

# SANTIAGO

## RUNNERS

**TITI REYES**

**Maratón de Viña 2022**

---



**MARATÓN DE VIÑA**

**Pablo Carrasco**

---

**MARATÓN DE LISBOA**

**Héctor Castillo**

---

**DIARIO DE  
ENTRENAMIENTO  
DEL MONO**

**SALVAJE 2**

**Isaac Baeza**

---



# EDITORIAL

El año 2022 fue un año muy especial para Santiago Runners, fue un año de reencuentro post pandemia, en que pudimos ser testigos de un importante crecimiento del club en pocos meses. Fueron casi 40 los socios nuevos que ingresaron al club, lo que nos llena de alegría y orgullo, pues en gran parte se debe al entusiasmo y compañerismo que transmiten cada uno de nuestros socios en las calles cuando visten la amarilla.

*El balance del año no puede partir sin recordar la partida de Albertina Zúñiga, quien fuera una socia emblemática del club, y que nos plagó de triunfos y honores representando a nuestro querido SRC.*

Siguiendo el recorrido del año, tuvimos la Corrida de la Amistad, que nos dio la oportunidad no solo de "entrenar con número", sino también de compartir con clubes amigos, demostrando que este deporte es un deporte que une, que forja lazos y amistades más allá de las fronteras del club. Nuestros socios participaron de muchas corridas y maratones no solo en Chile sino en muchos otros países, obteniendo muy buenos tiempos, y también en innumerables casos, llevando la amarilla a podios tanto dentro como fuera del país.

En diciembre celebramos los 30 años en grande, con una linda fiesta que tuvo récord de asistencia, pero sobre todo mucho entusiasmo, y que se engalanó con la presentación del Libro de los 30 años, flamante resumen de lo que es el club, y que nació del esfuerzo de un grupo de socios, que con mucho cariño se dieron a la labor de dejar por escrito lo que es nuestra esencia.

Y por supuesto, el año se cerró con nuestra tradicional Subida a la Virgen, actividad emblemática que permite año a año palpar un ambiente de unidad y amistad que realmente nos llena de orgullo y alegría.

En términos organizacionales, luego de establecerse el Directorio, se avanzó en la formación de equipos de trabajo en las distintas áreas (comercial, salud, redes sociales, acción social, finanzas, etc...); el desafío es la consolidación de estas áreas, y la invitación es a todos los socios a colaborar; solo el trabajo en conjunto y en equipo permitirá que SRC siga creciendo y se mantenga en el lugar de privilegio que le corresponde dentro del running chileno.

¿Y qué viene? Este 2023, nos encantaría seguir consolidándonos como club, recibiendo nuevos socios, pero por sobre todo, el foco lo queremos poner en ustedes, los socios, fortaleciendo el cariño y compromiso de cada uno por el club. Desde el Comité Técnico se avanzará en sistemas de información y reporte permanente sobre las distintas carreras disponibles tanto en Chile como fuera, de manera de asegurar nuestra participación más masiva y coordinada.

Organizaremos nuevas actividades; corrida de la amistad, cross country (ojalá familiar), etc. Además, intentaremos junto a nuestro sponsor New Balance, tener un rol más protagónico en las carreras que dicha marca organice en el año. Otro desafío es fortalecer nuestras labores de ayuda a la comunidad, y para eso se acaba de crear un Comité de Acción Social. Tenemos mucho que agradecer y por ello, deseamos que a través de este comité, podamos tener un rol protagónico en el servicio y ayuda a la comunidad. Es un desafío lindo pero grande a la vez, y esperamos tener la colaboración de ustedes para que sea exitoso.

El club no para, estamos llenos de ideas y proyectos, que esperamos podamos ir desarrollando y a la vez compartiendo con ustedes en estas líneas de la nueva edición de nuestra Revista Digital.

Les deseamos un maravilloso 2023!!!



**Agustín Eguiguren**  
Presidente Santiago Runners



# ÍNDICE

VOL. 2 / ENERO 2023

## EQUIPO EDITORIAL



**Pablo Carrasco**  
Periodista



**Jorge Rodríguez**  
Diseño Gráfico



**Claris Urbina**  
Diseño Editorial

### **Titi Reyes**

Maratón de Viña del Mar 2022

4 - 5

### **Maratón de Viña**

La Fiesta del Running regresó!

