

DEPORTES. AGÉNDESE ESTE MES PARA LA CARRERA VERDE O EL RUN NIGHT PALMIRA

# Conozca las carreras y maratones que puede correr en febrero

BOGOTÁ. Ya es una práctica recurrente entre los ejecutivos y gerentes de las principales empresas del país, que son amantes del running, observar el calendario para conocer cuáles son las carreras del mes.

Con el propósito de que no tenga que buscar tanto, *LR* le trae las principales carreras y maratones que se llevarán a cabo en febrero, incluyendo aspectos importantes como precios, los recorridos y las recomendaciones para competir.

Una de las carreras más llamativas del mes es la Carrera Verde 2017, que la Fundación Natura y el Grupo Argos anunciaron durante el conservatorio de "El valor de los bosques y su restauración", y que tiene como propósito hacer que los ciudadanos tengan consciencia sobre la crisis ambiental. ¿Cómo lo logrará? Por cada corredor que participe, se sembrarán tres árboles.

La Carrera Verde tiene dos formatos: 10K, una categoría en la que solo pueden participar mayores de 14 años de edad con un valor de \$65.000; y el recorrido de 3K, cuya ruta se hará por el Parque Metropolitano Simón Bolívar. Los ganadores recibirán un premio en efectivo y en especie, pero además todos los participantes recibirán una medalla fabricada con madera legal que fue producida de manera sostenible.

Otro de los esperados recorridos es el Desafío Guerreros by Reebok que el 26 de febrero recibirá a todos las personas que estén cerca a Lebrija, Santander. Esta competencia es para

aquellos 'guerreros' que en 5K quieran demostrar que pueden sobrepasar 12 obstáculos estilo militar superando el barro, el agua, el frío o cualquier clima que haya en el momento.

Por tercer año se prepara en la región del Tequendama Cordillera Trail, una carrera de montaña que se hará el 12 de febrero en el Parque Principal de San Antonio de Tequendama, en la que deberá resistir grandes pendientes con variedad de climas.

La entrenadora **Shella Guzmán**, del club de corredores de Spinning Center Gym, explicó que aquellas personas que por primera vez quieren hacer una carrera de estas magnitudes deben asegurarse de te-

ner una valoración médica y asesoría de un entrenador, aunque también la alimentación es un aspecto de vital importancia pues se debe tener un balance entre los tres grupos de alimentos.

Y para aquellos que quieren cambiar de la rutina de correr en la mañana, llega Run Night Palmira, Valle, el 11 de febrero a las 7:00 p.m. en el que encontrará luces, puntos de hidratación, música y gastronomía en un recorrido de 12K. El trayecto será por Villa de las Palmas y la Ciudadela Deportiva con un costo de \$55.000.

LAURA FERNANDA BOLAÑOS R  
lbolaños@larepublica.com.co



**SHELLA GUZMÁN**  
ENTRENADORA DEL CLUB DE CORREDORES SPINNING CENTER GYM

"El principal consejo para los novatos es hacerse una valoración médica y tener asesoría de un entrenador para no llegar sobreentrenado o con falta del mismo".

## 4 SEMANAS

ENTRENA UN DEPORTISTA EXPERTO PARA LAS COMPETENCIAS.

SÍGANOS EN:

[www.larepublica.co](http://www.larepublica.co)

Con el calendario de las maratones y carreras en febrero.



### CALENDARIO DE EVENTOS DEPORTIVOS

**Run Night Palmira**  
Palmira, Villa de las Palmas  
11 de febrero

**Recorrido 1**  
12k

**Categorías**

- Libre (Hombre y mujeres) menores de 39 años
- Master A (hombres y mujeres) 40 a 49 años
- Master B (hombre y mujeres) mayores de 50 años

**Precio**  
● Desde 16 de enero \$60.000

**Recorrido 2**  
6k

**Categoría**  
● Recreativa (hombres y mujeres categoría única)

**Precio**  
● Después del 16 de enero \$50.000

**Cordillera Trail 2017**  
Parque Principal de San Antonio de Tequendama  
12 de febrero

**Recorrido 1**  
13k

**Categoría**  
Todas las edades

**Precio**  
\$75.000

**Recorrido 2**  
23k

**Hombres abierta**  
Hasta 39 años

**Hombres Master 1**  
40 a 49 años

**Hombres Master 2**  
50 años o más

**Mujeres abierta**  
Hasta 39 años

**Damas 1**  
40 a 49 años

**Damas 2**  
50 años o más

**Precio**  
\$75.000

**Carrera Verde**

Plaza de Eventos Parque Metropolitano Simón Bolívar, Bogotá  
19 de febrero

**Recorrido 1**  
10k

**Categoría**  
Juvenil 14-18 años

**Abierta** 19-30 años

**Mayores** 31-40 años

**Veteranos** 41-50 años

**Plus 50 años en adelante**

**Rama masculina y femenina**

**Precio** \$65.000 por persona

**Recorrido 2**  
3k

**Categoría**  
Familiar (más de 2 años)

**Precio**  
\$45.000 (mínimo dos inscripciones por compra: adulto y niño)

**Desafío de Guerreros by Reebok**

Lebrija, Santander  
26 de febrero

**Recorrido** 5k

**Características**

- 12 obstáculos estilo militar
- Se involucra agua y barro

**Precio**

Hasta el 16 de febrero \$60.000  
Desde el 17 de febrero \$65.000

MODA. LA TENDENCIA SON COLORES PASTELES Y TELAS IMPERMEABLES

## Colección de esquí de Armani sirve para la nieve y la ciudad



**RIPE**

Madrid. No es uno de los colores habituales de la firma y puede que por eso esta chaqueta amarilla limón de Emporio Armani llame la atención nada más verla.

Sorprende que la firma italiana haya incluido en su colección de esquí EA7 esta cándida chaqueta en un tono pastel que contrasta con los más habituales negro, blanco o azul de medianoche con

los que suele teñir a sus prendas. En esta chaqueta destaca la tecnología Thermore, que ayuda al cuerpo a mantener su calor natural. Otra de sus funcionalidades, es la luminiscencia del logo de la parte de atrás, de color plateado brillante y en 3D.

Concebida para conquistar otros territorios más allá de las pistas de nieve (aunque por sus características técnicas este sea el mejor lugar para utilizarla), esta prenda ligera, transpirable e impermeable también es apta

para vestir en la ciudad. Al menos, ese fue el propósito de **Giorgio Armani** cuando la diseñó. Su precio en el mercado es de 640 euros aproximadamente, es decir, US\$688. La línea EA7 también incluye pantalones, guantes, esquís e incluso una tabla de "snowboard".

EXPANSIÓN

La chaqueta de esquí EA7 emplea tecnología Thermore.

EXPANSIÓN

