

- Comunicado
- Ministerio de Cultura y Deportes -MCD-



28 Enero, 2026

Entre senderos y naturaleza, la Academia de Trail Running abre un espacio gratuito en el Parque Erick Barrondo para que niñas, jóvenes y adultos practiquen deporte y fortalezcan su bienestar físico y emocional.

El Parque Erick Barrondo es sede de la Academia de Trail Running, un espacio gratuito orientado a la formación deportiva y al bienestar integral. Esta disciplina combina el ejercicio físico con el contacto directo con la naturaleza, promoviendo hábitos de vida saludables.

La academia está a cargo del instructor Dany Adolfo Vásquez Salamá, corredor activo con 16 años de experiencia en trail running y seis años como entrenador, quien guía a las y los participantes con un enfoque profesional y motivador.

La práctica del trail running está dirigida a un amplio rango de edades. El entrenamiento puede iniciar desde los ocho años y continuar incluso hasta los 60 años, lo que la convierte en una disciplina inclusiva y adaptable a distintos niveles de condición física.

Múltiples beneficios

Durante los cursos impartidos en el Parque Erick Barrondo, las y los participantes desarrollan habilidades físicas y emocionales, fortalecen su vínculo con la naturaleza y fomentan el gusto por la recreación.

Entre los beneficios físicos destacan la mejora de la capacidad cardiovascular, el fortalecimiento de las piernas y del core, músculos profundos del tronco que estabilizan la columna y la pelvis, así como el aumento de la agilidad, el equilibrio y la condición física general.

En el plano emocional, el trail running contribuye a reducir el estrés y la ansiedad, favoreciendo un mejor estado de ánimo y una salud mental más equilibrada. Además, la convivencia y el trabajo en grupo promueven el apoyo mutuo, la motivación colectiva y el bienestar integral.

Recomendaciones e inscripción

El instructor Vásquez recomienda a los participantes que mantengan una alimentación balanceada, adecuada hidratación y descanso apropiado, elementos clave para un rendimiento óptimo y una práctica segura.

Las personas interesadas pueden inscribirse y consultar los horarios a través de la plataforma Ventanilla Ágil.

DESCARGAR ARCHIVOS (XLS y/o CSV)

- Ministerio de Cultura y Deportes
- MCD
- Trail running
- Parque Erick Barrondo
- deporte y recreación

Source URL:

<http://209.126.109.93/comunicado/academia-de-trail-running-impulsa-el-deporte-y-la-recreacion-en-el-parque-erick-barrondo>

List of links present in page

- <http://209.126.109.93/comunicado>
- <http://209.126.109.93/ministerio-de-cultura-y-deportes-mcd>
- <https://va.mcd.gob.gt/ingreso.aspx>
- <http://209.126.109.93/ministerio-de-cultura-y-deportes>
- <http://209.126.109.93/mcd>
- <http://209.126.109.93/trail-running>
- <http://209.126.109.93/parque-erick-barrondo>
- <http://209.126.109.93/deporte-y-recreacion>