6

### **Maratón de Lisboa 2022**

Héctor Castillo

8

### **Cafeína y Rendimiento Deportivo**

Carol Pizarro

09 - 10

### **Nuevos Socios**

Santiago Runners

12 - 13

### **¿Qué es el Comité Técnico?**

Hugo Andrade

14

### **Diario de Entrenamiento**

del Mono Salvaje 2

16 - 17

### **Galería Social**

18 - 21



# TITI REYES

## MARATÓN DE VIÑA 2022



**A principios del 2022 tenía claro que quería correr una Maratón**, y como ya estaba inscrita para los 21k de Santiago siempre pensé en correr Viña. Tenía tiempo para entrenar y era un tremendo desafío para mejorar mi PB. Una vez confirmada la versión 2022, con mi hermano y partner runner nos inscribimos.

En la semana sabía que podía ir un solo día a la pista y el otro entrenaba en la trotadora, además, siempre un día o dos había que hacer PF o Body Combat. Para los fines de semana contaba con todo el apoyo de mi marido, y si algo extraordinario pasaba, mis papás ahí siempre apañando con el cuidado de mis tres pollos. Así es que empezamos con todo siguiendo el plan del profesor Omar al pie de la letra.

Para este tipo de cosas soy una persona ultra cuadrada y mega disciplinada (podría ser así en todos los ámbitos de la vida), me dió COVID, pero por suerte fue tres meses antes de la carrera, por lo que no afectó demasiado en los entrenamientos, no así a Alejandro que le dio Covid, lo dejó super débil, por lo que tuve que seguir sola con esta locura que habíamos empezado juntos. Cuando ya se venían los largos fue impactante todo el apañe del Ale (que los hizo igual) y de Mariana, que venía llegando de Londres y se mandó varios treinta y veintitantos kilómetros con nosotros (la Ita aperró también varias veces a las 7:30... son máximas!!!). Desde un principio me apoyaron y me decían que como sea iba a bajar las 4 horas (que era mi meta). En uno de esos largos fue cuando Mariana me dijo que me iba a acompañar en los segundos 21k el día de la carrera, eso para mí fue súper lindo y me costó asimilarlo, hay que ser demasiado generosa para mandarse 21k para apoyar a otro corredor.

**Y llegó el tan esperado día**, la única mujer del club que corría maratón en esta oportunidad, así que me mentalicé para darlo todo. Llegamos a la carpa con mi marido, luego varios socios y amigos del club, me dieron mucho ánimo.



El profesor Omar me dió los últimos consejos y a encajonar. En esos momentos pensé mucho en mis niños "que ojalá estuvieran apoyando en la ruta", una de las motivaciones más importantes que tengo para correr es ser un ejemplo para ellos, que aprendan que con disciplina y constancia todo se puede lograr y que la vida sana debe acompañarlos siempre.

Empezamos a correr, los primeros 5k pasaron rápido, luego entre el 5 y el 10 mirando el mar no sentía los cambios de pendiente y seguí con el ritmo un poco más rápido de lo planeado. Pasado el 10k está mi "alma mater", mi querida UTFSM, recordé cuantas veces subí esas escaleras infinitas para llegar a las clases. Ya entrando a Valparaíso confirmé que la ruta era relativamente plana así que seguí manteniendo el ritmo, pasé el monumento a Prat, recordé a mi papá, orgulloso marino hasta hoy.



Llegué al molo y ya en el retorno me fui varios kms con tres chicas que iban súper constantes y en los 18k las dejé atrás, llegando al km 21 me sentía super fuerte y me esperaba una tremenda carga de energía positiva... mi amiga Mariana, no sé como pero llegó y me acompañó hacia adelante. Desde el 21 nos topamos con muchos corredores de la media maratón, eso fue algo incómodo, ya que, debíamos esquivar y adelantar para mantener el ritmo, sólo quería llegar al Km 30 para ver a mis pollos y a mi marido que estarían esperándome. Pasando la curva en la iglesia de Reñaca los vi y fue el mejor impulso de energía que necesitaba para la última parte.

