> TRIATLÓN: CONGRESO DE ALICANTE Y CALENDARIO

corricolari 25 años 1986 2011

corricolari

EL CORREDOR Y SU MUNDO

MAYO 2011 / 3,00€

Si quiere este ejemplar en PAPEL pinche aquí

CAMPO A TRAVÉS
El informe más esperado

CONTRA LA DIABETES,
ejercicio físico

CORRER,
LLEGAN NUEVOS LIBROS

ATLETISMO ADAPTADO
Necesario y poco conocido

DUNAS, PLAYA, MONTAÑA...
¡Pruébalas!

Maratón de Madrid
Colorido y gran ambiente

Y además:
CALENDARIO DE CARRERAS COMPLETO/
ENTREVISTAS/
PROPUESTAS/
LIBROS/

Nº 286 / www.corricolari.es
00286
8 413042 654001

Sumario
Y además...
Powerade
Saucony
Joma
Mizuno
Carrera contra el VIH
M. Oporto
M.M. La Rioja
M. y 10 K Madrid
Circuito Mapoma
M. Valencia
Hoz del Huécar
Corre por la Vida
C.M. Zulaica
Ultra M. Atlántica
Circuito Alpino 2011
M.M. Santoña
Cursa Cardedeu
Milla C. Logroño
M. Bilbao

FIND YOUR
STRONG
DEERFOOT
Distribuidor para España y
Portugal Deerfootsport S.L.
C/ Victor Pradera 20,
08940 Cornellà de Llobregat (Barcelona)
Tel.: 93 480 24 67 Fax: 93 480 24 68
Email: info@deerfootsport.com
www.deerfootsport.com
LO SABEMOS,
PORQUE CORREMOS
saucony

CONTENIDOS

PRUEBA TODAS LAS SUPERFICIES PÁG. 10

PÁG. 22 UN MARATÓN DE MADRID CON MUCHO AMBIENTE

MADRID SE LLENÓ de corredores a lo largo de abril. El Medio Maratón y el Maratón lo hicieron posible. Los especialistas en ambas distancias pudieron disfrutar de dos grandes eventos, pero también los corredores que están empezando –o no se atreven con esas distancias– pudieron disfrutar de las carreras de 5 y 10 km que se celebraron paralelamente a sendas pruebas. Barcelona tuvo en la Cursa de Bombers su gran prueba con más de 17.000 corredores en meta. Y, en general, en toda España, los dos primeros fines de semana de abril fueron espectaculares. Correr está cogiendo un auge que esperemos no se quede en una simple moda y sí en una filosofía de vida. Aquí, en Corricolari, lucharemos por ello. Ponemos en tu mano un número en el que hemos dado cabida a todas las formas de practicar la carrera, y te damos pista de lugares por donde correr. Además, estamos de enhorabuena, puesto que hemos sido premiados como el mejor medio escrito de la temporada pasada por la ANOC, algo que no podíamos dejar de lado para seguir apoyando la bella especialidad del campo a través y realizar un extenso reportaje sobre cómo se ha desarrollado la temporada.
Es nuestra contribución en defensa del cross y del atletismo, del que muchos afirman por todo lo sucedido que ahora está "en negativo".
Propuestas para correr en todo tipo de superficies es lo que nos recomienda nuestro especialista en su sección "Huyendo de lo llano", en la que nos introduce en una infinidad de lugares por dónde correr será toda una experiencia. En esa dirección continuamos con nuestra apuesta por seguir dando a conocer sitios maravillosos dónde correr. En el pasado número fue el Maratón del Sáhara, en este viajamos hasta Siberia, y en el próximo daremos la bienvenida a una prueba que te llevará a través de la historia.

» FOTO DE PORTADA: **MIGUÉLEZ**

- Llega el mejor **medio maratón de España** / PÁG 4
- El **Maratón Martín Fiz** a escena / PÁG 6
- Inscríbete y prepara los **100 km en 24 horas** / PÁG 8
- Hay **una superficie esperando** que corras por ella / PÁG 10
- **Novedades** editoriales / PÁG 14
- **Ningún día es igual** para el corredor / PÁG 16
- Frente a la diabetes... **ejercicio** / PÁG 20
- Así fue el **Maratón de Madrid** más tempranero / PÁG 22
- Al entreno **en limusina** / PÁG 26
- **Entrenamiento:** de la mini al medio maratón / PÁG 30
- **Spira:** una zapatilla con muelles / PÁG 34
- **Antiterapia:** preparando los 100 km en 24 horas / PÁG 36
- Triatlón: **ciencia y competiciones** / PÁG 38
- El **calendario** más amplio / PÁG 42
- **Carreras, gentes y cosas** / PÁG 51
- Repaso total a la **temporada de cross** / PÁG 58
- Atletismo **adaptado** / PÁG 68
- Entrevista a **Marta Fernández Otero** / PÁG 70
- Huella del pasado: **Krzyszkowiak** héroe polaco / PÁG 74
- **Ventajas suscriptor** de corricolari / PÁG 76
- **Tienda** Corricolari / PÁG 80
- **Columna** / PÁG 82

EDITA: OUTSIDE Comunicación Integral. Calle Saavedra Fajardo 5 y 7 - Planta calle, 28011 Madrid. Tel.: 902 17 15 15. Si llama desde Madrid: 915 26 80 80. Fax: 915 26 10 12. www.corricolari.es. E-mail: outside@corricolari.es. **CONSEJERA:** Paloma Fernández Gª. **DIRECTORA EJECUTIVA:** Lola Peñalver. **DIRECTOR EDITORIAL:** Isaías Díaz Peña. **SUBDIRECTOR:** José Ignacio Fernández. **DIRECTOR DE ARTE:** Juan de la Mata. **DISEÑO:** Estudio Gráfico Juan de la Mata. **MAQUETACIÓN:** Mª Jesús Merinero. **ASESORAMIENTO Y PLANIFICACIÓN:** Ignacio Romo. **REDACCIÓN:** David Ramiro, Sergio Amadoz. **COLABORADORES:** Ignacio Romo (Médico-periodista), Juan Mora (Periodista), Pedro Gale (Periodista), Antxon Blanco (Periodista), David Gª de Navarrete (Especialista en material deportivo), Ángel González (Podólogo), Jesús Castelló (Entrenador nacional de atletismo), Ernesto Díaz (Estadístico), Miguel Caselles, Juan Antonio Alegre, Chema Fernández, Toni Lastra, Nieves Palacios (Médico), David Llopis (Psicólogo), Sergio de Torres (Triatlón), Alejandra Rodríguez (Salud). **FOTOGRAFÍA:** José A. Miguélez, Francisco González, Victoria Sánchez. **PUBLICIDAD:** Pilar Fernández Mata. **VENTAJAS TARJETA:** Teresa Montero. **ADMINISTRACIÓN:** Mercedes San Martín. **INFORMÁTICA:** Gonzalo Cárdenas. **IMPRESIÓN:** CREAIMPRESION 2000. **DISTRIBUCIÓN EN ESPAÑA E HISPANOAMÉRICA:** S.G.E.L.

Depósito legal: M-10157-1986. Outside Comunicación Integral no se responsabiliza ni comparte necesariamente las opiniones vertidas en los artículos firmados. Prohibida la reproducción total o parcial de los textos, fotos y cualquier contenido de los que aparecen en esta edición, aun citando su procedencia, salvo permiso escrito concedido por la propia editorial. P.V.P.: 3,00 euros (IVA incluido). Precio para Canarias con sobretasa aérea: 3,15 euros. Precio suscripción 12 números, en España: 36,00 euros. Europa, por avión: 86 euros. Resto del Mundo, por avión: 118 euros. Suscripciones: OUTSIDE Comunicación Integral S.L. Tel.: 915 26 80 80. Fax: 915 26 10 12. E-mail: outside@corricolari.es.

Revista Corricolari
+
carnets con % y ventajas
15 €/año

ANOC

El nivel de los atletas en Albacete es excelente.

El mejor medio maratón de España a escena

La prueba de Albacete fue la mejor valorada de 21,097 km, de la temporada 2009-2010 *{por Isaías Díaz}*

EL MEDIO MARATÓN DE ALBACETE DE 2010 FUE PUNTUADO POR LA REAL FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE ATLETISMO COMO LA MEJOR PRUEBA DE LA DISTANCIA DE LA TEMPORADA.

Su nivel organizativo, sus detalles, y los tiempos de los participantes, propiciaron que la prueba que organiza el Instituto Municipal de Deportes de Albacete fuera elegida mejor medio maratón de España.

Tres corredores en 1h01:31; 1h01:32 y 1h01:33; veintiocho por debajo de 1h10; 61 de 1h15 y 381 de 1h30, obraron el milagro y la prueba de Albacete desbancó como número uno a otras más masivas y de grandes poblaciones.

Difícil tendrán lograr lo mismo en la actual temporada, en la que, por ejemplo, habrá dos ediciones del Medio Maratón de Valencia: la ya celebrada en noviembre de 2010 y la de octubre 2011, fecha a la que se traslada la prueba. Pero para conseguirlo ponen como siempre todo su empeño. Importantes premios en metálico para los primeros, y también para un extensa relación de corredores, subvención por desplazamientos, gran bolsa del corredor, numerosos servicios y atenciones, buen recorrido, además de unos puntos de salida y meta muy bien organizados. Ismael López, al frente del IMD, logra que el Medio Maratón de Albacete sea una de las mejores pruebas pedestres de España. Limitan la participación a 2.500 corredores y el precio de la inscripción es además muy accesible, 10 euros.

Albacete es año tras año una gran fiesta deportiva y una referencia para muchos especialistas en medio maratón. Conseguir premio en metálico –y eso que llega hasta el 40 hombres y 20 mujeres– es difícil, pues el nivel es asombroso. General, absoluto, veteranos, Castilla-La Mancha, Albacete, Silla de Ruedas, son categorías que se establecen para esos premios, además de la mochila, camiseta técnica, navaja, calcetines, DVD... que son el magnífico contenido de la bolsa del corredor.

ANOC

DESAFÍA LOS LÍMITES CON TU MENTE.
SUPÉRALOS
CON TU CUERPO.
milenio
reino
de granada
TITAN
DESERT
POWERADE
ERMOUO - GRANADA
AYUDA A
REHIDRATAR Y
REPONER los
ELECTROLITOS PERDIDOS
POWERADE
POWERADE®
Reinventa tus límites
Bebida adicionada con intenso deportista muscular sabor coco para deportistas.
Con sales minerales. Powerade es una marca registrada de The Coca-Cola Company

Revista Corricolari + carnets con % y ventajas 15 €/año

La celebración del Maratón de Vitoria es un acontecimiento deportivo todos los años.

Llega el Maratón Martín Fiz

Incorpora distancia de medio maratón. Simultáneamente se disputará el Campeonato de España de Maratón Ferroviario

{por Isaías Díaz / David Ramiro}

LA NOVENA EDICIÓN DEL MARATÓN MARTÍN FIZ-GRAN PREMIO CAJA VITAL KUTXA, LLEGARÁ EL 8 DE MAYO CON NUMEROSAS NOVEDADES Y ATRACTIVOS. LA ELEGIDA CIUDAD VERDE EUROPEA DE 2012 TIENE EN ESTE MARATÓN UNO DE SUS GRANDES EXPONENTES INTERNACIONALES.

El **Maratón Martín Fiz**, la prueba que organiza la empresa Ascentium para homenajear al campeón del mundo, tomará las calles de Vitoria el segundo domingo de mayo, con la principal novedad en la incorporación de la distancia de medio maratón, que unida a la prueba de 10 km y al Maratón Txiki conformarán una gran matinal pedestre.

El medio maratón está siendo una de las distancias de moda y con más atractivo para los corredores, por ello, la organización ha decidido incorporarla al programa. La carrera de 10 km recuerda a Pedro Ramos y, en el Maratón Txiki, que es gratuito, podrán tomar parte niños hasta los 12 años.

El Maratón Martín Fiz acogerá también este año el **XIII Campeonato de España de Maratón Ferroviario**, una prueba abierta al personal de las distintas administraciones ferroviarias (ADIF, RENFE, FEVE, Metro, Ferrocarriles Autonómicos, socios de la Asociación de maratonian@s ferroviari@s), así como a empresas que trabajan para y por el ferrocarril. Un campeonato que cada año se viene celebrando en un lugar distinto y que está posibilitando que este amplio grupo de maratonistas ferroviarios tengan una enorme amistad entre ellos.

FICHA TÉCNICA

Celebración de la prueba: 8 de mayo.

Inscripciones para el maratón: hasta el 6 de mayo, precio de 45 euros. En la feria del corredor se realizarán las últimas inscripciones.

Inscripciones para el medio maratón: hasta el 6 de Mayo, 20 euros. Últimas inscripciones en la feria del Corredor, 25 euros.

