



Projetos e Ações 2020



UPFITRAIL

Workshop de Trekking Poles - Pico do Jaraguá/SP

29/02 e 07/06

Training Camp - Corrida em trilha

01 a 03 de maio - Passa Quatro/MG

18 a 20 de setembro - Campos do Jordão

Treinos Especiais

14 a 16 de fevereiro - Serra Fina/MG

05 e 06 de junho - Itatiaia/RJ

24 e 25 de outubro - Caminho da Fé

II Meeting Brasileiro de Corrida em Trilha

14 a 16 de março - São Bento Sapucaí

Sidney Togumi

Palestras

27/02 - Half Marathon Des Sables Perú / Lojas Solo SP

10/03 - Half Marathon Des Sables Perú/ Solo Campoinhas

17/03 - UTMB / Corrida em trilha / On Running

Palestra UTMB VALd' Aran - à confirmar

Palestra UTMB PTL - à confirmar

Participação e presença em eventos

21 a 26/02 - Training Alto Rendimento de Trail/Uberlândia

13 a 15 /03 - Indomit São Bento Sapucaí/SP

20/03 - Reunião Técnica CBAt/ São Paulo

17 a 19/04 - Assembléia Geral ITRA/ Croácia

14 a 16/08 - La Mision Brasil / Passa Quatro

Curso de formação de treinadores de trail - à confirmar





Sidney Togumi

Competições pessoais

07/02 - Bragança XTrail 10km / SP

17 a 19/04 - Istria 60km/Croácia (à confirmar)

05/07 - UTMB ValdAran 160km / Espanha

24 a 30/08 - UTMB - PTL 280km - França

Novembro/2020 - HMDS Perú (à confirmar)

LIVE10

Todas as 5as feiras às 21:00 no Instagram

Todo o material é disponibilizado em formato de podcast no Spotify e Apple em até 24 horas.

Lançamento do LIVRO - Gigante

Final do mês de abril de 2020.



Mídia

EXAME

Coronavírus BNDES Federal Reserve

ESTADÃO

Esportes



ELOGS

Corrida para todos

Provas de rua de A a Z

CARREIRA

Quais erros o impedem de vencer desafios? Ultramaratonista responde

Com grande experiência em provas longas, Sidney Togumi conta as lições que aprendeu após voltar de corrida no deserto do Peru

Por Luiza Granato

23 dez 2019, 14h52 - Publicado em 17 dez 2019, 06h00



Sidney Togumi durante a Half Marathon Des Sables, no Deserto de Ica, no Peru. (Arquivo pessoal/Sidney Togumi/Divulgação)

Documentário de ultramaratonista brasileiro ganha o mundo

Sidney Togumi volta a participar do Tor des Géants (prova de 100 km nos Alpes franceses)

SIGNATURE

03 de outubro de 2019, 11h05

O ultramaratonista e especialista em treinamento esportivo Sidney Togumi foi o primeiro brasileiro a vencer o Tor des Géants, no Brasil. A prova final de 100 km começa de 90 quilômetros de altitude para baixo até o nível do mar, em um percurso que inclui a região do Vale d'Isère, nos Alpes, e o Parque Regional de Mont-Arén. Dois meses depois, o documentário "Togumi - Tor des Géants", estreado na plataforma Amazon Prime Video.



DESTAQUE PARA



CACA City

A partir de R\$ 61.990

Câmbio Automático. Teto solar Elétrico. Melhor custo Benefício. Carros Completos.

Dicas para enfrentar a Half Marathon

Confira as dicas de Sidney Togumi para completar 110km no deserto de Ica, no Peru

SILVIA HERRERA

27 de dezembro de 2019, 13h47

Foram muitos aprendizados e uma enorme satisfação nos cinco dias em que Sidney

HOME

CALENDÁRIO

RESULTADOS

NOTÍCIAS

COM QUEM TREINAR

WEB-RUN

HOME NOTÍCIAS CALENDÁRIO COLUNISTAS BLOGS CALCULADORAS

Sam Callegaris - Documentário de ultramaratonista brasileiro é selecionado para festival na Itália

Documentário de ultramaratonista brasileiro é selecionado para festival na Itália

Atleta de longa distância e especialista em treinamento esportivo, Sidney Togumi ganha a chance de ser exibido no Tor des Géants, prova de 100 km

Redação WebRun

Sam Callegaris - out 3, 2019



TRAIL RUN

UPFITRAIL UNDER25: O FUTURO DO TRAIL NACIONAL

Todos os esportes precisam de renovação em seus quadros de atletas. É necessário investir na base, descobrir e treinar novos talentos. Pensando nisso e inspirado no filme Coach Carter (que...

29 JANUÁRIO 2020 BY ADVENTUREMAG



UPFITRAIL UNDER25

MANIA DE CORRER



HOME SOBRE-NÓS CONTATO

Jornalistas que correm

EU CORRO SPINETS E PINTOS ASFALTO, TERRA E CASCALHO DOS PÉS À ORECA PROP

JORNALISTAS QUE CORREM MONTANHA NA NINA NA MEDIDA LIVRES, FILMES, DISCOS E

JANEIRO 23, 2020

Sidney Togumi e o desafio casca-grossa da corrida de montanha



por Paulo Vitor

Análise, terra e casca-de, Desafios, Esportes, Montanha e mais | Sem comentários

Dig: corrida de maratona, desafio, desafiante, amor, Sidney Togumi, Tor des Géants, trail, off-road, off-road

SIDNEY TOGUMI, 46 anos, é uma das mais referências brasileiras na corrida de montanha. Educador físico formado pela FDU, começou na natação, navegou no boom dos personal trainers e, permanente amante da vida outdoor, ensinou lock, stock and barrel na trilha.

Sua terceira aventura Uptisail, nascida em 2018, prepara corredores de montanha que não costumam se contentar com desafios de pouca monta. "A maioria dos olhos de todos que vão para a montanha e o Mont Blanc", disse em entrevista exclusiva a esta publicação.

Contato
Sidney Togumi
11 99848-4455
Sidney Togumi