Ya entrando en la recta de Reñaca, había que concentrarse y correr, ya en el km 33 las piernas dolían y costaba mantener el mismo ritmo, pero íbamos bien de acuerdo a lo planeado. La ruta la conocía por lo que quería llegar a la Playa Los Lilenes para sentir que sólo faltaban los últimos 6 km, creo que entre el 33 y 36 fue donde mas sentí el cansancio y dolor en las piernas, me tuve que concentrar mucho y pensar en mis hijos, mis papás, mi marido, toda mi gran familia, los que ya no están, y seguimos. El calor ya era molesto a esa hora, por lo que no podía perder ningún punto de hidratación.

Por fin el retorno, creo que desde el km 36 no mire más el reloj y seguí con el ritmo, pero con un calambre latente en las pantorrillas, me concentré y convencí que no iba a aparecer. Cuando pasamos Cochoa no sabía si estaba viendo visiones, el profesor Omar me estaba esperando, y siguió con nosotras, entre los dos demasiado apoyo y de verdad di todo lo que podía y me sentí demasiado privilegiada, Omar me acompañó los últimos kms. Más adelante ya entrando a Reñaca mi hermano Alejandro que con un poco de presión se sumó corriendo también, y de ahí en adelante fue increíble.

Entré al encajonamiento para los últimos metros y corrí con el alma y corazón, me pasaron mil cosas por la cabeza y cuando miro el reloj ni en mis mejores estimaciones pensé llegar en 3:45, o sea jamás me lo imaginé, crucé la meta y mis hijos son lo primero que se me va a la mente. Me toco el hombro agradeciéndoles a ellos y también hacia mí, soy mujer, madre, esposa e ingeniero, roles sumamente complejos y sumarle ser maratonista requiere un esfuerzo tremendo y lo logré, se me cayeron lágrimas de emoción, orgullo, agradecimiento y felicidad.

Ya en la zona de descanso me acalabré, me metí al agua fría, me abracé con la Mariana, con mis niños, familia y amigos, fue una experiencia ideal, desde la preparación, a la carrera misma, y ya como para dar cierre a este ciclo me premiaron y reconocieron en la fiesta de fin de año. No puedo estar más agradecida de la vida y de mi querido Club.

Siempre pensando en el próximo desafío... como todos los años postulé a todas las loterías de las Majors, asumiendo que no saldría beneficiada, pero para sorpresa mía quedé en Chicago y Berlin el 2023; cosas que pasan.

**LO PENSÉ BIEN Y BERLIN  
2023 ¡VOY POR TI!**





# LA FIESTA DEL RUNNING REGRESÓ A VIÑA



El pasado domingo 20 de noviembre del 2022, y luego de dos años de suspensión, se realizó una nueva versión de la segunda prueba más importante del circuito de running nacional, el "Maratón de Viña del Mar", que esta vez regresó con todo. Y lo hizo con nuevo recorrido para los 42 K y con la participación de más de 12 mil personas repartidas entre las principales calles de la Ciudad Jardín.

Como en todas las versiones anteriores, el Maratón de Viña del Mar tuvo una alta presencia de socios de nuestro querido Club Santiago Runners, que esta vez, sobrepasaron los 40.

A diferencia de años anteriores, la mañana fue más calurosa de lo esperado, pero mantuvo un clima más húmedo y grato para correr. Pese al calor, las ganas y energías que se reflejaron en el entorno y en la carpa del club, quedaron de manifiesto apenas se terminó la cuenta regresiva de los 42K.

Partieron los maratonistas pasadas las 8:00 horas. Media hora después se dió inicio a los 21K y más tarde, a las 9:15 horas comenzaron los 10K.

Sin duda, fue una jornada llena de reencuentros, de alegrías por compartir, experiencias, romper marcas personales y sobre todo; lograr desafíos después de largos entrenamientos.

Nuestra carpa y el equipo humano que permitió acompañar a nuestros corredores, nuevamente estuvo a la altura y permitió vivir una excelente jornada de compañerismo y alegría.



**Pablo Carrasco**  
Director  
Santiago Runners





**NEW BALANCE FUELCELL**

**SuperComp**

## Vuelve la placa de carbono a Chile

La nueva FuelCell SuperComp Trainer con placa de carbono está diseñada para verse, sentirse y funcionar de manera diferente. En esta ejecución de la nueva tecnología Energy Arc, un drop de 8mm, una placa de fibra de carbono arqueada se intercala entre dos capas de amortiguación FuelCell, dejando un canal hueco en el medio de la zapatilla. La placa se aplana en el vacío con cada pisada y devuelve energía a medida que cambia de forma creando una gran sensación de rebote y propulsión.