Recogida de dorsales: se realizará en la tienda Sportown de Vitoria- Gasteiz (Calle Dato, 22), el viernes 6 de mayo de 16 a 20:30 h, y el sábado de 10 a 14 y de 16 a 20:30 h. Imprescindible presentar DNI u otro documento acreditativo para recoger el dorsal.

Regalos: camiseta técnica Reebok valorada en 30 euros; gorra técnica, medalla conmemorativa y diploma descargable vía web.

Correr te hace libre

Este año, la prueba tendrá unos participantes muy especiales gracias a la invitación de Martín Fiz. Un grupo reducido

de presos de la cárcel madrileña de Alcalá-Meco viajarán ese fin de semana hasta Vitoria, a cargo del educador Pablo Jiménez, para participar en unas jornadas deportivas enmarcadas dentro de un proyecto llamado “Correr te hace libre”, que este año cumple su tercera edición, y que tiene como objetivo favorecer la reinserción de estas personas en la sociedad a través del atletismo.

Aportando un voluntario, se devuelve la inscripción

Si vas a correr el Maratón Martín Fiz, y quieres que un amigo o un acompañante tuyo colabore como voluntario en la prueba, te devuelven el dinero que hayas pagado por la inscripción a la prueba. Excelente idea.

Sólo tienes que apuntarte a través de la web en el apartado dedicado a voluntarios, poner tu nombre en el texto con un "Me presento como voluntario por parte del corredor...", y ya está. La cuota de inscripción te la devolverán en los días posteriores al maratón.

> Para consultar toda la información del evento: **www.maratonmartinfiz.com**.
> Y si tienes dudas, escríbenos a: **ascentium@ascentium.org**.

Joseba Jáuregui llegando a la meta en la pasada edición como tercer clasificado.

La iniciativa de reinserción con presos “Correr te hace libre” llega este año a su tercera edición en Vitoria, con Martín Fiz como anfitrión.

SUSCRÍBETE
15 €/año

Los espectaculares paisajes y vistas que se recorren merecen la pena un esfuerzo.

» POR REDACCIÓN

100 km en 24 horas

100 KILÓMETROS 24 HORAS

Nuevo lugar de salida y meta y tres modalidades para la edición de 2011

LOS 100 KM EN 24 HORAS ESTÁN A UNAS SEMANAS DE SU CELEBRACIÓN. LA SALIDA DE ESTA DÉCIMO SÉPTIMA EDICIÓN SE EFECTUARÁ EL SÁBADO 11 DE JUNIO A LAS 12 DE LA MAÑANA EN EL POLIDEPORTIVO JUAN ANTONIO SAMARANCH, DE COLMENAR VIEJO. Será un nuevo lugar para la salida y meta de un evento en el que los participantes tendrán un plazo máximo de 24 horas para lograr la gesta de completar 100 km, tiempo más que de sobra para recorrer los caminos y vías pecuarias de la Comunidad de Madrid existentes entre Colmenar Viejo, San Sebastián de los Reyes, Tres Cantos y Manzanares El Real.

Además de esta novedad, habrá otras como la posibilidad de elegir distancia: por un lado, los 100 kilómetros en 24 horas individuales, es decir, el reto de siempre: realizar el recorrido completo individualmente. También existe la posibilidad de hacer los 100 kilómetros por relevos, modalidad que consiste en completar el recorrido por equipos de dos o tres personas, sobre un circuito que estará dividido en tres etapas de aproximadamente 35, 38 y 26 kilómetros. Los únicos puntos para hacer el relevo serán la Ciudad Deportiva Juan Antonio Samaranch (Colmenar Viejo) y el polideportivo Dehesa Boyal de San Sebastián de los Reyes. Por último, quien lo desee podrá apuntarse a la prueba de 35 kilómetros y completar así la primera de las etapas (que arranca y termina en el polideportivo de salida).

Algunos tramos de la prueba se hacen muy amenos en grupo.

Estas últimas semanas hasta la celebración de la prueba, debemos utilizarlas para perfilar la preparación del duro y exigente, pero factible reto de hacer 100 km en un día. La opción de realizar 35 km o la de hacer los 100 con uno o dos amigos, compañeros,... es también un propuesta muy atractiva.

Caminar en marchas de varias horas aprovechando los fines de semana o incluso plantearse alguna nocturna, como habitualmente realiza un amplio grupo de San Lorenzo de El Escorial, es un muy buen entrenamiento. Otros, desde semanas antes de la prueba se plantean hacer todos sus recorridos, sean laborales, familiares, etc.

Andando, atravesando la ciudad de un punto a otro, el cuerpo hay que irlo poniendo a punto, sobre todo los pies, una zona esencial el día de la prueba.

Durante los 100 km es bueno combinar carrera con senderismo.

INSCRIPCIONES

- **100 KM/24 HORAS (INDIVIDUAL)**
  Precio: 37 euros. Suscriptores AireLibre y Corricolari: 22 euros. Plazo: hasta el 29 de mayo. Inscripción gratuita para quienes finalizaron la primera edición de los 100 km en 24 horas. A partir del 30 de mayo y hasta el 6 de junio (para todos): 50 euros. El día de la prueba (si hay dorsales): 60 euros.
- **100 KM/24 HORAS POR RELEVOS**
  Precio: 15 euros por etapa. Suscriptores AireLibre y Corricolari: 9 euros por etapa. A partir del 30 de mayo y hasta el 6 de junio (para todos): 25 euros por etapa. El día de la prueba (si hay dorsales): 30 euros por etapa. En todo caso se debe hacer la inscripción a las tres etapas, ya sean los equipos de dos o tres personas.
- **35 KILÓMETROS:**
  Precio: 15 euros. Suscriptores AireLibre y Corricolari: 9 euros. Plazo hasta el 29 de mayo. A partir del 30 de mayo y hasta el 6 de junio (para todos): 25 euros. El día de la prueba (si hay dorsales): 30 euros.
- **MÁS INFORMACIÓN:**
  www.corricolari.es

HAY UN LUGAR, UNA CITA Y UNA SUPERFICIE...

ESPERÁNDOTE

POR **CAÑORROTO**

>> Correr sin pasaporte, sin largos viajes, en fin de semana, y todo al alcance de nuestras posibilidades. Visitar diferentes entornos y pisar sobre diferentes terrenos es el sueño de todo corredor aventurero. No lo dudes más, estudia el mapa de España y descubrirás que vives en un país con múltiples escenarios.

SUSCRÍBETE
15 €/año

SOÑAR, SOÑAR Y SOÑAR, ESO ES LO QUE HACE UN CORREDOR INQUIETO, CON GANAS DE DESCUBRIR NUEVOS MUNDOS, NUEVOS RETOS, NUEVOS AMBIENTES, NUEVOS AMANECERES, NUEVOS SABORES Y NUEVOS TIPOS DE COMIDAS. El corredor inquieto quiere posar la suela de su zapatilla en la arena, el barro, el hielo y la nieve, en rocas volcánicas, en el agua del mar, en alfombras de hojas. En definitiva, el corredor inquieto quiere que sus zapatillas aterricen en cualquier lugar donde el asfalto esté lejos o no exista.

A un corredor inquieto le frena el dinero y la distancia. ¿Cuánto me tengo que gastar para ir a correr el desierto? ¿cuánto tiempo tengo que emplear para desplazarme y hacer carreras por altas montañas?, ¿durante cuánto tiempo abandonaré a mi familia? Muchos piensan que ya no van a poder emular esas gestas de corredores viajeros, que hay que volver a nacer para hacer la carrera mas dura del mundo, la de mayor desnivel, la que tiene más nieve o la de mayor belleza.

En esta vida, nada es imposible, pero hasta que encontremos la respuesta a nuestras preguntas, nada mejor que darse un paseo por España y descubrir que todo lo tenemos al alcance de nuestro bolsillo y, a veces, unas horas de volante nos llevarán a lugares insólitos.

Volcanes

Si queremos pisar rocas volcánicas, un paseo por Olot o el Cabo de Gata nos permitirá probar nuestras zapatillas sobre lava. Mezclando paisaje de costa por lava ennegrecida podemos correr el Trail Cabo de Gata-Nijar (**www.trailcabodegata.aqueatacamos.com**). Si queremos buscar más de cuarenta conos volcánicos, tendremos que desplazarnos a la localidad gerundense de Olot, donde se celebra la Volta pels Volcans (**www.clubatletismeolot.com**). Uno de los maratones que mas auge está teniendo en los últimos años es el Maratón del Meridiano, en la isla del Hierro, dónde podremos pisar lava virgen, con mezcla de bosque y selva, y rodeado de más de 300 conos volcánicos (**www.maratondelmeridiano.com**). En Lanzarote se celebra la Lavatrail, atravesando escarpados barrancos, playas de arena y zonas volcánicas, cruzando la isla de norte a sur (**www.lanzarotedeportes.com**).

Estudia el mapa de España y descubrirás que vives en un país con múltiples escenarios

Desiertos

Qué tendrá la arena y las dunas que tanto atraen a los corredores de ultrafondo. Con lo difícil que es protegerse de esos átomos de arena que se cuelan en las zapatillas y que el roce te va produciendo heridas y ampollas. Quizás sea una buena foto lo que buscamos, o una buena dosis de aventura. España se caracteriza por ser árida y va a ser fácil encontrar zonas desérticas, aunque lo de las dunas está un poco difícil, seguro que las encontramos. Este año en el desierto de los Monegros (Aragón) y en pleno verano, tendrá lugar una prueba muy singular, de ultrafondo y

Correr por las Dunas de Corralejo es una buena opción para todo corredor.

Algunas carreras por rocas son extremadamente duras.

autosuficiencia. Para todos aquellos a los que el desierto les queda muy lejos, podrán ir practicando por tierras aragonesas el dulce sabor del dolor (**www.isostar.es**). Si buscamos dunas de verdad, quizás tengamos que ir a las Islas Canarias. En la isla de Fuerteventura se celebra la Media Maratón Dunas de Fuerteventura (**www.mediamarathondunasfuerteventura.com**).

Costa

Además de la Trail Cabo Gata-Níjar, un año más podemos correr por los acantilados de la costa vizcaína en la Kosta Trail (**www.forumsport.com/kostatrail**). La carrera que se va consolidando en el calendario es la Costa Brava Xtrem (**www.costabravaxtremrunning.com**), con un recorrido en su mayoría de costa, recorriendo caminos de ronda y dibujando el mapa de España a la perfección en la zona de Cadaqués a Portbou. Costa salvaje, acantilados y arena es lo que nos ofrece esta carrera.

Rocas

Carreras por rocas hay muchas, a veces incluso por paisajes lunares, pero la Ultra Trail Serra de Tramontana destaca por lo peculiar de sus rocas y es que muchos que allí han estado aseguran que aquello no son piedras, sino navajas (**www.ropits.com/utst**). Carreras como Carros de Fox en el parque de Aigüestortes nos obligan a correr por caos y laberintos de rocas, a veces muy complicados (**www.carrosdefoc.com**). Uno de los laberintos de moles rocosas más divertidos lo encontramos en el Cross de la Pedriza en Madrid (**www.penalara.org**).

La arena atrae cada vez más a corredores de ultrafondo.

Barrancos

Si alguna vez quieres probar los barrancos, no dudes en visitar la Transgrancanaria. Además de ser un ejemplo de carrera, los barrancos son la nota dominante. Durante más de 100 km subirás y bajarás barrancos como toboganes, siendo el de Tenoya el colofón a una dura prueba (**www.transgrancanaria.net**).

Bosques encantados

En el País Vasco cualquier carrera discurre por bosques con encanto, pero si hay que destacar alguno, el hayedo de Zegama es uno de los mayores ejemplos para correr sobre alfombras de hojas. Es allí donde la magia te envuelve, y la humedad y los árboles centenarios te hacen sentir un corredor libre (**www.zegama-aizkorri.com**).

Montaña

Muchas y durísimas carreras se corren en nuestro país por montaña. Los organizadores se han vuelto locos y bajo el slogan “la más dura de…”, nos vemos su-

SUSCRÍBETE
15 €/año

biendo y bajando brutales desniveles. Hay carreras durísimas en todas partes, pero destacamos la madre de todas las carreras, aquella que se corre en Picos de Europa y es conocida por "La Integral de Picos" (**www.fempa.net**). Sobrevivir a esta carrera servirá para doctorarse en carreras por montaña. El Maratón Alpino de Madrid también destaca por sus fuertes desniveles, por su belleza, y por la veteranía de la prueba (**www.maratonalpino.com**).

Nieve

España no es un país que se caracterice por tener nieves perpetuas, pero tras los cálidos días de otoño, llega el invierno y el frío, y es cuando se abre un nuevo abanico de posibilidades deportivas: raquetas de nieve, hielo, trineos, trineos con perros, esquí de fondo, travesía y alpino, marchas senderistas, etc. Generalmente es en el Pirineo donde predominan este tipo de pruebas, pero también encontramos carreras con raquetas en el Valle de Tena, en Orense o en los Picos de Europa (**www.fam.es** y **www.feec.org**).

