
ARGA SIO

Li



ARCA
SIO

VALORES / DÍA A DÍA

Mi vocación, **la enseñanza.**

Toda la vida dando clases particulares.

Lo más gratificante es ver como mejoran sus resultados académicos y como paralelamente crece su autoestima, obteniendo una mayor confianza en si mismos.

Como no podía ser de otra forma, pertenezco a la directiva de la Comunidad de Montes de Coruxo, velando por el cuidado, mejora y aprovechamiento sostenible de nuestro tesoro máspreciado, **el monte gallego.**



ARCA SIO



MIS COMIENZOS

Mi adolescencia transcurrió **unida al atletismo.**

Destacando sobre todo en cross y en pista, llegando a ser **campeona gallega en los 3.000 metros lisos absolutos.**

Con tan sólo 17 años lo abandoné por diferentes circunstancias de la vida, y pasé de un día a día activo a una vida sedentaria, donde se incluye el tabaquismo durante 20 años.

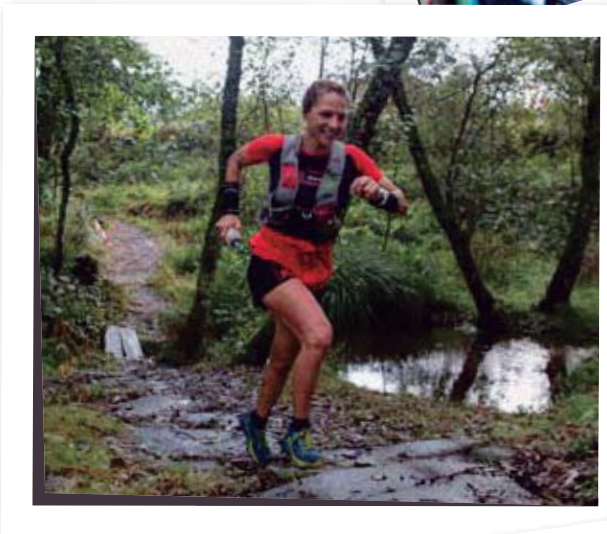
Por amor propio y porque la vida siempre ofrece nuevas

oportunidades, tomé la firme decisión de cortar el mal hábito y volver a correr, pero esta vez **en montaña.** La nicotina ya formaba parte del pasado para no volver. **La sorpresa fue inmensa cuando descubrí lo feliz que me sentía corriendo en las montañas, disfrutando de cada carrera y reto personal.**

Más implicación, más disfrute y por supuesto mejores resultados en carreras nacionales e internacionales.



ARCA
SIO



ARCA
SIO

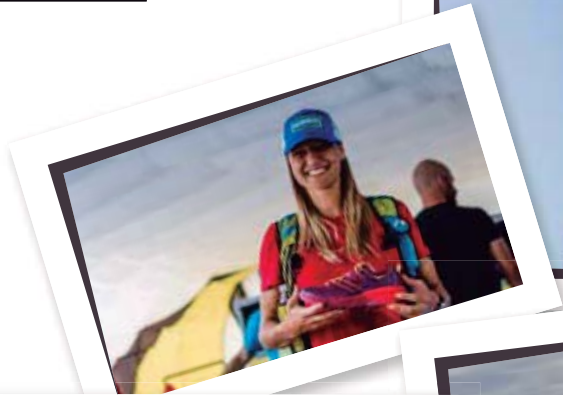
MI EQUIPO

Es primordial estar rodeada de **personas** que te apoyan y comprenden. Ellos comparten mi sufrimiento, mis alegrías, y por supuesto son **partícipes** de muchas de mis aventuras y retos profesionales. Principalmente mi marido **Abel**, junto a **Javier Laburu**, mi entrenador y buen conocedor de mi rendimiento profesional. Personas como **Sergio** (fisioterapeuta) otra parte fundamental para la recuperación entre carreras. Muchos otros amigos que son ya familia.

Cuando dedicamos **tiempo**, **energía y mucho esfuerzo** a este mundo de las carreras de montaña, se obtienen **buenos resultados**.



ARCA
SIO





Subcampeona de España Ultras FEDME 2019 (Desafio Somiedo)
Campeona Gallega Trail 2018 (Canon do Sil)
Bronce Campeonato España Ultras FEDME 2018 (Trail Valle de Tena)

LouzánTrail (Salomon Golden Trail Series) 45k 1ª General F
Trail Porto Muñiz (Madeira) 45k 1ª General F

2020

2019



Ultra Sanabria By Stages (3 etapas) 115km 5600+ 1ª General F

Trail Ibiza 32k (3 etapas) 1ª General F
LouzánTrail (Salomon Golden Trail Series) 31k 4ª General F
Tres Valles, Sierra de Francia Skyline 22k 2ª General F
Carrera Alto Sil 32k 3ª General F