### Innovación que podrás sentir

La nueva SuperComp incorpora una placa de fibra de carbono integral en el sistema de amortiguación FuelCell, que ya de por sí goza de un buen retorno de energía, y te ofrece unas sensaciones muy amortiguadas en cada zancada.



### Un ajuste perfecto

El empeine sin costuras te proporciona una sensación ceñida y segura, un equilibrio perfecto entre una respuesta reactiva y una sujeción excepcional.



## Un poco de historia

El año 2018, durante un entrenamiento, en una conversación con el profesor Isaac Baeza, nació la idea de organizar una maratón para mantener vigente el entusiasmo por correr para los mayores de 60 años. Así surgió la primera versión de esta actividad, extendiéndola a todos los socios del club; un grupo de SRC, con familiares y amigos, viajaron a la Maratón de Viena el 7 de abril del 2019. La experiencia fue tan buena que rápidamente el grupo organizador empezó a buscar un nuevo destino... pero llegó la pandemia del Covid 19.

# MARATÓN DE LISBOA 2022



**El 2021, con ganas de volver a la normalidad,** se retomó la idea y en octubre se invitó a todos los socios a participar en el proyecto Lisboa 2022, todavía con la incertidumbre de restricciones de viajes, vacunas reconocidas y no reconocidas en Europa, etc. Las dificultades no fueron pocas, pero el domingo 9 de octubre se concretó un proyecto que se había iniciado justo un año antes... ir a correr una maratón con el sólo objetivo de correr, compartir con los amigos de SRC y disfrutar.

Gracias a todos los corredores y acompañantes, que hicieron de Lisboa una fiesta maravillosa: Patricia Bolbarán, Paulina Miranda, Ximena Paniagua, Cecilia Sepúlveda, Julio Calisto, Héctor Castillo, Carlos Gallardo, Rodolfo Gómez, Sebastián Letelier, Roberto Matus, Sergio Molina, Francisco Olivari, Jorge Plaza de los Reyes, Adrián Rodríguez, Sergio Rodríguez, Jacobo Rojas y Manuel Oyarce. Se cumplieron plenamente los objetivos propuestos: fortalecer nuestro Club Santiago Runners, mantener vigente el entusiasmo de correr Maratones para los +60á y -60á, invitar a reincorporarse a socios alejados del Club y generar gran camaradería para fortalecer la amistad.

Confiamos como grupo organizador tener luego un nuevo proyecto y contar con la mayor participación de todos los socios, y convertir esta idea en una tradición más de nuestro querido Santiago Runners Club.

**¡¡Gracias Lisboa 2022!!**



**Héctor Castillo**  
Director  
Santiago Runners





# CAFEÍNA Y RENDIMIENTO DEPORTIVO

## ¿Qué es la cafeína?

*La cafeína es un alcaloide del grupo de las xantinas, sólido cristalino, blanco y de sabor amargo, que actúa como un estimulante del sistema nervioso central que hace que nos sintamos más enérgicos y alerta, alivia la fatiga y la somnolencia.*

La cafeína es uno de los suplementos ergogénicos más estudiado. El Instituto Australiano del Deporte, una de las agencias más importantes, clasifica los suplementos deportivos en 4 grupos según su evidencia científica (grupo A, B, C y D). La cafeína la podemos encontrar en el grupo A, en este grupo solo se incluyen los productos que realmente mejoran el rendimiento deportivo. Es una sustancia que se encuentra en numerosas bebidas consumidas por el ser humano a diario y es parte de la rutina diaria de numerosos deportistas. Hasta hace poco, no estaba muy claro el efecto beneficioso que esta sustancia proporcionaba a los deportistas y hoy día, tras numerosos estudios, se ha demostrado que es una ayuda ergogénica tanto en el ejercicio aeróbico (de larga duración) porque disminuye la percepción de fatiga y mejora el rendimiento deportivo, así como en el anaeróbico (intensos y de corta duración). Además de estos beneficios, se ha evidenciado que la cafeína, de forma general, ayuda a disminuir la sensación de cansancio, por ser estimulante del Sistema Nervioso Central (SNC) y ayuda a la movilización de las grasas del tejido adiposo.