De todo un poco

Con el nombre de Bluetrail se conoce a esta carrera que cruza la isla de Tenerife y cuyo lema es "del mar al cielo". Con desniveles de más o menos 10.000 metros, cotas de 2.500 metros, volcanes, domos, zonas verdes, paisajes de costa y pinares. Muchos y variados escenarios para poner a prueba la suela de las zapatillas (**www.tenerifebluetrail.com**).

Como verás, todo está cerca de casa, o casi, pero a veces no es necesario volverse loco y buscar carreras al otro lado del universo. Hay que aprovechar lo que tenemos cerca, y es que la crisis también se hace sentir en el bolsillo de los corredores aventureros.

El invierno abre un abanico de posibilidades para correr.

Correr por volcanes, desiertos, rocas, playas, barrancos, bosques, nieve y mucha montaña, es posible en nuestro país

Costa salvaje, acantilados y arena, otras modalidades para correr.

SUSCRÍBETE 15 €/año

TRES NUEVOS TÍTULOS A ESCENA

Correr toma protagonismo en el mundo de la literatura

{por Redacción}

LA LITERATURA EN TORNO AL MUNDO DE LA CARRERA ESTÁ PONIÉNDOSE DE MODA, O QUIZÁS SEA AL REVÉS, QUE COMO LO QUE ESTÁ MUY DE MODA ES EL CORRER, TOCA ESCRIBIR O REFLEXIONAR SOBRE ELLO. SEA COMO FUERE, BIENVENIDOS SEAN ESTOS TRES NUEVOS TÍTULOS QUE VIENEN A UNIRSE A LOS YA EXISTENTES.

Tras la autorreflexión del solitario Haruki Murakami en "*De qué hablamos cuando hablamos de correr*", y la novela "*Correr*", de Jean Echenoz con Emil Zatopeck de protagonista, asistimos a la presentación de tres nuevos títulos. Vamos con ellos.

• **"Correr es vida"** para Chema Martínez. Con prólogo de José María Álvarez-Pollete, presidente de Telefónica Latinoamérica, y con testimonio de Dani Martín, integrante de El Canto de El Loco, el libro "*representa todo aquello que nos gustaría alcanzar*", según comentó el dirigente de la empresa de telefonía el día de la presentación.

• **"La Pasión de correr"** mueve cada día a más personas.

Francisco Medina, periodista y director adjunto de elplural.com, reflexiona sobre algo que mueve pasiones, que gana adeptos y que gusta tanto, como es el correr. Porqué, para qué, donde y cuando correr son algunas preguntas, que intentarán hallar respuesta en este libro.

Personajes conocidos por su afición a la carrera y otros más desconocidos se dan cita en este libro de Plaza & Janés. Carles Francino, periodista; Gonzalo Villamarín, corredor de maratones y afectado en el atentado del 11-M; Jorge A., recluso e integrante del proyecto "Correr te hace libre", o Pablo Jiménez, "Don Pablo", educador social de prisiones, que se dedica a reinsertar presos a través de la carrera, son algunos de los que cuentan con un capítulo.

Para Anne Igartiburu "*Correr es de valientes*"; para Darío Barrio es "*a mordiscos, pero paladeando*", "*vivir... y correr en una nube*" es la reflexión de Ana Casares, "*un corredor en busca de personaje*" es la reflexión de la buena pluma de Isaac Rosa, y un gran psicólogo como Ramón de la Vega responde a la pregunta de por qué corremos. Una montañera, Araceli Segura, un sindicalista y caminante como Cándido Méndez, un político como Eduardo Zaplana, otro corredor de maratones y organizador de pruebas de 100 km como Rafa García Navas, y un profesor de Instituto, Juan Ramón Ruíz, tienen presencia destacada en *La Pasión de Correr*, ¿por qué nos gusta tanto? Historias de una emoción compartida. No falta el inevitable Abel Antón, que hizo un hueco en su apretada agenda para correr un ratillo con Carles Francino.

• **"Nacidos para correr"** de enorme éxito en Estados Unidos, con más de 1 millón de ejemplares vendidos, narra la historia de una tribu oculta, un grupo de superatletas, y está firmado por Cristopher McDougal.

Bill Rodgers, cuatro veces ganador en Boston, afirma del libro que "es desternillante, especial, divertido, y supone una lectura entretenidísima y adictiva. Los corredores lo adorarán". La obra se presenta llena de personajes inolvidables, increíbles hazañas atléticas, y ciencia de vanguardia.

Los tarahumara, misteriosa tribu de las Barrancas del Cobre, son los protagonistas de un magnífico libro de la Editorial Debate. Un libro fascinante que nos descubrirá unos seres nacidos para correr.

1ª CARRERA POPULAR PARA LA LUCHA CONTRA EL VIH

DIARIO MEDICO

GILEAD
Advancing Therapeutics. Improving Lives.

Anticípate ¡Ponte a prueba!

¡Ven a correr por una buena causa!

Madrid, domingo 12 de junio de 2011

Lago Casa de Campo

Categoría infantil: a las 10.00h / 800 m.

Resto categorías: 10.30h / 4,5 km

Inscripciones: www.diariomedico.com, www.correofarmaceutico.com, www.dmedicina.com
LAST LAP: lastlap@lastlap.com Tel. 902 103 869
Fax 91 661 36 03

¡INSCRIPCIÓN GRATUITA HASTA EL 11 DE JUNIO!

Para inscribirte en la carrera, también puedes hacerlo capturando este código QR con tu smartphone*.

Síguenos en www.facebook.com/carreraVIH

*Si no dispones de la aplicación, te recomendamos I-Nigma, un programa gratuito lector de códigos BIDI. Accede al Apple Store o Android Market y descárgala gratuitamente.

ENTIDADES COLABORADORAS

seisida · EM · madrid Central · madrid positivo · COFM · GeSIDA · Apoyo Positivo · FELGTB · CGAM · CEISIDA · PLATAFORMA VIH EN ESPAÑA · CORREOFARMACEUTICO.com · CORREO FARMACEUTICO · DMEDICINA · DIARIO MEDICO.com

NO HAY DOS DÍAS IGUALES para el corredor

» POR **JUAN MORA**

UN MES, EL MISMO CIRCUITO, Y HASTA 6:44 MINUTOS DE DIFERENCIA EN LOS ENTRENAMIENTOS

Voy a contar la experiencia de un corredor popular que me ha llamado la atención. Este corredor tuvo la paciencia de registrar los entrenamientos realizados durante un mes. Entrenamientos realizados sin fallar un solo día y siempre sobre el mismo circuito de seis kilómetros exactos, precedidos de un calentamiento de kilómetro y medio realizado al trote.

Uno de los factores que pueden determinar el entrenamiento de un corredor es el hacerlo solo o acompañado.

TODOS LOS DÍAS LO MISMO. HICIERA FRÍO O CALOR, SE SINTIERA MEJOR O PEOR. SIEMPRE, ADEMÁS, CORRIENDO EN LA MISMA FRANJA DE PULSACIONES, QUE SE SITUABA ENTRE EL 80% Y EL 85% DE SU CAPACIDAD MÁXIMA. EL RESULTADO ES SORPRENDENTE. SE REGISTRAN VARIACIONES DE HASTA 6:44 MINUTOS EN EL TIEMPO TOTAL DEL ENTRENAMIENTO.

Hay que advertir que este corredor no comenzó los entrenamientos desde cero. Tampoco es que estuviera en plenitud de forma, pero sí se mantenía con regularidad a base de salir a correr un par de días por semana sobre distancias de entre cinco y diez kilómetros. Su experiencia maratoniana es amplia, con marcas que oscilan entre 3h23 y 3h50. Cuando inició los entrenamientos venía de diez días de inactividad a consecuencia de una gripe.

En el primero de estos entrenamientos fijos y cronometrados marcó un tiempo de 35:48, a una media de 5:58 minutos el kilómetro. En las tres sesiones siguientes, sin hacer mayor esfuerzo que el primer día, hizo 34:37 (a 5:46 de media), 33:15 (a 5:33) y 30:55 (a 5:09), una mejora muy apreciable que habría que atribuir, sin duda, a que se iban pasando los efectos de la convalecencia.

Los cuatro siguientes días se estabilizaron las marcas (entre 5:05 y 5:16 minutos el kilómetro de media), para formar los

SUSCRÍBETE
15 €/año

HAY UNA PRIMERA ENSEÑANZA EVIDENTE: NO HAY DOS DÍAS IGUALES EN LA VIDA DE UN CORREDOR

ocho posteriores unos picos muy irregulares con un empobrecimiento de las marcas (entre 5:10 y 5:42). Pero al día siguiente, nuestro corredor realizó el circuito en 29:51 minutos, a 4:58 de media, y como había sucedido anteriormente, se produjo a continuación un ciclo irregular al registrar marcas de entre 5:08 y 5:47.

Tras tres semanas justas de este sistemático entrenamiento vinieron ocho días con cierta lógica. Las marcas de los siete primeros se movieron entre 5:04 y 5:19 de media, y la del octavo fijó el tiempo récord, 29:04 minutos, a una media de 4:51. El organismo pasó factura y al día siguiente, con la misma intensidad de esfuerzo, nuestro corredor tardó 50 segundos más en ese mismo recorrido. Al día siguiente volvió la media de esa última buena semana: 5:01 el kilómetro, la tercera mejor marca de todo ese mes de rutina. Y ahí puso fin a su experiencia este metódico corredor.

Un corredor tiene que buscar la manera más cómoda de competir acorde a sus características.

Hay una primera enseñanza evidente: no hay dos días iguales en la vida de un corredor. Son tantos los factores que inciden en el rendimiento puntual, que nuestro estado real de forma es, generalmente, muy superior al que los entrenamientos muestran. El día que nos sale muy buena marca por tener casi todos los factores a favor y casi ninguno en contra, tendremos una aproximación de nuestro potencial real.

Los factores negativos se pueden llegar a eliminar, o reducir, el día de la carrera, pero en los entrenamientos es más difícil.

Cada corredor tiene una forma y manera particular de afrontar una carrera.

EL ENTRENAMIENTO NOS CONDUCE HACIA UNA REGULARIDAD, EN LA QUE SON INEVITABLES LOS PICOS

Un día de entrenamiento está condicionado por las horas que hayamos dormido, por cómo hayamos descansado, por el estado de ánimo, por el estrés, por la motivación, por cómo nos afecten los problemas, por la situación familiar y laboral, por la comida, por la cantidad de líquido ingerido, por cómo tengamos ese día la tensión arterial y la frecuencia cardiaca, etc. Y además, hay agentes que nos afectan pero que escapan de nuestro control, como pueden ser el frío o el calor, la lluvia, la humedad, el viento o la presión atmosférica.

Estos factores pueden alargar o reducir la zancada un centímetro, y también acelerar o disminuir la frecuencia. Afortunadamente no somos máquinas. Cada día sale la marca que sale, y es reflejo de una situación concreta. El entrenamiento nos conduce hacia una regularidad, en la que son inevitables los picos. Tanto hacia arriba como hacia abajo. Éstos nos indican cuánto valemos. Lo que hemos de tratar el día de la competición es de eliminar todos esos factores negativos que condicionan nuestro rendimiento, y llenar de energía positiva nuestro organismo y nuestra mente. No es difícil. Como la competición se celebra en una fecha predeterminada, ya nos preparamos incluso sin querer para ella.

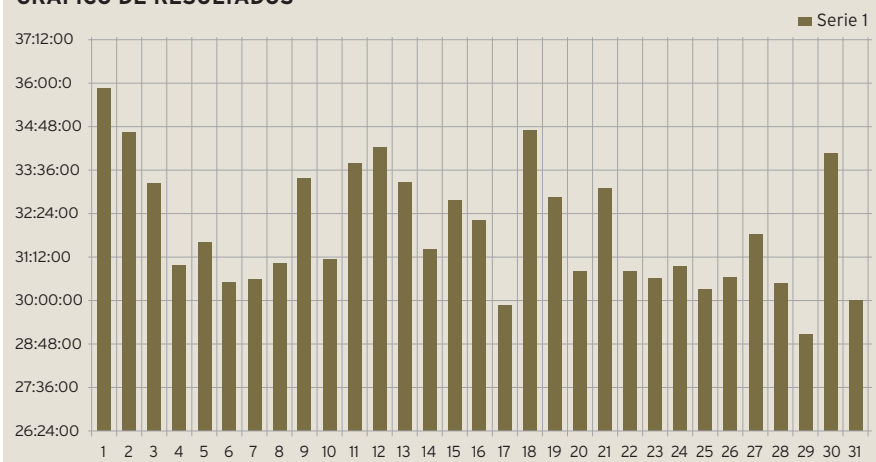
La proximidad de la competición va apartando los problemas cotidianos, el día anterior se procura descansar y cuidar la alimentación, se genera una autoestima porque al haberse cumplido con el plan previsto de entrenamientos hay una disposición y una mentalización para alcanzar el objetivo fijado en la carrera... En resumen, todos los factores son positivos, lo cual es un aporte de energía extra que se manifestará necesariamente en la carrera.

