotros.

themagazine@photoplanet.com.mx

KM	NOMBRE	SEDE	INFORMACIÓN
Sprint, Infantil y Solo Novatas	Triatlón Xel-Há	Riviera Maya, Quintana Roo	triatlonxelha.com
10k	Nike We Run	Guadalajara, Jalisco	werunmexico.com

23 de noviembre

5k, 10k	Gran Carrera UNAQ	Querétaro, Querétaro	entusmarcas.com.mx
5k	The Color Run Leon	León, Guanajuato	emociondeportiva.com
21k	21k VW	Torreón, Coahuila	entusmarcas.com.mx
10k	Carrera Atlética	Acapulco, Guerrero	entusmarcas.com.mx
5k, 10k, 21k	Medio Maratón Cabo Fitness Club	Los Cabos, Baja California Sur	marcate.com.mx/eventos

29 de noviembre

Infantiles, 3k, 5k, 10k	Maratón Pacífico	Mazatlán, Sinaloa	maraton.org/maraton/
-------------------------	------------------	-------------------	----------------------

30 de noviembre

21k, 42k	Mazatlán, Sinaloa	Mazatlán, Sinaloa	maraton.org/maraton/
Ironman	Ironman Cozumel	Cozumel, Quintana Roo	ironmancozumel.com
10k, 21k	We Run México	México, D.F.	werunmexico.com

CARRERAS ALREDEDOR DEL MUNDO

2 de noviembre

42k	New York Marathon	Nueva York, E.U.A.	tcsnycmarathon.org
-----	-------------------	--------------------	--------------------

9 de noviembre

5k, 10k, 42k	Athens Marathon. The Authentic	Atenas, Grecia	athensauthenticmarathon.gr
--------------	--------------------------------	----------------	----------------------------

16 de noviembre

5k, 10k, 21k, 42k	Rock 'n Roll Las Vegas Marathon	Las Vegas, Nevada	runrocknroll.competitor.com/las-vegas/
42k	Turin Marathon	Turín, Italia	www.turinmarathon.it

30 de noviembre

42k	Firenze Marathon	Florenca, Italia	www.firenzemarathon.it
-----	------------------	------------------	------------------------







PHOTOPLANET
.com.mx

Capturamos los mejores momentos de la vida.