SANTIAGO RUNNERS

Natalia Romero y
su clasificación para
los JJOO 2012

Rumbo a Londres 2012

"Desafío Robinson Crusoe"

Running en Niños y Adolescentes

Importancia de las cadenas miofasciales en el deporte

Sumario Runner

12 Importancia de las cadenas miofasciales en el deporte

14 Running en niños y adolescentes

En los últimos años se ha masificado la práctica de este deporte a toda edad y es cada vez más frecuente la participación de niños y adolescentes en competencias de distintas distancias.
Esto ha generado cierta preocupación por los potenciales efectos adversos que este deporte pudiera tener en personas que están en pleno desarrollo físico y mental.

18 "Desafío Robinson Crusoe"

Cien amantes del deporte extremo, formados en equipos de dos, participarán por primera vez en esta carrera de alto rendimiento a realizarse en el Archipiélago Juan Fernández, entre el 17 y 23 de mayo.

4 Rumbo a Londres 2012

Una gran participación tuvo la atleta Natalia Romero en la Maratón de Santiago, al ser la primera mujer en cruzar la meta de los 42 kilómetros, con 2h: 34'57'', lo que le valió no sólo la distinción de ganar la versión femenina de este evento, sino que también logró la marca que necesitaba para obtener un cupo para ir a los Juegos Olímpicos de Londres 2012.

REVISTA SANTIAGO RUNNERS de fecha 10/05/2012
Página 18, sección REPORTAJE

"Desafío Robinson Crusoe"

Cien amantes del deporte extremo, formados en equipos de dos, participarán por primera vez en esta carrera de alto rendimiento a realizarse en el Archipiélago Juan Fernández, entre el 17 y 23 de mayo:

Será una de las pruebas más difíciles para quienes gustan de correr por lugares indómitos, húmedos y extremos. Serán 6 días de dura competencia que llevarán al límite a los corredores que participen.

El primer "Desafío Robinson Crusoe" que se realizará entre el 17 y 23 de mayo en el Archipiélago Juan Fernández -declarado Parque Nacional por el Gobierno de Chile, en 1935-, recorrerá senderos, quebradas, bosques y una costa privilegiada por la naturaleza en una carrera sin precedentes organizada desde hace varios meses por la Fundación Desafío Levantemos Chile, en conjunto con Aventura Aconcagua y con el apoyo de la Armada de Chile.

En la carrera varios equipos multidisciplinarios partirán desde Bahía Cumberland en un recorrido de dos días, con una parada nocturna. Cada participante deberá "explorar" y "descubrir" cada uno de los puntos usando la orientación solo ayudados con una brújula y un mapa.

"Todas estas iniciativas forman parte de nuestro programa, que pretende colaborar con la comunidad de Juan Fernández, difundiendo el turismo aventura en el Archipiélago, apoyando así en el desarrollo y reactivación del lugar. Este es un sueño que nuestros compañeros querían concretar y que es hoy una realidad", señaló Jaime García de Desafío Levantemos Chile.

Por su parte, Víctor González, productor general de la carrera organizada por Aventura Aconcagua, agregó: "creemos que será un gran desafío, que mezcla exploración, aventura y descubrimiento como nunca antes se ha visto. Ha sido tal el entusiasmo en participar que muchos deportistas quedaron fuera y ya pensamos en un próximo año, debido al éxito de la convocatoria".

¿Cómo será la carrera?

Día 1:
- 17k de Kayak
- 20k de Trekking
- 40mts de Rapel
- Prueba de buceo apnea
- 1k de paddlesurf

Día 2:
- 17k de Kayak
- 22k de Trekking
- Pruebas especiales

Para más detalles, se puede visitar la página www.desafiorobinsoncrusoe.cl

Datos:

- Clima: semi tropical-húmedo presenta la isla entre primavera y verano, con temperaturas promedio entre los 15 a 26 grados y entre los 7 y 19 grados en invierno y otoño, respectivamente.

- Lugares imperdibles: El Parque Nacional es considerado un verdadero tesoro botánico para la humanidad, por su vegetación nativa y endémica. Podrá encontrar especies tan particulares como el Picaflor Rojo de Juan Fernández, la Palma Chonta, el canelo, la luma y una gran variedad de helechos.

- Si **la historia** es lo que lo seduce, nada mejor que visitar los lugares donde aún es posible apreciar los impactos de proyectiles disparados por la flota inglesa, que hundió al buque alemán Dresden, en la Primera Guerra Mundial. También puede visitar el Fuerte español Santa Bárbara que data de 1750, o el monumento Nacional Cuevas de los Patriotas, cuya historia lo sitúa allá por el año 1810.