Y esto, sin necesidad de que todos los entrenamientos hayan sido de libro, que al no ser posible, mejor no darles excesiva importancia. Valga el ejemplo presentado como reflexión para cuando dos entrenamientos idénticos no nos dejen satisfechos. Al final, la marca acaba saliendo.

MARCAS DE CADA UNO DE LOS ENTRENAMIENTOS

1. 35:48:00	**6.** 30:30:00	**11.** 33:45:00	**16.** 32:13:00	**21.** 33:02:00	**26.** 30:39:00
2. 34:37:00	**7.** 30:35:00	**12.** 34:12:00	**17.** 29:51:00	**22.** 30:49:00	**27.** 31:52:00
3. 33:15:00	**8.** 31:05:00	**13.** 33:15:00	**18.** 34:41:00	**23.** 30:33:00	**28.** 30:32:00
4. 30:55:00	**9.** 33:23:00	**14.** 31:26:00	**19.** 32:49:00	**24.** 30:58:00	**29.** 29:04:00
5. 31:37:00	**10.** 31:09:00	**15.** 32:44:00	**20.** 30:50:00	**25.** 30:22:00	**30.** 34:06:00
					31. 30:03:00

GRÁFICO DE RESULTADOS



edp

8ª MARATONA DO PORTO MARATHON

Liberty Seguros

Family Race
Prova Convívio » 14kms

Fun Race
Mini Maratona / Caminhada » 6kms

PORTO LAZER · PORTO Câmara Municipal

PATROCINADOR PRINCIPAL

edp

PATROCINADORES

Liberty Seguros · asics · Vitalis · SPORT ZONE · POWERADE · Soc. Com. C. Santos · IRONMAN · MedelPorto

PARCEIROS

LOJR · RTP · festival · AIMS

ORGANIZAÇÃO

runporto.com · CLUBE DE VETERANOS DO PORTO

Ejercicio físico: eficaz contra la diabetes tipo II

LA VENTAJAS DEL EJERCICIO FÍSICO COMO TERAPIA SON NOTICIA. EN LOS ÚLTIMOS AÑOS SE HAN SUCEDIDO LAS NOVEDADES ACERCA DEL IMPACTO POSITIVO DE LA ACTIVIDAD FÍSICA SOBRE PATOLOGÍAS COMO LAS ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES, ONCOLÓGICAS O PROBLEMAS DE OBESIDAD. AHORA LE LLEGA EL TURNO A LA DIABETES. POR **IGNACIO ROMO**

Es bueno practicar todo tipo de deportes como beneficio para la salud.

UN ESTUDIO DE INVESTIGACIÓN HA APORTADO UNA CONCLUSIÓN IMPACTANTE: EL EJERCICIO FÍSICO ES MÁS ÚTIL EN EL TRATAMIENTO DE LA DIABETES TIPO II (LA QUE NO REQUIERE INYECCIONES DE INSULINA) QUE LOS FÁRMACOS ANTIDIABÉTICOS QUE SE ADMINISTRAN POR VÍA ORAL.

El trabajo, publicado en el New England Medical Journal, fue dirigido por el doctor William Knowler. Se realizó utilizando el modelo controlado y comparando a tres grupos de personas con niveles de glucemia situados entre 95 y 125. El primero de ellos se sometió a un tratamiento con metformina en dosis diarias de 850 miligramos, al segundo se le prescribió un plan mixto de dieta y actividad física que consistió en obtener una pérdida de peso del 7% y un nivel de ejercicio físico de al menos dos horas y media semanales. Por último, el tercero de los grupos quedó establecido como "grupo control" y recibió como tratamiento un placebo, es decir, un compuesto sin acción farmacológica.

3.234 participantes

El trabajo se centró en el seguimiento durante tres años de un total de 3.234 personas. Se trataba de individuos no diagnosticados como diabéticos (actualmente el diagnóstico de diabetes se instaura cuando la glucemia en ayunas supera los 126 mg/dl) pero que sí presentaban cifras altas de glucosa, tanto en ayunas como después de una "carga" de glucosa. La edad promedio de los participantes era de 51 años y su índice de masa corporal (peso dividido por el cuadrado de la estatura) ofreció una media de 34, es decir, dentro del intervalo (por encima de 30) denominado "de obesidad". El 68% de los participantes eran mujeres.

Los resultados ofrecieron diferencias acusadas entre los grupos que podríamos denominar como "metformina" y "ejercicio". En concreto, analizando los resultados bajo el parámetro del porcentaje que terminó desarrollando diabetes, en el grupo placebo o control se registró un 11%, en el de metformina un 7,8%, y, por último, en el de la actividad física, un 4,8%. Otro análisis estadístico mostró que los que se sometieron al plan de actividad física vieron reducida la incidencia de diabetes en un 58% y los que recibieron metformina en un 31%.

Desde el punto de vista epidemiológico se estima que, en las sociedades occidentales, entre un seis y un ocho por ciento de la población padece diabetes tipo II. La metformina es un medicamento de los llamados "antidiabéticos orales" y actúa dis-

SUSCRÍBETE
15 €/año

En las sociedades occidentales, entre un 6-8% de la población padece diabetes tipo II

minuyendo la producción de glucosa en el hígado. Su acción también parece centrada en aumentar el consumo de glucosa en músculos y tejido adiposo.

90% de las diabetes

La diabetes tipo II aparece en edad adulta y viene a representar en realidad el 90% de la población diabética. La principal diferencia con la diabetes juvenil (o tipo I) estriba en que en ésta el páncreas no es capaz de producir insulina y en la tipo II sí existe producción en un principio, aunque las células se van haciendo resistentes a su acción y dejan de responder.

El denominador común de la diabetes tipo II o "no insulinodependiente"está en que todos los pacientes diagnosticados presentan sobrepeso. Suelen ser mayores de 40 años y los síntomas van apareciendo de forma gradual.

Lo cierto es que –aunque no con tanta contundencia como la mostrada por este estudio– la actividad física regular siempre ha sido considerada como un instrumento terapéutico eficaz en los pacientes de diabetes tipo dos. El efecto del ejercicio físico es múltiple: mejora el control de la glucemia, la función cardiovascular, la composición corporal y el perfil psíquico de los pacientes. Los efectos sobre el aparato cardiovascular son especialmente importantes, ya que al optimizar los niveles de lipoproteínas plasmáticas y la presión arterial disminuye en conjunto el riesgo de aterosclerosis y, por tanto, de enfermedad coronaria. En conjunto, los diabéticos "tipo II" se benefician de los programas de ejercicio físico más que los insulinodependientes.

No se debe olvidar que a pesar de las indudables ventajas que el ejercicio físico aporta a los pacientes de diabetes, hay situaciones en las que la actividad deportiva está totalmente contraindicada en el diabético. Se trata de los casos en los que hay fiebre o infección, hemorragias de retina o cifras de glucemia muy elevadas (por encima de 250) o muy deprimidas (por debajo de 80). En estas últimas situaciones, no se debe comenzar el ejercicio físico hasta que la glucemia se estabilice en torno a los 120 miligramos por decilitro.

Caminar o correr despacio

A la hora de determinar el tipo de ejercicio que se debe prescribir a una persona diabética, los endocrinólogos son unánimes: hay que prescribir ejercicio continuado y de tipo aeróbico, es decir, de baja intensidad. Caminar y practicar el "jogging" son actividades deportivas sencillas y muy recomendables para estos pacientes.

En relación con la reciente moda de caminar, y según un trabajo publicado en la revista American Journal of Public Health, las mujeres que caminan "de forma vigorosa" al menos cuatro horas por semana ven reducido su riesgo de muerte prematura en un 27%. El estudio, llevado a cabo en el Hospital Universitario de Harvard (Boston), incluyó a un total de 80.000 mujeres.

Caminar es una actividad muy recomendable para los diabéticos.

Lo cierto es que caminar de forma habitual presenta tres beneficios inmediatos sobre la salud: ayuda a prevenir el infarto de miocardio, contribuye a eliminar problemas de sobrepeso y además fortalece la musculatura. Aquellas personas que pretendan perder peso a través de las caminatas deben saber que para conseguir un elevado gasto calórico andando, hay que marchar a una elevada intensidad.

El ritmo habitual de marcha de una persona sana, de edad media, suele ser de 5 kilómetros por hora, es decir, 12 minutos por kilómetro. Los estudios llevados a cabo en el tapiz rodante muestran una relación lineal entre el consumo de energía (en kilocalorías por minuto) y la velocidad, siempre que ésta se encuentre entre los 3 y 5 kilómetros por hora. Cuando se supera la velocidad de 5 km/h, la pendiente de la gráfica de consumo de calorías se dispara hacia arriba.

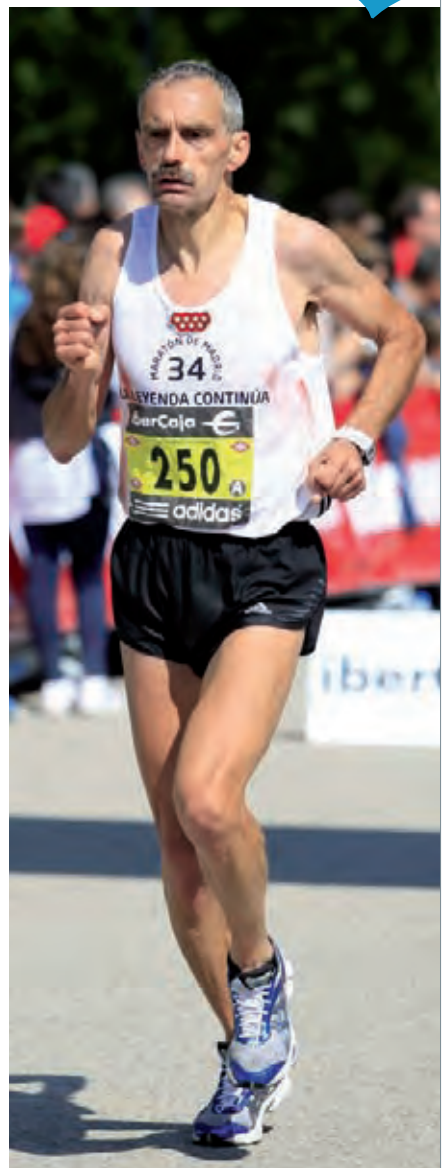
El gasto calórico, muy importante en la diabetes tipo II por su relación con la obesidad, depende del peso de cada individuo. Así, un hombre de 75 kilos puede "quemar" 230 kilocalorías si camina durante una hora a un ritmo –suave- de 4 kilómetros por hora. Sin embargo, una mujer de 55 kilos sólo gastaría 185 kilocalorías a ese ritmo. Si ambos consiguen caminar durante esa hora a una velocidad de 6 km/h conseguirían consumir 330 y 270 kilocalorías respectivamente.

La revista estadounidense *Walking*, que ha conocido una espectacular difusión en los tres últimos años, establece tres niveles diferentes de caminantes en función del número de pasos que realizan a diario. Los expertos de esta publicación recomiendan la utilización de los sistemas "cuentapasos" –pequeños utensilios que se colocan en la cadera– siempre que se sale a caminar. En concreto, establecen que hasta 10.000 pasos diarios (unos ocho kilómetros) se consigue el objetivo de mantener la salud. Por encima de 12.000 pasos se logra perder peso de forma apreciable y superando los 17.000 pasos diarios (unos 14 kilómetros) ya se trabaja de forma muy eficaz la potencia aeróbica. Caminar es una excelente herramienta para evitar la aparición de la diabetes no insulinodependiente.

MARATÓN DE MADRID

SUSCRÍBETE
15 €/año

La salida del Maratón es uno de los momentos más espectaculares de la prueba.



Antonio Gallardo ha participado y finalizado en todas las ediciones por debajo de 3 horas.

MOSES ARUSEI, PRIMER CORREDOR QUE BAJA 2h11

Gran ambiente para ver la excelente marca del ganador

» POR **DAVID RAMIRO** / **ISAÍAS DÍAZ** / FOTOS: **MIGUÉLEZ**

El Maratón de Madrid más tempranero de la historia se celebró el pasado 17 de abril, con la línea de salida situada en el céntrico Paseo de Recoletos, dónde se colocaron por segundo año consecutivo los corredores de la prueba 10 K, junto a los de 42,195 km. Algo más de 8.000 populares finalizaron el maratón, y 4.132 lo hicieron en la carrera de diez kilómetros.

SUSCRÍBETE
15 €/año

La cabeza de carrera femenina estuvo dominada por corredoras africanas.