## ¿Qué se entiende por ayuda ergogénica?

Se define como la aplicación de cualquier método o maniobra (ya sea de tipo Nutricional, físico, mecánica, psicológico o farmacológico) que se realiza con el fin de mejorar la capacidad de realizar un trabajo físico determinado o el rendimiento deportivo.

## Algunos beneficios de la cafeína en el ejercicio

- Mejora en el rendimiento en deportes de resistencia
- Mejora el estado de Alerta
- Produce un claro efecto ergogénico sobre el ejercicio aeróbico y anaeróbico
- Causa estimulación disminuyendo la percepción del esfuerzo durante el ejercicio.
- La cafeína retrasa la aparición de fatiga, así como dolor muscular
- Investigaciones conducen que un consumo de cafeína (sobre los 3mg por kilo de peso) ha llevado al descubrimiento de que la cafeína es un suplemento efectivo a la hora de compensar el rendimiento en ambientes calurosos.



**Carol Pizarro**  
Socia Santiago Runners  
Nutricionista



### ***Donde podemos encontrar la cafeína***

Una de las principales fuentes de cafeína que podemos encontrar de manera natural, es el café, pero no es la única, la encontramos en el té, las bebidas colas, guaraná, el mate, el chocolate. Y también tenemos otros productos en el mercado que contienen cafeína como bebidas energéticas, cápsulas, geles, chicles, etc.

Contenido de cafeína en 100 ml

Café de grano 60- 100 mg

Espresso 100-150g

Café instantáneo 27-72mg

Coca cola diet 13mg

Red bull 34mg

Te 6 -22mg



### ***Cuando tomar cafeína***

Desde el momento de la ingesta, la cafeína demora aprox 30-45 min en ser absorbida. Su peak en sangre ocurre al pasar 1 hora y su eliminación puede tardar unas 3 a 7 hrs. Existen estudios que recomiendan su consumo en la mañana, para evitar efectos adversos. Hay que tomar esto en cuenta para programar entrenamientos y carreras.

### ***Dosis recomendada***

La administración debe ser progresiva, pues la respuesta puede ser muy diferente entre una persona y otra. Cuando se prescribe de manera adecuada (dosis, tiempo e administración, etc.) puede traer grandes beneficios. La dosis es entre 3 a 6 mg por kilo de peso corporal.

Por ejemplo, para una persona que pesa 70kg la dosis de cafeína debiera ser entre los 210 mg hasta máximo 420 mg.

El aumento de dosis debe ser gradual, para evitar efectos adversos.

#### **Bibliografía**

Cafeína y su Efecto ergogenico en el deporte, Antonio García Moreno, Universidad Pablo de Olavide, Sevilla, 2016  
Beneficios de la suplementación de cafeína en deportistas, Universidad Autónoma del estado de Hidalgo





# GARMIN®

## ¿POR QUÉ CORREMOS?

Cualquiera sea la razón, Forerunner® para runners.



GARMIN STORE MALL SPORT Local 123 Nivel 1 / GARMIN STORE MALL OPEN KENNEDY Local 03-06 Nivel 3  
GARMIN STORE PLAZA TREBOL Locales E202 - E204 Nivel 2 - Concepción  
GARMIN STORE MALL MARINA ARAUCO Local 32 Nivel 2 - Boulevard - Viña del Mar  
Y EN TODA LA RED DE DISTRIBUIDORES AUTORIZADOS

Facebook: GarminChile / Instagram: @garmin\_chile / www.garminstore.cl



# NUEVOS SOCIOS DE ESTA GRAN

## FAMILIA SANTIAGO RUNNERS

### MOTIVADOS POR LA ENERGÍA, LA HISTORIA Y EL RECONOCIMIENTO QUE TIENE SANTIAGO RUNNERS

Este 2022, nuestro querido club tuvo un importante crecimiento de socios. Hasta el mes de diciembre, un total de 27 runners llegaron para lucir la amarilla y 12 se reincorporaron. Varios de los nuevos integrantes debutaron en maratón y en media maratón, obteniendo no sólo buenos resultados, sino que están felices y contentos por encontrar en el club el entrenamiento, un equipo humano capacitado y la experiencia necesaria para poder enamorarse de este deporte. Algunos de nuestros socios, nos cuentan su experiencia.



