

Partilhar Denunciar abuso Blogue seguinte»

Criar blogue Iniciar sessão

UTMB 2010

¡A correr se ha dicho! En agosto de 2010 voy por el Ultra Trail du Mont Blanc: 166km de montaña con aproximadamente 10 mil metros de desnivel positivo en menos de 46 horas. Por aquí echaré el cuento de los entrenamientos y carreras con miras a UTMB.

JUEVES 5 DE NOVIEMBRE DE 2009

Venezolanos en el Campeonato Mundial de Carreras de Aventura

Como había comentado en la entrada anterior, un equipo venezolano estará presente en la carrera de aventura de nombre XPD a celebrarse del 8 al 13 de noviembre en Estoril, Portugal. Pero no es un simple "raid" más; es el campeonato mundial. Todos los años se escoge una carrera de reconocida trayectoria para que sea la anfitriona del evento que reúne a los mejores equipos multidisciplinares del mundo. Escocia fue sede en 2007 y el año pasado lo fue Brasil; ahora le toca a Portugal.



A continuación, algunos datos, números y comentarios sobre este evento:

Distancia: 907 kilómetros.

Es un recorrido bárbaro. La etapa más larga será de 160km en bicicleta de montaña y la más corta de 5,3 km de trekking. Habrá unas 20 etapas y 16 transiciones. Se espera que el equipo ganador esté cruzando la meta en aproximadamente 108 horas.

Puntos de control: 61, además de 12 pc's no obligatorios con bonificación.

El equipo que cruce la meta primero no será necesariamente el ganador ya que se evaluará cuántos puntos de control pasaron sus integrantes, luego se verá cuántos pc's de bonificación cubrieron y, finalmente, se computará su tiempo en carrera. La estrategia de carrera será clave.

Disciplinas:

Ciclismo de montaña, caminata, kayak, rafting, patinaje (roller blades), cuerdas, orientación y pruebas especiales.

Se estima que los equipos pasarán 39% del tiempo a pie, 41% en bici, 18% a remo (kayak y rafting), 1% en patines y 1% en pruebas especiales (pudieran incluir natación, surf y hasta trikke).

La velocidad promedio será de aproximadamente 8,4 kilómetros por hora para toda la carrera y se calcula que por disciplina será la siguiente: 11,75 km/h en MTB, 21,7 km/h en patines, 5,5 km/h en trekking y 6,3 km/h en remo.

Equipos:

59 equipos de 25 países. Entre los favoritos se encuentra el equipo neozelandés OrionHealth, que ganó el campeonato mundial del año pasado (EcoMotion, Brasil) y la reconocida carrera Primal Quest

Ruta del Ultra Trail du Mont Blanc



Blogs de runners y amigos

Go up-Luis Recuenco



¿Qué es un Circuito Go Up Triathlon? - Pruebas de triatlón que sumen más de 5000 metros de desnivel positivo entre la bici y la carrera. Hasta el momento solo hay 4 pruebas en el globo que form...

Hace 1 hora.

Dirt Diva



- RIP Peggy Corbett 12/15/04 ADDICTION..... She puts the needle in her arm with ease, just hurting deep inside. Tried to hide

the pain away, to get ...

Hace 1 hora.

El Bazar de las Especies



El Maratón de Navidad: el reflejo de cómo somos. (I PARTE) - *Dedicado a mi amigo José Ramón González, quién además de leerme

siempre y alentarme nunca dejar la escritura, ha sido compañero de muchos entrenamientos...

Hace 9 horas

EL RINCON DE LOS MARATONISTAS



Maratón de Navidad 2009, mi número 22° - Durante el recorrido de los 42k del día de ayer

(sucesora del mítico Eco-Challenge) este mismo año. También estarán los equipos franceses Outdoor Experience, ganadores de la edición pasada de la XPD Portugal, y el equipo Quecha, vencedores en la Raid in France. Las leyendas del equipo Nike, liderado por el mítico Mike Kloser, también estarán presentes; es el equipo que más carreras de aventura ha ganado en la historia. Por España, estará el equipo de la guerrerísima Emma Rocca, quien estará acompañada por otro español, un corredor francés y un navegador finlandés.