MOSES ARUSEI CON UN TIEMPO DE 2h10:58, SE CONVIRTIÓ EN EL PRIMER CORREDOR EN BAJAR DE 2h11 EN EL MARATÓN DE MADRID

LA FERIA DEL CORREDOR, EN LA QUE SE PUDIERON RECOGER LOS DORSALES, LAS CHARLAS TÉCNICAS O LA COMIDA DE LA PASTA, DIERON PASO A UNA EXCELENTE MAÑANA DE DOMINGO PARA CELEBRAR LA 34ª EDICIÓN DEL MARATÓN DE MADRID.

El recorrido fue el mismo que en años anteriores, con la única novedad en la calle Bailén, dónde los corredores para no coincidir con la procesión de Palmas que se celebraba en las proximidades de la Almudena, atravesaron la Plaza de Oriente por el túnel subterráneo.

La cabeza de carrera estuvo dominada desde el principio por los atletas africanos, esa legión de corredores de élite que la organización contrata a través del manager Miguel Ángel Mostaza. El podium masculino fue absolutamente keniata, con Moses Arusei en primer lugar, que realizó un tiempo de 2h10:58, convirtiéndose en el primer corredor en bajar de 2h11 en el Maratón de Madrid. Thomson Cherogony fue segundo (2h11:03) y Francis Kiprop, tercero (2h11:50). Los tres efectuaron el paso por el medio maratón en un tiempo de 1h04:35, pero la dureza de los últimos kilómetros del Maratón, que habría que intentar suavizar en ediciones posteriores, impidieron un mejor registro. El primer español fue Óscar Sánchez, del Club Atletismo Leganés, que entró en

Corricolari estuvo un año más apoyando el Maratón.

10 K

Por segundo año consecutivo, junto al Maratón, se celebró esta carrera con la clásica distancia de 10 km. La victoria fue del keniata Joseph Kipkosgei (28:59), seguido del maratonista español Rafael Iglesias (29:12). El estadounidense Meb Keflezighi (29:26), subcampeón olímpico en Atenas 2004, completó el podio absoluto. La portuguesa Sara Moreira (32:33) fue la primera mujer en cruzar la línea de meta, y Esther Hidalgo (35:00) la mejor española.

Los primeros españoles del Maratón: Irene Martín y Óscar Sánchez.

la meta en décimo cuarta posición con un crono de 2h29:23.

Si en categoría masculina el podium fue keniata, en la categoría femenina las tres primeras posiciones fueron ocupadas por atletas etíopes. La ganadora fue Desta Girma, que venció con un tiempo de 2h35:28, y pasó por el Medio en 1h15:32. Woldegebriel fue segunda con 2h35:30, y Workhenesh tercera en 2h35:35, ambas separadas por solo siete segundos.

La madrileña Irene Martín, finalizó undécima con una marca de 2h59:38, siendo la mejor española de la prueba.

Paralelamente, las calles de Madrid pudieron disfrutar del colorido que los corredores populares, algunos disfrazados, imprimieron a la prueba, en una edición que contó con una participación más internacional que en otras ediciones.

Emotivo fue ver a algunos corredores con una camiseta que rezaba '*La leyenda continúa*', un reducido grupo que tiene el honor de haber tomado parte en todas las ediciones del Maratón de Madrid desde sus inicios. Entre ellos, sorprende ver a Antonio Gallardo bajando aún –y esperemos lo siga haciendo muchos años más– de las tres horas.

ESTE AÑO LA PRUEBA CONTÓ CON UNA PARTICIPACIÓN MÁS INTERNACIONAL QUE EN OTRAS EDICIONES

Los guías, marcadores de ritmo, liebres o prácticos, portaron globos azules de Corricolari realizando como siempre una magnífica labor. El control situado en la Avenida de Portugal, muy cerca de nuestra nueva sede, situada en la calle Saavedra Fajardo, fue más un punto de encuentro continuo de amigos y corredores que de repuesto de globos.

A nivel organizativo, el Maratón rayó a gran altura con avituallamientos bien equipados, con excepcional personal de fisioterapia y podología, con los miembros del Samur, y con los componentes de Madrid Patina, que fueron atendiendo en carrera a los corredores permanentemente.

Lo que si sería bueno replantear serían las habituales cifras que se manejan en cuanto a participantes inscritos y corredores llegados a meta, puesto que la primera clasificación que se da debería depurarse, ya que hubo demasiados participantes que no completaron la prueba en su totalidad aunque sí cruzaron la línea de llegada, dando a entender demasiadas ausencias en la salida o un alto número de retirados, algo que cada día se produce menos.

EN 2012, ROCK & ROLL SERIES

El acuerdo del MAPOMA con Competitor Group convertirá la prueba en 2012 en el Maratón Rock `n´ Roll de Madrid, que tendrá como principal novedad, una mayor animación musical. Esperemos que el acuerdo represente más ambiente, más participación y más presencia extranjera, pero que no por ello se pierda el espíritu popular, festivo y divertido que ha caracterizado desde siempre al Maratón madrileño.

Entrenar en limusina

LEJANOS EN MEDIOS, CERCANOS EN MODOS

POR **ALFREDO VARONA**

Un día entrenando en grupo con atletas de elite. Sí, es verdad. Corren más, pero algunas de las cosas que nos pasan a nosotros también les suceden a ellos. Lean y juzguen como comparten el esfuerzo. La vida es parecida, sólo que a otra escala.

Correr en grupo es una buena manera de hacer más llevadero el entrenamiento.

LO HICE. UN DÍA ME DECIDÍ A COMPARTIR UNA MAÑANA EN LA CASA DE CAMPO DE MADRID AL LADO DE UN GRUPO DE ATLETAS DE ELITE. FUE INTERESANTE. AHORA LO VAN A HACER USTEDES, SÓLO LES PIDO ÁNIMO Y PACIENCIA. Si leen sin prisa, aprenderán. De momento, pónganse en la piel de Juan Carlos Higuero, un corredor de 1.500 m, entrenando entre atletas más finos y huesudos que él en la Casa de Campo. A veces, tira del grupo, y los fondistas pegan un aplauso que se escucha en el horizonte. A su rueda, Chema Martínez confiesa que se siente a gusto. "*León, es como si me llevases en limusina*". Razona que se adapta muy bien a su zancada y que la fachada física de Higuero le acorta el viento. No es igual que esas mañanas, de las que cada vez hay menos, en las que se internaba a solas en los bosques de la Casa de Campo. El pulsómetro le ha demostrado que su corazón "ahorra dos latidos" con lo que se cansa menos. Sus piernas también retrasan la aparición del ácido láctico.

Chema es, por lo tanto, un gran defensor del entrenamiento en grupo, del esfuerzo compartido. Si los atletas comparten la tarea, llegan más descansados a casa. Y encima corren más rápido. Chema se funde cientos de kilómetros a 2,55 en el bosque de la Casa de Campo junto a Javier Guerra (Segovia, 1983). A Chema le viene de maravilla, y a Guerra, que ya desafía al maratón, aún mejor. "*A su edad, termina de codificar el ritmo*", dice Antonio Serrano, el entrenador. Pero hay muchas más escenas, a cientos, depende del mes. Higuero le puede marcar un 400 en 59 segundos a Loli Checa. Para él no signifi-

SUSCRÍBETE
15 €/año

Aunque el terreno o la distancia sean los mismos, ningún entrenamiento es igual.

CHEMA MARTÍNEZ ES UN GRAN DEFENSOR DEL ENTRENAMIENTO EN GRUPO, DEL ESFUERZO COMPARTIDO

ca un gran trabajo, ni siquiera le hace falta estar en forma, y a Loli le garantiza un ritmo que ninguna otra compañera va a lograr con esa exactitud. También es habitual que Chema empiece las series largas acompañado y las termine solo, muchas de ellas en la hierba artificial del INEF, para no castigar tanto la articulación. Pero el hecho de que otros corredores accedan a tirar de él en la primera parte resulta apreciable. El entrenamiento será más fácil. Chema lo agradece. "*Las liebres son importantes*", declara. "*De lo contrario, en las competiciones oficiales no se las pagaría tan bien*".

Cómo organizar el entrenamiento

De alguna manera, la crónica de un grupo de entrenamiento de élite es de lo más lineal. La novedad no siempre es fácil de encontrar. Hay mañanas que se repiten, atletas que lo trituran todo, la ambición es trabajadora. La función del entrenador, a veces, es un ejercicio de contabilidad, casi un análisis bursátil. Desde ahí se explica la cantidad de horas que Antonio Serrano pasa junto al ordenador cuadrando kilómetros. "*Yo entreno a señores que deben competir casi todos los domingos para ganar dinero y a los que no les hace ninguna gracia quedar mal situados*". El sistema ya no se concibe sin la competición. "*Y no es malo que los atletas compitan tanto, sobre todo en invierno*". Lo peor "*es cómo organizar el entrenamiento para que no moleste*". Y eso no es fácil. "*A veces, debo hacer juegos malabares, sí*", justifica. Pero los corredores le contratan para eso.

A Serrano nunca le gusta prometer nada. A los atletas les dice: "*Yo lo único que pretendo es que os aprovechéis de mi experiencia como entrenador y, sobre todo, como atleta*". Por eso tantas veces tira de lo que aprendió en el pasado, de lo que vio y de lo que calló. "*Creo que ahí está mi razón de ser*". Eso le ayuda a organizar el kilometraje que necesita cada corredor. "*No se puede explicar con palabras. Es algo que tengo en mi cabeza y no creo que me equivoque tanto... Los resultados están ahí*". Normalmente, planifica por semanas, "*pero si, por ejemplo, el miércoles veo que ese atleta necesita otra cosa, lo cambio*". Serrano llama al diálogo. Afortunadamente, la que le escucha es gente muy leal, que acepta en voz alta los rigores de la profesión y a la que le gusta entrenar duro. De ahí se sacan emotivas escenas, porque es emotivo ver al máximo a un tipo de la edad de Chema Martínez, casado y con hijos, a los que luego irá a buscar a la guardería o al colegio. Pero Chema sabe que no le queda otro remedio que correr así. "*Aunque no te guste, debes hacerlo*", justifica. "*Para estar en la élite hay que entrenar a ritmos próximos al cien por cien, no hay otro camino*". Chema se sincera: "*Yo soy un atleta que compito como entreno. Sí, los hay que entrenan sobre siete y compiten sobre diez, pero no es mi caso*".

Verdad y enigma

Chema, en este caso, personaliza en lo suyo. Lleva tantos años que es casi imposible que se equivoque. Serrano, sin embargo, trabaja con un mundo más amplio, así que no está tan seguro. Cada día vigila a un grupo numeroso de atletas, entre los que la ambición pesa mucho. Quizá demasiado. Las excusas están a la orden del día, pero no se vive de excusas. Por

Juan Carlos Higuero es un atleta que, desde muy joven, tuvo una gran progresión.

Entrenar en grupo supone una buena manera de practicar deporte para los corredores populares

eso el entrenador, a menudo, recuerda: "*Una cosa es la competición y otra el entrenamiento*". Desde niña, Diana Martín se lo escucha decir al entrenador. Cuando le conoció, acababa de ser subcampeona de España cadete. Hoy, es una mujer licenciada en empresariales y terapia ocupacional, que enfoca de modo óptimo el desafío. Compite en 3.000 obstáculos y le podrá salir o no, pero nunca se asusta. "*Al contrario, me digo "Diana, aprovecha esta oportunidad, es una suerte estar aquí*". Ha competido en Europeos o en Mundiales, pero su filosofía es independiente del escenario. "*Creo en mi entrenamiento. Conozco mi cuerpo y los ritmos a los que debe ir, no necesito picarme con nadie*".

Serrano se lo ha dicho muchas veces a Diana, "*el entrenamiento en grupo tiene defectos*", y ella ha visto en primera persona las dificultades del entrenador para curarlos. "*Yo propongo unos ritmos*", dice, "*pero en última instancia el atleta es el que decide como corre*". Por eso siempre le gusta estar presente, "*así es más fácil controlar la situación*", aunque pasa tiempo hasta que se libera a los atletas más nerviosos. "*Yo siempre les digo que se muevan por sensaciones*", señala Serrano. "*Si el cuerpo les pide más, adelante; otra cosa es que sea el atleta el que se ofusca para conseguir ese ritmo. Ahí es donde empieza el problema*".