#### Carolina Valenzuela

"Ha sido una linda experiencia haberme integrado a este club. Desde el inicio hubo una excelente acogida y me he sentido muy acompañada y apoyada en todo momento. Gracias a los coach Omar e Isaac he podido mejorar mucho mis tiempos y distancias, es realmente un lujo poder entrenar con ellos. Creo que este club tiene un muy lindo espíritu deportivo y me encanta que haya gente de todas las edades y todos muy distintos pero capaces de compartir esta gran pasión por el running. Espero poder seguir corriendo con este club y con toda la gente que lo integra por mucho tiempo más", comenta Carolina que junto a sus amigas Alejandra Garcés y Mabel Larraín, se integró en abril, y corrió sus primeros 21K en Viña del Mar.



#### Raúl Rosas

"Llevo 6 meses en el club y la experiencia ha sido excelente. Desde un comienzo me llamó la atención la amabilidad con la que te reciben, lo que hace muy fácil la integración. Además se nota en el grupo el orgullo de pertenecer al club y por lucir la amarilla, por lo que uno tiene que ponerse a la altura. En este corto periodo he participado en eventos súper bien organizados, como la Copa de la Amistad, además de preparar la maratón de Buenos Aires con un grupo de 6 corredores y nuestro coach Isaac. También me gustó participar en la fiesta de los 30 años y de los beneficios que te da el club, por ejemplo el de New Balance. Estoy muy feliz de ser parte de este club y el poder aportar para que siga siendo el mejor de Chile".





### **Alberto Novoa**

"Estamos felices con Cecilia de haber vuelto, especialmente a fin de año, donde tuvimos la oportunidad de encontrarnos con tantos amigos que habíamos dejado de ver. Y ahora, volver a sentir su cariño y amistad ha sido muy lindo, sin importar el tiempo que estuvimos alejados. Queremos participar activamente, porque sabemos que volver a estar en una carrera con la amarilla es muy distinto. Estamos agradecidos de la directiva y felices de estar con ustedes nuevamente".



### **Cecilia Vidal**

"Para mi tiene un sentido muy especial el volver, porque este club no solamente nos ha dado tantas satisfacciones en lo deportivo y en la amistad. Son tantas las cosas que podría enumerar, pero lo más importante es que el club además me permitió conocer a este hombre maravilloso (Alberto) con el que comparto todas las mañanas, y salgo a trotar. Estoy feliz de todas esas maravillas que este club nos da. Y también quiero agradecer a la directiva por esta oportunidad de regresar".

Como sabemos, debido a la pandemia, que nos tuvo a todos encerrados sin hacer deportes al aire libre por casi dos años, muchos de nuestros socios fueron afectados a nivel económico, emocional y familiar, obligando a dejar de lado por un tiempo sus ganas de correr. Pero una vez que se pudo regresar a la normalidad y debido a los nuevos aires del club, 12 ex runners decidieron volver a ponerse la amarilla y retornar a su casa. Uno de ellos fue:

***¡Gracias a cada uno de los que se integró este año o regresó para seguir siendo parte de este gran club!***





# ¿QUÉ ES EL COMITÉ TÉCNICO?



Antes de hablar del presente y los planes del Comité Técnico para el año que comienza, siempre es bueno hacer un poco de historia respecto de su origen y su trayectoria. En sus inicios, probablemente año 2008 o poco antes, existía un Comité Técnico que era parte del Directorio y desde ahí surgían las primeras tareas y actividades de estos directores, y que apuntaban principalmente a los lineamientos en los entrenamientos.

Posteriormente y ya en el año 2009, con Sergio Mujica como Presidente del club, se designa el primer Comité Técnico como ente externo al Directorio, figura que se ha mantenido hasta el día de hoy.

Dentro de los socios actuales que integraron ese primer Comité Técnico podemos mencionar a Sergio Vitali, Carlos Gallardo y Adrián Rodríguez, y con un mandato de "Desarrollo Técnico del Club" donde se prioriza el foco en la calidad de los entrenamientos y la logística asociada a ellos.