2019



Reventon Trail El Paso 45k 2ª General F

Transvulcania Marathon 45k 3ª General F



MIUT Madeira Island Ultra Trail 85k 1ª General F

Transvulcania KV (World Vertical Circuit) 10ª general F

GTPE Gran Trail Picos de Europa 35k 1ª General F



Desafío Somiedo Ultra (Campeonato de España Ultras FEDME) 2ª General F



UTMB (CCC) 101k 15 General F (2ª cat) - 1ª española

Quiroga Trail Challenge 65K 1ª General F



Alto Sil (Maratón) 42km 2700+ 2ª General F

ReventON Trail 45km 2500+ 5ª General F

MIUT Marathon 45km 1850+ 2ª General F

MABO (Maraton Borriol) Campeonato de España 42km 2700+ 4ª General F

Ehunmilak G2H 88km 2ª General (carrera cortada en el km 23)

Villalfeide Polvoreda 20km 1700+ 3ª General F



Trail Valle de Tena (Ultra) Campeonato de España Ultra 77km 6800+ 3ª General F

Bocineros Deiadar Xtreme (maraton) 45km 2200+ 2ª General F



Ultra Sanabria By Stages 110km 5600+ 1ª General F

Trail Montes de Vigo 26km 1600+ 1ª General F

Canon do Sil // Campeonato Gallego 33km 2200+ 3ª General F y 1ª Gallega

Trail Orixes 46km 2200+ 1ª General F

2018



2017
2016

 **Quiroga Trail Challenge (18km 1000m+) 1ª general, 3º absoluto**

Tres Valles (downhill 7km 800m-) 1ª general

Tres Valles (Cross Country 22km 1200m+) 2ª general

Alto Sil, Kilómetro Vertical (5km 1000m+) 2ª general

Trail Porto Muniz (Madeira, Portugal): (16km 1200m+) 1ª general

 **MIUT Marathon 45km 1850+ 1ª general**

ReventON (32km 1500m+) 2ª general

Zegama Marathon (Sky running World Cup) 42km 2800m+ 16ª general

Desafío Somiedo 2017 (maratón) (45km 2500m+) : 2ª general

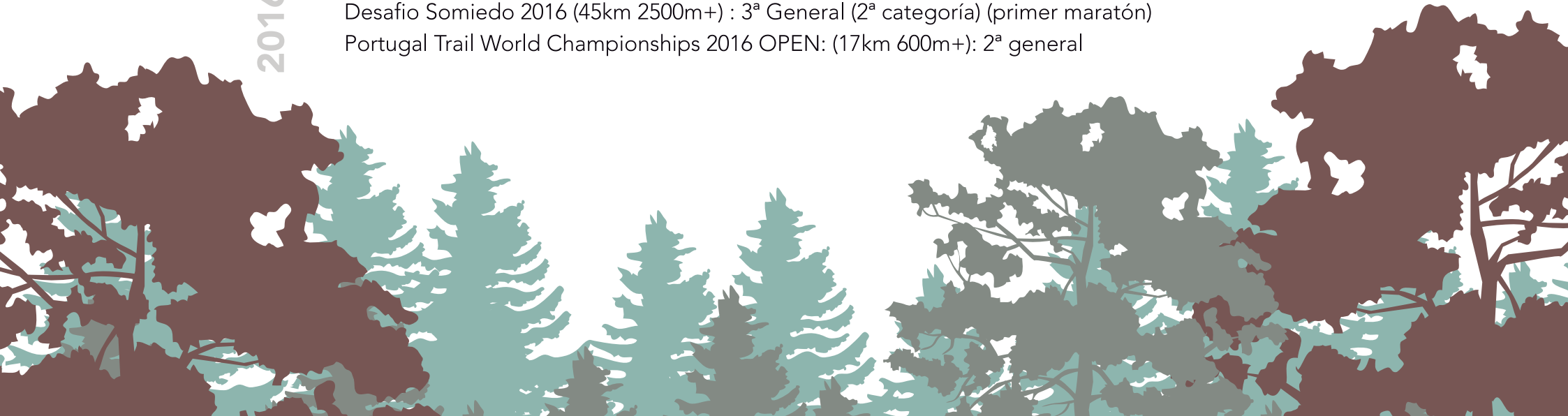
Nafarroa Xtrem (33k 1800+): 1º general

 **Gorbeia Suzien (European Sky Running Championships) (32km 2200m+) 17º general**

Ultra Sanabria By Stages: (95km 4500+) 1º general, 7º absoluto.

Desafío Somiedo 2016 (45km 2500m+) : 3ª General (2ª categoría) (primer maratón)

Portugal Trail World Championships 2016 OPEN: (17km 600m+): 2ª general





ITRA Profile (727 ITRA Points)

<https://itra.run/community/aroa.sio/997821/118657/>

 Aroasiorecknold  aroasiorecknold



máis  auga

Equipo:
Land Sports
Hoka One One Europe

Sponsors:
Tailwind Nutrition
COROS Global
Camelbak
Silva Global
Máis Que Auga

CONTACTO ABEL RECKNOLD

666 686 288

abelrecknold@gmail.com