En el entrenamiento en grupo hay parte de verdad y de enigma. A veces, puede ser hasta una gran representación teatral, y no se crean que exagero tanto. En

EN EL ENTRENAMIENTO EN GRUPO HAY PARTE DE VERDAD Y PARTE DE ENIGMA. A VECES, PUEDE SER HASTA UNA GRAN REPRESENTACIÓN TEATRAL

el equipo de Serrano no están los mejores atletas del mundo, pero sí los mejores de España (algunos, por lo menos). Son corredores que cualquier domingo van a competir a punta de pistola. Lo pueden hacer entre ellos mismos, incluso. Entonces no hay bromas ni maniobras esperadas. Cada atleta es un secreto. Si llega antes el corredor que el jueves entrena a tu lado, el margen de ganancia se reduce, y eso es un problema. Con el dinero no se juega. Quizá esto es lo que dificulta o gratifica el trabajo del entrenador. ¿Cómo libera esa tensión?, ¿cómo convive a diario con ella?, ¿qué hace para reducir su importancia? Hay mensajes que repite en voz alta en la Casa de Campo, "*no quiero que nadie se frene por nadie*", "*aquí no se trata de esconder las cartas*" y otros así. Pero ahora en la frialdad de una conversación organizada tiene más tiempo para seleccionar lo que dice. "*Sé que hay corredores que escuchan y otros no tanto, depende del día y hasta del estado de ánimo; pero ahí ya entramos en un tema del que se podría hacer un libro: las limitaciones del entrenador*", matiza Serrano. "*Yo propongo una ruta y si los atletas están aquí es porque creen en ella. Naturalmente, este es un deporte muy individual. Pero el que es inteligente no suele tener miedo. Quizá el ejemplo más claro sea el de Chema y De la Ossa cuando entrenaban juntos y no ocultaban nada, y luego podía darse el caso de que se jugasen la medalla de plata y bronce en un Europeo de 10.000. Y lo llevaban estupendamente. Los atletas deben aprender a vivir con estas cosas. No les va a quitar nada. En todo caso, les hará mejores*".

"*Los atletas son etapas*", insiste Serrano, y la prueba es Javi Guerra, que se ha decidido por el maratón. Él es hijo de un corredor, Paco, que llegó a ser internacional a los cuarenta años. Quizá por eso lleva la profesión en la sangre y se deja, o se ha dejado, llevar tantas veces por la tentación. "S*oy tan impulsivo que me he equivocado muchas veces de ritmo*". Guerra hace autocrítica y reconoce que hubo un momento en el que dejó de creer en el atletismo. Hoy ya no es así..., "*pero hasta que he encontrado mi sitio en el grupo, ha pasado tiempo*". A su edad, se siente situado, pero ha sido "*a fuerza de correr, de pecar y de escuchar mucho. A mí, por ejem-*

SUSCRÍBETE
15 €/año

plo, me parece apasionante cuando Chema se para y me da un consejo, porque tiene tanto bagaje detrás... O el mismo Antonio, al que imagino que habré dado la lata muchas veces".

Si los atletas entrenasen solos tal vez se eliminaría ese problema. Se supone que las tentaciones de ritmo serían menores, pero sólo se supone. Hay quien piensa que la vida sería más ingrata, incluso. Al menos, eso dice Loli Checa, que ya no es la misma cuando hace series sola. "*Sufro más y lo hago peor*". Chema, que ha entrenado durante años en la soledad, está de acuerdo. "*Hacer 15 kilómetros en solitario, a los ritmos a los que entrenamos nosotros, eso sí es una salvajada*". Desde luego, no echa de menos aquellos años. "*Hay gente que se cree que si tienes un rodaje lo importante es hacerlo, da igual que lo hagas solo o acompañado, pero, en realidad, no tiene nada que ver. No suma lo mismo. Yo lo veo los días que tengo series. Igual me toca hacer 3x4.000. Pues bien, el hecho de tener un compañero que se ofrezca a tirarme el primer 1.000 en cada serie me libera muchísimo. Y eso que yo soy como un reloj. Si Antonio me dice, "Chema, hoy vas a ir a 3,02" lo clavo con una precisión casi absoluta. Es un mecanismo que tiene mi cuerpo y que a veces me asusta. Si en el resto de mi vida tuviese esa exactitud...*"

Javi Guerra es uno de los atletas que desafía el maratón.

Antonio Serrano adora a un atleta así. Sabe que rara vez hay más de tres corredores que puedan hacer el mismo entrenamiento. Sabe que los grupos se forman rápido, en fase de calentamiento, "*cada uno necesita un ritmo distinto para calentar el músculo*". Pero también sabe que, a partir de ahí, el mensaje del entrenador retumba en los oídos de todos, hasta de los juniors, que tradicionalmente son los que tienen más dificultades para escuchar:

-El entrenamiento de hoy debe alimentar a todos...

MEDIO MARATÓN DE MADRID: CITA IMPRESCINDIBLE

La dureza queda tapada por la belleza de correr por la ciudad que amas

» POR **JESÚS CASTELLÓ DEL RÍO**
ENTRENADOR NACIONAL DE ATLETISMO

COMO YA HE COMENTADO EN OTRAS OCASIONES, ME SIGUE GUSTANDO CORRER TANTO O MÁS QUE EL PRIMER DÍA, PERO CADA VEZ ME CUESTA MÁS Y ME ATRAE MENOS COMPETIR. Aunque hay cientos de carreras de todo tipo y he de decir que me adapto a cualquier terreno, ya sea asfalto, cross, pista o montaña, siempre encuentro una excusa para no acudir a ellas, aunque en ocasiones me arrepienta. Unas veces la pereza a desplazarme, otras las obligaciones familiares, otras las profesionales y muchas más el preferir quedar con mis amigos para correr por la Casa de Campo o por algún otro parque de Madrid.

A pesar de ello hay una serie de citas anuales que por diferentes motivos considero imprescindibles y, que salvo lesión o fuerza mayor, no me suelo perder por nada del mundo. Una de ellas es el Medio Maratón Villa de Madrid, antiguamente 20 Km Villa de Madrid, que tan brillantemente organiza la A.D. Marathon. Si no recuerdo mal, he participado en todas las ediciones, tanto en el formato de 20 km como en el de Medio, y siempre dentro de mis posibilidades he intentado estar en la mejor forma posible en ese momento.

Se trata por lógica de una prueba no exenta de dureza, dado que resulta difícil diseñar un circuito por el centro de Madrid que no cuente con infinidad de subidas y bajadas, pero eso para mí no tiene la menor importancia ya que hago prevalecer mi alegría por correr por las calles de mi ciudad, aunque para ello tenga que hacer peor marca que en otros sitios, y además sufrir intensos dolores en mis ya desgastadas piernas los días siguientes a la carrera.

Jesús Castelló y Álvaro Garrido en pleno Medio Maratón de Madrid 2011.

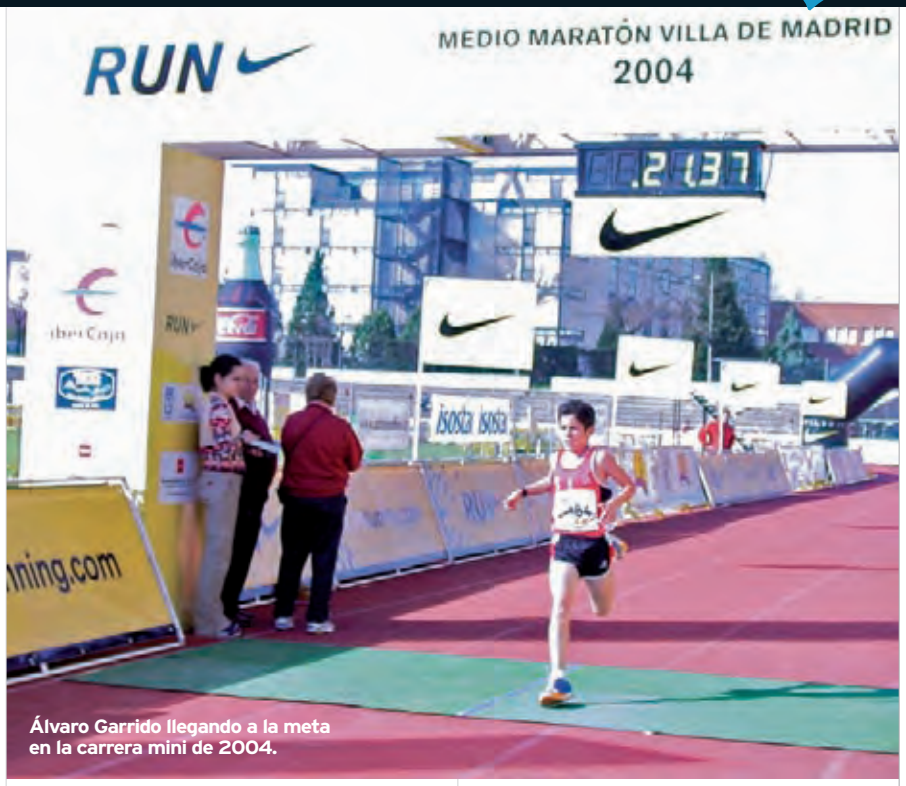
SUSCRÍBETE
15 €/año

Aunque no exenta de dureza el medio de Madrid me sigue atrayendo como la primera vez

Como digo, se trata de las pocas carreras que me siguen atrayendo como la primera vez por muchos motivos, pero la edición de este año ha tenido para mí un aliciente y una motivación que la han hecho más especial si cabe. Se trata de haber podido correr junto a mi atleta Álvaro Garrido, Alvarito para los que le conocemos desde chico.

De la mini al medio

Ha sido un hecho importante para mí, pero también pienso que para la organización de la carrera, que ha visto como Álvaro, que ahora tiene 18 años, ha participado fielmente desde muy pequeño en la carrera mini, de cinco kilómetros, obteniendo siempre unos notables resultados para su edad. Álvaro se ha incorporado a la carrera grande como si se tratase de un pequeño pez que desde alevín se ha criado en una piscifactoría y, con la mayoría de edad, va camino de su madurez.



Álvaro Garrido llegando a la meta en la carrera mini de 2004.

Probablemente sea la primera y la única ocasión en la que pueda disfrutar de correr con Álvaro esta carrera, ya que afortunadamente él seguirá mejorando año a año, y yo desafortunadamente continuaré con mi inexorable cuesta abajo, pero aunque solo sea por una vez, ha merecido la pena.

No negaré que de principio fui un poco reticente a que Álvaro corriera, ya que lo considero demasiado joven para enfrascarse en aventuras con tanto kilometraje y creo que aún se ha de centrar en distancias menores, tanto en pista como en cross, en las que le queda mucho margen de mejora, pero por una vez y con ciertas condiciones, al final fui seducido por la idea de contar con su compañía.

Castelló ha comprobado, como entrenador, la evolución de Álvaro durante estos años.

La idea era encontrar un punto intermedio en el que se unieran su falta de experiencia en pruebas de este tipo y su fortaleza juvenil, junto con mi experiencia de muchos años corriendo y mis ya evidentes carencias físicas. Así que el trato era que yo marcaría el ritmo y él sería mi fiel escudero. Conociéndole como le conozco, sabía que el ritmo al que yo le iba a someter era absolutamente llevadero para él, pero al final sus piernas notarían seguro los kilómetros a los que no está acostumbrado. Sé positivamente que de no haber salido conmigo lo hubiese hecho infinitamente más rápido, sufriendo en la parte final mucho más los rigores del asfalto para realizar una marca muy similar.

Pero al final todo fue perfecto. Desde el comienzo fijamos un ritmo que consideré idóneo para poder soportar sin desfallecimientos toda la carrera, teniendo en cuenta que en un circuito de esas características conseguir hacer dos kilómetros seguidos a la misma velocidad es casi imposible.

La marca fue la esperada y Álvaro aguantó perfectamente el ritmo sin una muestra de flaqueza, aunque me confesó nada más terminar que en los últimos kilómetros las piernas ya se quejaban más de la cuenta.

Creo que lo más significativo de esta historia, a parte de suponer para mí una enorme e indescriptible satisfacción personal, es recalcar el hecho de la importancia de no saltarse etapas en esto del correr, así como el no proponerse retos para los que no estamos o no debemos estar preparados. Por mucho que por su calidad física la hubiese aguantado, Álvaro no estaba preparado para competir en un medio maratón estos últimos años, e incluso hoy en día todavía considero que no está preparado para hacerlo solo. Por eso durante estos años ha participado en la carrera mini, que supone igualmente una bonita fiesta del deporte popular, sobre una distancia asequible para

SUSCRÍBETE
15 €/año

El Medio Maratón de Madrid es una de las pruebas más participativas de España .

No saltarse etapas y no proponerse retos imposibles son garantía de éxito como corredor

él desde infantil, sin poner en peligro ni su salud ni su carrera deportiva.

Esto debe valer como ejemplo para aquellos corredores populares que empiezan y, sobre todo, deben tener en cuenta que para enfrentarse a ciertos retos han de estar bien preparados para no poner en peligro su salud ni su continuidad como corredores.

Un corredor novel es como un niño que se tiene que formar primero como corredor, adaptando su cuerpo a las exigencias de la carrera mucho antes de plantearse participar en carreras. Más tarde, cuando su condición física se lo permita se pueden afrontar retos asequibles, como participar en carreras de un kilometraje moderado sobre cinco o diez kilómetros, para más tarde afrontar medios maratones e incluso más tarde, por que no, un maratón, pero siempre sin perder el cierto respeto que hay que tener a carreras de estas distancias, y sobre todo respetando a su propio cuerpo que no tiene por que sufrir sustos innecesarios.