Por la cercanía en cuanto a fechas con la carrera Abu Dhabi Adventure Challenge, faltarán algunos de los mejores equipos, como el Team Merrell de Robyn Benincasa y el equipo norteamericano Sole. También habrá pocos equipos de Brasil por celebrarse la EcoMotion en su país en fechas próximas.



(De izquierda a derecha: Juan Manuel Pérez, Elizabeth Espinoza, Edwin Pérez, Pedro Rodeiro y Rómulo Cobos)

Con el número 17 estarán los muchachos del equipo Meditron-IND-Venezuela. Al lograr cruzar oficialmente la meta del campeonato mundial del año pasado se ganaron el derecho a participar nuevamente este año. Repiten tres de los integrantes del team de 2008.

Elizabeth Espinoza: Radicada en Mérida, Eli tiene ya amplia experiencia en carreras de aventura internacionales al haber participado en el Desafío de los Volcanes (Argentina-Chile), EcoMotion (Brasil) y varias carreras en Colombia.

Pedro Rodeiro: El capitán del equipo y organizador local de eventos de aventura y carreras nuevamente logró asegurar la presencia de un equipo patrio en el exterior. Aunque este deporte sea poco conocido y estemos en época de crisis financiera internacional, Pedro pudo sacar este proyecto adelante y por segundo año consecutivo participarán venezolanos en la carrera de aventuras más importante del mundo.

Juan Manuel Pérez: Montañista y aventurero, Juan Manuel se une al grupo que viajó el año pasado y estará a cargo de la crítica disciplina de la navegación durante la prueba. También ha participado en pruebas de esta índole en el exterior. Sus conocimientos en materia de orientación deportiva serán indispensables en esta carrera.

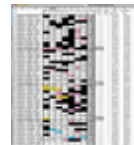
Rómulo Cobos: Entusiasta de este deporte, Rómulo ha organizado carreras, creado clubes y motivado a muchísimas personas a interesarse por los multideportes. Hace años veía lejano el sueño de competir en el exterior, pero ya ha participado en raids internacionales como Tierra Viva



fueron tantas las cosas que pasaron por mi mente, que de veras no se por donde iniciar, así que decidí co...

Hace 1 día

iRunFar



Running Log Discussion & Review of The Runner's Diary - For sure, many trail runners don't keep a running log. Heck, some don't even wear a watch. That's all good, but for the rest of us, it's that time of year ...

Hace 1 día

SIN LÍMITES



PLATA PARA MIREIA BELMONTE - Mireia Belmonte se colgó la medalla de plata en los 400 metros estilos de los Campeonatos de Europa

en piscina corta en Estambul. La española, que hizo u...

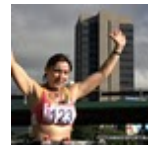
Hace 2 días

Kilian Jornet burgada blog

Arrenca la Temporada! - *NOU RECORD DE PARTICIPANTS A LA PROVA I PODI DE LUXE* ** Ahir dissabte 12 de desembre a les 17:30 h, es va donar el tret de sortida a la temporada d'e...

Hace 2 días

Fotosbikesport



Maratón de Navidad 2009 "Caracas" - Maratón Navidad 2009 "Caracas", con salida en el Parque del Este "hoy Francisco de Miranda" y llegada en la Plaza Altamira, "o Plaza Francia". Ganado por La...

Hace 2 días

mayayo oxigeno



Akiles 09: Vuelta a la carretera - Aquí teneis los resultados del Trofeo Akiles 2.009 en pdf Circuito Trofeo Akiles en Casa de Campo de

Madrid. Tiempo fresco, compañía animosa, y la Casa de...

Hace 2 días

Cruce de los andes 2010



Entrenamientos Para EL Crucere - Que trabajar en los entrenamientos: 1 Capacidad específica: modalidad distancia larga que se corre a ritmo

constante y a bajas pulsaciones próximas al umbr...

