

[Partilhar](#) [Denunciar abuso](#) [Blogue seguinte»](#)

AVENTURA

OCTUBRE 19, 2009

Details of ARWC2009/Detalles del ARWC2009



Amigos , les cuento un poco de lo que se trata el ARWC 2009 al que estaremos asistiendo los Ecuatorianos , este explicativo en inglés se los copio mas abajo en forma de link. Esperamos no sonar presumidos, a nosotros nos gusta hacer las cosas sin propaganda, a la final no se trata de cuanto tiempo pasamos entrenando o hablando de ello sino de como lo hacemos en la carrera.

Para hacerles un pequeño resumen en español, les cuento que esta carrera cubrirá una distancia de 907km, de los cuales aproximadamente pasaremos 41% en bici, 39% trote, 18% kayak, y como 2% patines cuerdas y adventure swimming. Espero que este año las condiciones sean mejores que en Brazil , al menos para el Kayak, el año pasado pasamos en una de las etapas de kayak un poco mas de 14 horas sentados remando para cubrir cerca de 68km contra corriente, creanme, el culo se les revienta hasta un punto que no se imaginan.

Toda los 910 km tenemos que cubrirlos en menos de 5 días , lo que nos da un promedio aproximado de 180km diarios, y dormimos en esos 5, o 4 días que son nuestra meta, aproximadamente 1h30 a 2 horas por dia. Si queremos estar entre los 10 o 5 primeros tendremos que llegar en 4 días. Nuestro punto débil es el kayak, pero este año hemos entrenado mucho para mejorar la técnica, asi que debermos hacer mucho mejor papel.



TEAM ECUADOR
Adventure Racing Team

[Ver todo mi perfil](#)

Visit:



Con el auspicio:



Si tienen tiempo vayan a este [enlace](#) allí se explica con mayor detalle la ruta de la carrera.

Publicado por TEAM ECUADOR en **9:20 PM**

3 comentarios:

Anónimo dijo...

Se ve durisima la carrera, Suerte equipo!

20 de octubre de 2009 09:24

Anónimo dijo...

Mijos esta del putes la página...sigan entrenando duro que ya estan a días aquí estaremos pendientes y como siempre clavados al internet 24 horas al .

Un fuerte abrazo
Su familia en el DF

20 de octubre de 2009 09:58

e **Josinacio** dijo...

Joder que es Brutal la carrera, sin duda para "locos" como ustedes.
Muchísima suerte y les haremos toda la fuerza desde aquí!!!

5 de noviembre de 2009 18:34

Publicar un comentario en la entrada

Comentar como:

Nuestros Amigos



LINKS



Archivo del blog

- ▼ 2009 (13)
 - ▶ noviembre (2)