Recuerdo el otro día cuando estando preparado en la línea de salida, el locutor propuso un minuto de silencio por el corredor fallecido en la edición anterior para más tarde advertirnos de la necesidad de ser prudentes, de realizarse un chequeo o una prueba de esfuerzo, o de no cometer el error de competir sin estar preparado para ello. Por un instante pensé: "vaya momento para decir esto, cuando ya no hay marcha atrás y todo el mundo está a punto de salir", pero rápidamente recapacité y me dije que de eso nada, cualquier momento es bueno para advertir las cosas y esto es mucho mejor que alentar a la gente a cometer locuras y a arriesgarse a atentar contra su salud.

Hay tres premisas que nunca debe saltarse un corredor que pretenda aventurarse a correr carreras:

1º asegurarse que su salud es óptima,
2º prepararse adecuadamente, y
3ª marcarse retos asequibles.

Solo de esta manera, se puede disfrutar del correr plenamente.

Por cierto, dudo mucho que a partir de ahora sea para mí un reto asequible seguir a Álvaro en un medio maratón, pero a pesar de ello seguiré corriendo.

ÁLVARO GARRIDO GUTIÉRREZ

FECHA DE NACIMIENTO: 19-10-1992. CLUB: Interval 2000. Comenzó a hacer atletismo el 25 Julio de 2002 en Formentera. Estudia 2º de Bachillerato en el *IES Máximo Trueba*, de Boadilla del Monte, Madrid. Entre sus aficiones se encuentran la de jugar a la consola, y su pasión por el Atlético de Madrid.

EVOLUCIÓN EN LA PRUEBA:

2003	Mini	27º de la general	23:24
2004	Mini	15º "	21:37
2005	Mini	24º "	22:30
2006	Mini	18º "	21:35
2007	Mini	9º "	20:37
2008	Mini	3º "	
2009	Mini	1.er Menor	16:49
2010	5 km	1.er Juvenil	16:15
2011	Medio Maratón		1h16:04
	al paso por los 10 km		36:01

* Mini: distancia 6 km. aprox

Primera carrera de Álvaro en Formentera (2002).

www.maratonmadrid.org

MARATÓN Y 10K DE MADRID 2011

GRACIAS A TODOS

NO FUE UNA PRUEBA MÁS

Patrocinadores Oficiales

Colaboradores Oficiales

Media Partners Oficiales

www.crtm.es
COORDINADOR TRANSPORTE PÚBLICO

SUSCRÍBETE 15 €/año

POR **DAVID GARCÍA DE NAVARRETE**

Spira Odissey

Con muelles

LA ILUSIÓN de que unos muelles te impulsen en cada zancada parece haberse hecho realidad desde que hace unos años Spira desarrollase la tecnología Wavespring. Efectivamente, unas piezas con forma de muelle muy corto -en este caso, una en el talón, dos en el metatarso- fabricadas en material indeformable, insertadas en la mediasuela, se encargan de amortiguar y estabilizar el apoyo. La mediasuela es de EVA, con inserciones de material amortiguador, por lo que la absorción del impacto está bien asegurada. El corte es todo de rejilla, incluyendo la lengüeta, y con pocos refuerzos termosoldados, por lo que no está indicado para usar en terrenos muy agresivos. Muy cómodas. Aparte, por supuesto, las plantillas son extraíbles.
Por otro lado, esta Odissey es un modelo de entrenamiento de media distancia, con un diseño discreto para sufrir bien el machaque de los kilómetros. La horma es algo estrecha, por lo que se adaptarán mejor a ella los corredores de pies no muy anchos. Se anuncia como una "*cushion trainer*", es decir, un modelo de entrenamiento con amortiguación, pero la sensación de terreno es buena.
Spira, con un modelo discreto aunque contenga mucha tecnología dentro de sí, cubre las necesidades de aquellos corredores que buscan de verdad una zapatilla para entrenar a diario.

FICHA TÉCNICA

Terreno: asfalto o terreno natural.
Uso: entrenamiento.
Plantillas: extraíbles.
Peso: 300 gr.
Precio: 115 €.

PREGUNTAS SOBRE MATERIAL DEPORTIVO

¿Quieres conocer más acerca de estas zapatillas? ¿Tienes dudas o preguntas que realizar sobre el material deportivo que utilizas o pretendes utilizar? Envía un correo a **consultamaterial@corricolari.es** y nuestro especialista te responderá.

CARRERAS

MADRID; TORREJÓN DE ARDOZ; POZUELO DE ALARCÓN, VALDEMORILLO e ILLESCAS

¡Apúntate!

CIRCUITO MAPOMA '11

CARRERAS POPULARES

CARRERAS DE 10 Km

JUNIO-SEPTIEMBRE 2011 (fechas por confirmar)

REGALO DE CAMISETA CONMEMORATIVA
CON CADA UNA DE LAS PRUEBAS QUE REALICES

La Suma de Todos

Comunidad de Madrid

Dirección técnica: MAPOMA

Organiza: elipse INICIATIVAS

Colabora:

www.mapoma.es
91 447 96 31/41

adidas iberCaja BezoyaTrotes BEZOYA corricolari

100 KM DE CORRICOLARI

» POR **JOSE LUIS GODOY MUELAS**

PARA CONSEGUIR RENTABILIZAR RECURSOS Y MINIMIZAR RIESGOS, LA PREPARACIÓN DE CARRERAS DE LARGO RECORRIDO REQUIERE TIEMPO DE MÁXIMA ATENCIÓN. AUMENTAR LA PREPARACIÓN GARANTIZA EL RENDIMIENTO, VALORANDO EL CUERPO CON SUS CAPACIDADES. NO TENER LESIONES DEBE DE SER UNO DE NUESTROS GRANDES OBJETIVOS.

Esto en Antiterapia lo denominamos capacidad de proceso y capacidad de procesar. Diferenciar estos parámetros da posibilidades que solo con ilusión, entrenamiento o conocimiento científico no llegan.

Cada cuerpo es diferente. Su capacidad de procesar hay que saberla interpretar para buscar como llevarlas al límite del estímulo, donde el crecimiento y aprendizaje están garantizados sin cruzar esa línea que supone la lesión o el abandono por imposibilidad.

En este primer artículo escribiré de la capacidad de proceso del cuerpo.

Como deportistas, valoramos nuestros músculos y los sistemas asociados que hacen que estos tengan un máximo rendimiento. Todos sabemos como cuidarlos, estirarlos, calentarlos, alimentarlos, oxigenarlos, retirar los productos de desecho, y recuperarlos.

Para Antiterapia los músculos son el mecanismo de actuación de sistemas importantes que debemos valorar. Una vez conocidos estos, es bueno hacer una pequeña lista de cada uno de sus componentes distorsionados para tener la clave para que nuestro cuerpo funcione como un bio-ordenador, dispuesto a ejecutar el programa que le propongamos. Entre los sistemas conocidos debemos tener en cuenta:

›El sistema de propiocepción: manda información al cerebro del estado de cada musculo, articulación o estructura, indicándole su estado de contracción o tensión. Este sistema dice cuando un músculo se tiene que relajar para que el antagonista se tense. Un pequeño fallo en cualquiera de sus partes no se notaría en una carrera de unos kilómetros, pero cuando la distancia es grande, la lesión está asegurada.

›El sistema vestibular: es el encargado de mantener la posición de todo el cuerpo con respecto al espacio. Los ojos, oídos, hioides (ATM) mandan las señales correspondientes para que el equilibrio se mantenga junto con las informaciones que nos manda el pie. Un fallo en este sistema nos hará tener una postura gravosa que perjudicará primero la economía, y después hará sobrecarga en zonas no conocidas, con lo que no podremos terminar la carrera.

›El sistema nervioso central: recibe, integra, organiza y controla la información, para luego realizar una respuesta motora, es decir, sus funciones de recepción, integración y respuesta deben ser valoradas en cada uno de sus procesos.

DEBEMOS REVISAR LAS ANTIGUAS LESIONES DE MÚSCULOS, PUESTO QUE PUEDEN FORMAR PARTE DE CADENAS MUSCULARES QUE VAN A NECESITAR ESTAR AL MÁXIMO DE DISPOSICIÓN

Las antiguas lesiones de músculos debemos revisarlas, puesto que pueden formar parte de las cadenas musculares que van a necesitar estar al máximo de disposición: cicatrices, articulaciones con dolor crónico, inflamadas, viejos esguinces recidivantes o lesiones antiguas que no terminaron de curarse.

Ojos, oídos, problemas de deglución o articulación temporomandibular son la parte importante del S. Vestibular.

Toda una lista que podéis probar con el test que os he propuesto para corredores. Acordaros, sencillamente, de poneros a caminar sobre el sitio mientras alguien apunta con un dedo en vuestra espalda observando como la espalda se desplaza de un lado al otro del dedo (que está inmóvil) uniformemente. Paso 2: tocaros cualquiera de los puntos que acabo de mencionar con una mano y observar si cambia vuestro bamboleo suave.

Este test de movilidad nos indicará que el cuerpo guarda una incapacidad de proceso con el órgano o zona que estamos tocando, por lo que deberemos indicárselo a nuestro fisioterapeuta hasta que lo corrija, si no queremos tener un mal recuerdo de nuestra superprueba de los 100Km.

Estaremos encantados de responder a vuestras preguntas en el blog de Antiterapia, **www.antiterapia.com**

10.30 h.
LOGROÑO
29 MAYO 2011

XX media maratón DE LA RIOJA

Homenaje a Iluminado Corcuera

Información: www.larioja.com/maraton
Tfno. 941 279 128, Fax 941 279 109

Inscripciones online (hasta 27 de mayo):
www.larioja.com/maraton. Precio: 18€

Inscripciones presenciales (28 y 29 de mayo):
Diario LA RIOJA. Vara de Rey 74, bajo. Precio: 25€

Recogida de bolsas del corredor (24 a 29 de mayo):
Vara de Rey 74, bajo. Horario de 10 a 14 h. y 16 a 19 h.
El día de la carrera hasta 09.30 h.

Organiza:
DIARIO LA RIOJA

Patrocina:
Fundación cajaRioja

I CONGRESO MUNDIAL DE CIENCIA Y TRIATLÓN

» POR **SERGIO DE TORRES**

SUSCRÍBETE
15 €/año

La Universidad de Alicante acogió del 24 al 26 de marzo unas jornadas que congregaron a 250 asistentes de 16 países.

EL TRIATLÓN ES UN DEPORTE JOVEN, OLÍMPICO DESDE HACE SOLO 11 AÑOS, Y POR ESO LLAMA (PARA BIEN) LA ATENCIÓN QUE TANTA GENTE ESTÉ INTERESADA EN APRENDER SUS FACETAS MÁS TÉCNICAS, FISIOLÓGICAS Y CIENTÍFICAS.

En otros deportes se utilizan expresiones como "*ese entrenador es de la vieja escuela*", pero en triatlón raro es el técnico que no tenga inquietud por reciclarse o seguir aprendiendo, porque el triatlón es un continuo fluir de renovación y progresión.

En este sentido, faltaba un cónclave donde especialistas en la materia tuviesen su lugar de reunión, un sitio donde plasmar tantos artículos publicados en revistas científicas y tanto avance alcanzado.

Consciente de ello, Roberto Cejuela, un zamorano que desarrolló sus estudios en la Universidad de León y ahora está afincado en Alicante como profesor de la UA, se lió la manta a la cabeza para organizar un Congreso Mundial de Triatlón en su universidad. Si España tiene un campeón del mundo como es Javier Gómez Noya, una presidenta de la ITU (Unión Internacional de Triatlón) como Maribel Casado, un campeonato del mundo de duatlón (Gijón) y otro de triatlón (Pontevedra), si se hacía un congreso debía ser a nivel mundial.

Dicho y hecho. Gracias a la ayuda de la Universidad de Alicante, de la ITU y de un espléndido equipo organizativo, Roberto logró llevar a cabo un gran congreso, con nada más y nada menos que 250 asistentes de 16 países. Teniendo en cuenta que se desarrolló entre semana (jueves 24, viernes 25 y sábado 26 de marzo) tiene más valor.

Los asistentes pudieron aprender de 66 trabajos presentados y 27 pósteres, con reconocidos especialistas internacionalmente como Mario Zorzoli, presidente del Comité Médico de la Unión Ciclista Internacional, que habló sobre los parámetros del pasaporte biológico; Grégoire P. Millet, de la Universidad de Lausana (Suiza), explicando las necesidades fisiológicas del triatlón; Rolf Ebeling, ex director técnico de la federación de triatlón de Alemania, quién comparó el rendimiento en triatlones de distancia sprint contra olímpica, así como el neozelandés Paul B. Laursen, que habló sobre el entrenamiento para la larga distancia.