Hace 4 días

Riding the Wind

en Argentina y EcoMotion en Brasil. Esa consistencia y deseo de superación serán útiles para motivar al equipo en los momentos difíciles.

Edwin Pérez: Partiendo del principio de que sólo un corredor experimentado puede entender por lo que pudiera estar pasando un equipo durante una carrera de este tipo, los muchachos confían en Edwin, finisher de la carrera Tierra Viva y asistente en la EcoMotion del año pasado, la logística y el apoyo durante esta dura prueba. Con 16 transiciones durante el evento, el papel de Edwin es fundamental para el éxito del equipo.



(Eli y Rómulo momentos antes de partir para Portugal)

No dejen de seguir la carrera por esta vía (estaré actualizando diariamente, aunque sea un par de líneas, una vez que inicie el evento) y por la página oficial de la prueba <http://www.arwc2009.com/>.

¡Vamos Venezuela!

Félix

Publicado por Félix en **12:10**

Etiquetas: [ARWC 2009](#), [ca](#), [carreras de aventura](#), [Rómulo Cobos](#)

2 comentarios:

 **Maria Luisa** dijo...

QUE BUENO FELIX!! SEGUIRE LA CARRERA EN TU BLOGGERS..TUS COMENTARIOS SIEMPRE SON SUPER ACERTADOS..GRACIAS POR MANTERNOS AL DIA..Y NO QUEDA OTRA QUE SEGUIR APOYANDO A TODO EL EQUIPO DESDE AQUI!!! ESTOY SEGURA QUE LO VAN A DISFRUTAR Y LES VA A IR BUENISIMO!!..BESOS A UDS Y....FEEELIX ANIVERSARIO!! ;))

6 de noviembre de 2009 11:51



Félix dijo...

Gracias Luisita. Voy a poner resúmenes diarios. Es lo menos que puedo hacer para apoyar al Team. Un beso para tí.

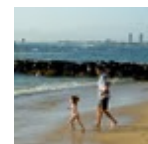
Winter - Although the calendar may claim otherwise, winter has arrived. In the past I've been pretty vocal about my lack of love for the things winter involves--cop...
Hace 4 días

Gunthertácora



...mia... - ...Missing In Action, no estaba muerto, tampoco de parranda, solo que no me provocaba escribir, aunque el cilantro es bueno pero no tanto; menguando el 200...
Hace 5 días

A Trail Runner's Blog



2009 XTerra World Championships - Paradise Found - Last Sunday, I had the great pleasure of joining 1,200 trail runners for a romp through paradise at the XTerra Trail Run World Championships in Oahu, Hawai...
Hace 5 días

DESAFÍO XTR

1er ENTRENO TRANS 92 kms. - Hola amig@s, Este sábado Marco y yo (Diana estaba enferma con fiebre) hemos hecho el tramo Cruz de Tejada - Teror (18 kms aprox.), en la Cruz de Tejada haci...
Hace 6 días

Brain tumors suck... Running and triathlons Rule

Ironman Arizona - Well, So I drove 12 hours from San Mateo to Tempe AZ . I was not looking forward to the return, but I knew it was going to be just as great. You see, I had...
Hace 6 días

My Blog

Thanksgiving - If I don't start writing the new year is going to be here and I will be really behind! There are a couple of reasons that I haven't kept up on the blog, on...
Hace 1 semana

EnduraZone



WESTERN STATES 100 - LOTTERY RESULTS - This past weekend the lottery for the 2010 Western States 100 mile endurance run was held....and for the first time in 4 years, my name was pulled! This r...
Hace 1 semana

cerrero

LA FILOSOFIA DE KILIAN JORNET - MANIFIESTO SKYRUNNINGSky es PLACER, sky es LIBERTAD SUPERACIÓN, és INOVACIÓN y ORDEN Sky es metodicidad Sky es IMPROVISACIÓNBESA O MATA Besa o