En su historia ya cercana a 15 años, han integrado el Comité Técnico, además de los mencionados, algunos socios como Sebastián Letelier, Héctor Castillo, Tere Maturana, Ariel Meller, Sebastián Soto, etc., todos aportando al crecimiento del club desde esta entidad.

Éstas actividades, probablemente son las más perdurables y que además constituyen un valor histórico son justamente estos registros que van haciendo la historia de marcas de los socios del club.

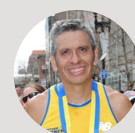
*Históricamente el Comité Técnico se ha encargado de las siguientes labores:*

1. Coordinación de los entrenamientos de los distintos coach.
2. Información de circuitos de entrenamiento de los fines de semana.
3. Calendario anual de carreras.
4. Apoyo en la logística de controles y corridas internas del club.
5. Apoyo en la organización de la tradicional copa de la amistad y su premiación.
6. Registro de marcas de corridas de los socios en 10K, media maratón y maratón.
7. Homologación de las mejores marcas según edad y género.
8. Definición y/o apoyo en las premiaciones anuales a los socios.
9. Registro histórico de la mejor maratón de cada socio en toda la historia del club.

**Para este año 2023, el Comité Técnico** parte con 2 nuevas integrantes, Andrea Poblete y María Cristina Reyes (Titi), quienes junto a su presidente Hugo Andrade, tienen como meta, además de los registros de las corridas de 10K, media maratón, y maratón y el apoyo en la entrega de premios anuales, como siempre disponible para poder crecer como club y potenciar las siguientes actividades:

1. Seguimiento y registro de los planes individuales velando para que todos tengan su plan al día.
2. Coordinación del calendario de carreras junto a los coach y al Directorio, de modo de promocionar y empujar participaciones más masivas por parte de los socios del club en ciertas corridas y/o maratones específicas.
3. Registro y seguimiento de quienes participarán en estos eventos de 10K, media y maratón, que se prevé tengan participación más masiva.

Le deseamos la mejor de las suertes en este año que comienza.



**Hugo Andrade**  
Director  
Santiago Runners





**GATORADE,  
EL EXPERTO  
EN HIDRATACIÓN.**





# EL DIARIO DE ENTRENAMIENTO DEL MONO SALVAJE II



En mis breves historias anteriores, he hablado de algunos factores que influyen en el rendimiento en el running, como es la base aeróbica o lo necesario para bajar las 3 horas en el maratón o el secretillo de las intervenciones nutricionales antes de nuestras maratones. En esta breve historia me centraré en el volumen o km a entrenar para un maratón.

En primer lugar, en la actualidad no hay certeza (desde la ciencia) del volumen adecuado que debería sumar un runner para correr un maratón, pero podemos aconsejar algunas "reglas" para tener en cuenta a la hora de planificar los entrenamientos para nuestro maratón, considerando la experiencia práctica, combinada con lo que podemos encontrar en la literatura:

## Considera las siguientes reglas

### 1

Si es debutante en maratón, es importante comenzar con el menor volumen posible. Si tiene como meta bajar las 3 horas, hemos alcanzado ese objetivo con menos de 100 km a la semana y en la literatura se habla de hasta 80 km promedio semanal de quienes han bajado este límite.

### 2

Para ir progresando en el rendimiento, el volumen debe ir aumentando de maratón a maratón, ideal es no pasar del 10% en el incremento (como máximo).

### 3

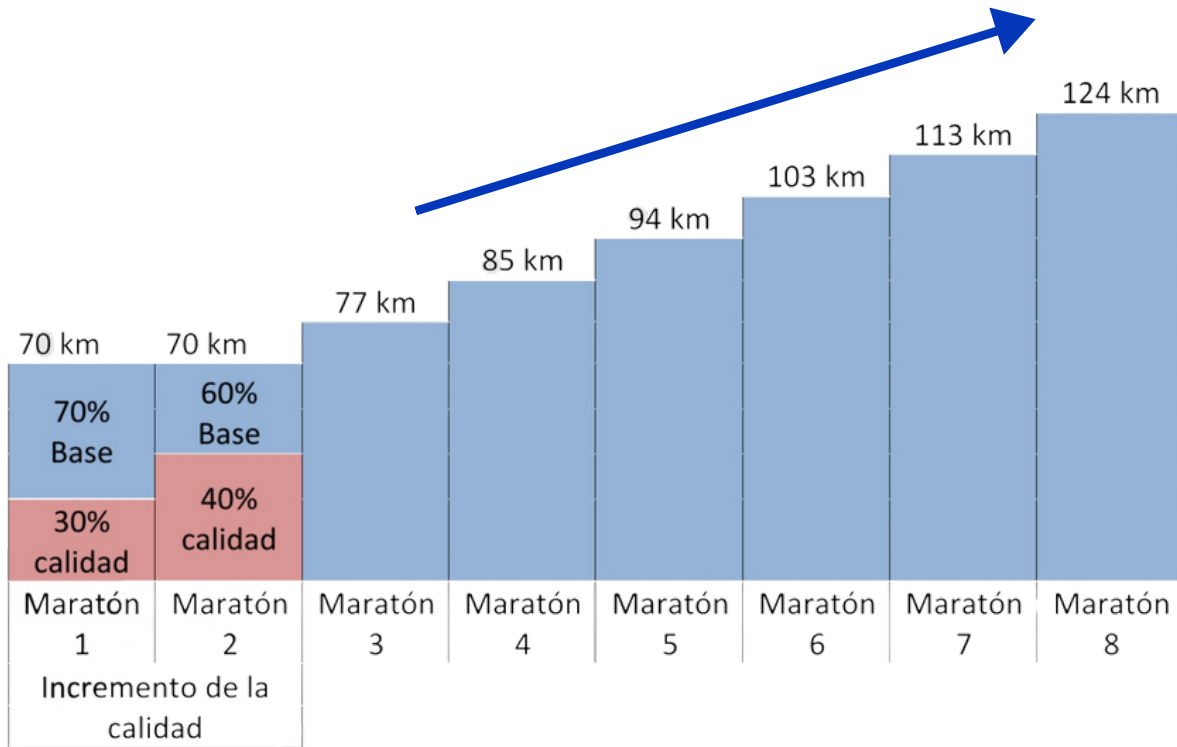
Pero antes de incrementar el volumen total, considere aumentar el porcentaje de volumen de trabajo que este por sobre el rango de base aeróbica (Z1/2), pero este incremento también tiene un límite y no debería pasar del 40% del trabajo total (considerar intensidad todo trabajo en Zonas 3 / 4 /5), siendo ideal para los corredores que tiene menos de 5 maratones o personas que no pueden realizar altos volúmenes (sistema del umbral). Acá se da la paradoja que puede parecer mucho volumen a intensidad alta, sin embargo, estudios muestran que en general los corredores amateurs suelen hacer sobre el 50% de su trabajo en rangos altos.

### 4

Sobre las 5 maratones se debe comenzar a ir polarizando el sistema, con cada vez mas volumen, donde el mayor porcentaje (70 a 85% del trabajo total) será a baja intensidad (Z2 principalmente).



Para graficar las reglas, vamos a ejemplificar con un runner ficticio que lleva 8 maratones planificado en forma adecuada desde el volumen de trabajo, con un incremento entre cada maratón de un 10% del volumen.



Si llevamos este simple ejemplo a ver cuántos años requiere para pasar los 200 km de volumen (si es que es capaz de aguantarlos) y nuestro runner ficticio corre dos maratones por año en forma sistemática, requiere de 14 maratones en el cuerpo para alcanzar los 196 km o 7 años (quizás un 10% aún es mucho incremento entre maratón)

Como consejo si queremos alargar nuestra carrera como runner, no trate de igualar los volúmenes de otro maratonista sin saber cuántos años lleva corriendo. Acá las fórmulas son personales y los volúmenes... también!!



**Isaac Baeza**  
Coach Santiago Runners





# **FIESTA DE ANIVERSARIO**

*Recordamos el día 10 de diciembre, en donde luego de dos años de confinamiento, celebramos nuestro aniversario y nuestros 30 años de existencia.*









# **SUBIDA A LA VIRGEN 2022**

*Como es tradición, el día 24 de diciembre de cada año, celebramos nuestra clásica "Subida a la Virgen", en donde agradecemos por todos nuestros logros deportivos del año.*