También destacaron las interesantísimas charlas de muchos españoles, algunos de los cuales desarrollan su carrera en España como Ivo Clotet, Carlos Martín Caro, Antonio Rivas, Jonathan Esteve o Íñigo Mújica, fisiólogo reconocido a nivel mundial, que habló sobre la puesta a punto para la competición. Otros de los ponentes fueron triatletas que han buscado su sitio fuera de nuestras fronteras, como Antonio Cala, técnico de la Federación de Natación y Triatlón de Nueva Zelanda, que dio una conferencia bajo el título "*¿Cómo conseguir una técnica económica y eficiente para nadar un triatlón?*", o Javier Mon, técnico de la federación mexicana de triatlón.

El congreso terminó con un taller práctico a cargo de Xavier Llobet, triatleta olímpico, que habló sobre la integración de la electroestimulación en el entrenamiento y recuperación del deportista.

Tantos días en la Universidad hubieran sido algo monótonos si no fuera porque la organización brindó a los asistentes (muchos de ellos triatletas en activo) la posibilidad de utilizar sus modernas instalaciones, repartidas en un espectacular campus de un millón de metros cuadrados, que nos permitió nadar en la piscina climatizada, correr en la pista de atletismo de tartán y utilizar el gimnasio y spa.

EL CONGRESO CONTÓ CON RECONOCIDOS ESPECIALISTAS INTERNACIONALMENTE

La totalidad del congreso se pudo seguir en directo en la web www.zebra.cpd.ua.es/aulario2, aunque eso sí, el idioma oficial fue el inglés con traducción simultanea al castellano.

El reto está cumplido, y parece que ahora va a haber continuidad. Será dentro de dos años en Lausanne, sede de la ITU.

Presentación del Bilbao Triatlón. Virginia Berasategui, campeona de Europa de triatlón de larga distancia, junto a los organizadores.

SUSCRÍBETE
15 €/año

Calendario de MAYO

ESTE MES ES CRUCIAL PARA LOS TRIATLETAS ESPAÑOLES. POSIBLEMENTE SEA EL MES, JUNTO CON JUNIO, EN EL QUE MÁS TRIATLONES SE DISPUTAN. UN MES QUE TODOS LOS TRIATLETAS TIENEN MARCADO EN ROJO EN SU CALENDARIO.

Empezamos en Extremadura con varias pruebas de máximo nivel en el anillo verde. El día 1 se disputará conjuntamente el Campeonato de España e Iberoamericano de Duatlón Cross. Un día antes, tendrá lugar el primer Campeonato del Mundo de Triatlón Cross, con la presencia de un ramillete de españoles de auténtico lujo, donde podremos ver en un mismo equipo a Eneko Llanos, Rubén Ruzafa, Víctor del Corral e Iván Raña.

Posiblemente, el triatlón más querido por los triatletas sea Fuente Álamo (Albacete). Su organizador, Ginés, un apasionado de este deporte, logra colgar el cartel de "lleno" (700 participantes) en un par de días desde que se abren las inscripciones. La fecha es el 30 de abril, pero este triatlón suele acabar el día 1 de mayo, debido a la gran fiesta que monta la organización tras la entrega de premios y que dura hasta casi el amanecer, justo cuando los triatletas se marchan al pabellón que pone la organización para dormir. Por 25 euros puedes disfrutar de todo esto y además de desayuno, comida y cena, más los regalos y buenos premios en metálico.

Una semana más tarde, los triatletas se desplazarán a Galicia, para enfrentarse en La Coruña en la distancia mini del triatlón, una prueba eléctrica que vuelve al calendario desde que a finales de los noventa dejase de disputarse; el Campeonato de España de triatlón sprint será el día 7, y un día después el frenético supersprint, el Campeonato de España de triatlón por relevos.

A mediados de mes llegan los clasificatorios para el campeonato de España. Dos clásicos como San Pedro de Alcántara en Marbella (Málaga) el día 15, y el triatlón de Águilas (Murcia) el 29, albergarán sendos clasificatorios para el Campeonato de España, distancia olímpica. Mientras, el recién nacido Ecotrimad (Madrid) se disputará el día 14, y la tercera edición del Half Challenge Barcelona Maresme el 29. Ambos servirán como clasificatorios para el Campeonato de España de triatlón de larga distancia.

Mayo también albergará otras dos pruebas de larga distancia. Una, el Ironman de Lanzarote, el 21 de mayo, con una tradición y encanto especial. La única prueba de la franquicia Ironman en territorio español y, por lo tanto, un lugar donde luchar por conseguir un billete para competir en la meca del triatlón. Este año contará con la presencia de Timo Bracht, uno de los grandes dominadores de la distancia a nivel mundial, que cuenta en su palmarés con dos sextos puestos en Hawai y dos victorias en el Ironman de Frankfurt (campeonato de Europa de Ironman). Entre los españoles contaremos con Víctor del Corral, tercero en 2010 en el Embrunman y ganador del ranking mundial de duatlón. Este año ha decidido dedicarse por completo como profesional que es y, para ello, se ha mudado a Lanzarote, dónde el viento, la humedad y el sinuoso recorrido le serán totalmente familiar el día de la competición. Si Víctor se está adaptando al recorrido, Gregorio Cáceres está ya totalmente mimetizado con el Ironman de Lanzarote, su prueba estrella. En ella ha logrado ser sexto, quinto y cuarto. El año pasado sufrió problemas mecánicos y una caída en su bicicleta, lo que le hizo quedar más retrasado, por eso este año vuelve con intención de asaltar el podium en la tierra que le vio nacer.

Catriona Morrison ganó en 2010 el Ironman de Lanzarote, a pesar de romper la cadena de su bici.

El triatlón de Fuente Álamo, en Albacete, es una de las pruebas dónde mejor se trata al deportista.

Otros españoles con opciones de top 10 son el conejero Nicholas Peter Ward, el madrileño Álvaro Velázquez y el malagueño Iván Tejero. El Club La Santa y el Cabildo de Lanzarote tendrán el listón muy alto tras el éxito organizativo del año pasado.

Una semana más tarde debutará una prueba con razones para pensar que puede tener continuidad durante muchos años. Se trata del Bilbao Triathlon, una prueba de media distancia en la que los participantes podrán disfrutar de natación durante 1,9 km en la ría, un segmento ciclista de 90 km con ascensión a El Vivero y una carrera a pie de 21 km por el Museo Guggenheim, el Palacio Euskalduna o el Museo Marítimo. Los favoritos serán, en categoría femenina, Virginia Berasategui, que por fin podrá demostrar en casa como se las gasta en la larga distancia. Y en categoría masculina Mikel Elgezabal, que cada año nada y corre un poco mejor, acercándose a los grandes dominadores a nivel mundial.

Dado que 2011 es un año preolímpico, la prueba perteneciente al mundial Dextro Energy a disputar en Yokohama los días 14 y 15 de mayo cobrará un interés especial, a la espera de la prueba de Madrid, los días 4 y 5 de junio, donde la armada española irá con toda su artillería pesada.

31 MARATÓN
Divina Pastora
VALENCIA
20 DE NOVIEMBRE DE 2011
¡NUEVA FECHA! 20 DE NOVIEMBRE DE 2011
Nuevo circuito y Carrera Divina Pastora Valencia (10 km)
31 MARATÓN Divina Pastora VALENCIA
0001
Ven con tu dorsal
y disfruta de un descuento
del 15% para conocer la
Ciudad de las Artes
y las Ciencias
Más información en el 902 100 031 o en www.cac.es
Inscríbete ya
www.maratondivinapastoravalencia.com | info@maratondivinapastoravalencia.com | T. (+34) 96 346 07 07
Síguenos en Facebook en www.facebook.com/maratonvalencia
Conoce Valencia, supera tu marca
Maratón Divina Pastora Valencia
Organizan
AJUNTAMENT DE VALÈNCIA
Patrocinadores
Holiday Inn
Patrocinadores institucionales

CALENDARIO

LA SELECCIÓN DE LAS **MEJORES CARRERAS**

Carreras con descuento a los suscriptores de corricolari

>A CORUÑA

MEDIO MARATÓN A CORUÑA - XXI CAMPEONATO GALLEGO DE MEDIO MARATÓN. El 15 de mayo.

XVI CARREIRA PEDESTRE POPULAR DE ORDES. El 29 de mayo. Información en http://www.concellodeordes.com.

>ÁLAVA

IX MARATÓN INTERNACIONAL MARTÍN FIZ VITORIA-GASTEIZ. El 8 de mayo. Distancia: 21,097 km. Inscripción: www.maratonmartinfiz.com. Hasta el 6 de mayo: 45 euros. Últimas inscripciones en la feria del corredor (zona de entrega de dorsales): 45 euros.

VII CARRERA POPULAR DE CAMPEZO. El 15 de mayo. Prueba del Circuito Alavés de Carreras Populares. Inscripciones en la Federación Alavesa de Atletismo o en el Club Atletismo La Blanca: http://www.clublablanca.com/index.php?pagina=circuitoalaves.

XII CARRERA POPULAR RIBERA BAJA. RIVABELLOSA. El 22 de mayo. Prueba del Circuito Alavés de Carreras Populares. Inscripción: Federación Alavesa de Atletismo o Club Atletismo La Blanca: http://www.clublablanca.com/index.php?pagina=circuitoalaves.

XIII CARRERA POPULAR DE LOS PASESOS. VITORIA-GASTEIZ. El 29 de mayo. Prueba del Circuito Alavés de Carreras Populares. Inscripción: Fed. Alavesa de Atletismo o Club Atletismo La Blanca: http://www.clublablanca.com/index.php?pagina=circuitoalaves.

VI CROSS ARMENTIA IKASTOLA. ARMENTIA. El 5 de junio. Prueba del Circuito Alavés de Carreras Populares. Inscripciones en la Federación Alavesa de Atletismo o en el Club Atletismo La Blanca: http://www.clublablanca.com/index.php?pagina=circuitoalaves.

>ALBACETE

MILLA URBANA XIII MEMORIAL JUAN JOSÉ LOZANO. LA RODA. El 1 de mayo. Distancia: 1.609 m. Más información en www.cplaroda.com.

XVI MEDIO MARATÓN CIUDAD DE ALBACETE. 8 de mayo. Distancia: 21,097 km. Dorsales agotados. Información: www.mediomaraton-albacete.com. Los participantes que finalicen la prueba recibirán una bolsa-obsequio compuesta de bolsa mochila, camiseta técnica, trofeo Navaja, calcetines deportivos, reportaje fotográfico de la prueba, DVD y diploma acreditativo del tiempo realizado y puntuación obtenida que podrá descargarse de la web el mismo día.

II CARRERA POPULAR MONTEALEGRE DEL CASTILLO. El 14 de mayo. Distancia: 10 km.

XII MEDIO MARATÓN ALMANSA. El 21 de mayo a las 18:30. Distancia: 21,097 km. Precio: 10 euros (6 euros atletas inscritos en el Circuito Provincial). Inscripción en www.atletaspopulares.es e inscripciones@atletaspopulares.es. Plazo: del 28 de marzo al 11 de mayo.

V CARRERA POPULAR DE ABENGIBRE. El 28 de mayo. Distancia: 10 km.

IX CARRERA POPULAR DE TOBARRA. 4 de junio. Distancia: 14 km.

X MILLAS DE MADRIGUERAS. El 11 de junio. Distancia: 16,090 km.

>ALICANTE

VOLTA A PEU VILLA DE PEGO. El 7 de mayo. Más información en el ayuntamiento de Pego: 965 57 00 11.

CIRCUITO A PEU MARINA ALTA. PEDREGUER. El 21 de mayo a las 19 (menores a partir de las 17). Información en http://www.somesport.com/circuitapeu/pedreguer.html.

CIRCUITO A PEU MARINA ALTA. ONDARA. El 28 de mayo. Información: http://www.somesport.com/circuitapeu/index.html.

CIRCUITO A PEU MARINA ALTA. JESÚS POBRE. El 4 de junio. Información: http://www.somesport.com/circuitapeu/index.html.

>ASTURIAS

CARRERA CONCEJO DE LLANES. El 1 de mayo.

IV MEDIO MARATÓN RUTA DEL SELLA. 7 de mayo. Salida de la plaza Venancio Pando (Arriondas). Precio: 10 euros. Información en http://es.scribd.com/doc/51727130/triptico-media-marathon y clubadar@hotmail.com.

CARRERA PUERTO DE VEGA. El 15 de mayo.

MEDIO MARATÓN RUTA DE LA RECONQUISTA. El 28 de mayo a las 18. Distancia: 21,097 km. Inscripción: 12 euros. Más información en info@clubcangasdeatletismo.com.

XII CARRERA POPULAR CANDAS-LUANCO Y XII CROSS INFANTIL DE CANDÁS. El 5 de junio a las 11. Distancia: 6 km. Salida en Luanco y meta en Candas. Inscripción: 3 euros, en el mail clubocle@hotmail.com y por fax al polideportivo municipal Vicente López Carril, fax 985872002. El premio para el ganador será un bonito de aproximadamente 8 kilos.

XXI MARATÓN DE ASTURIAS VALLE DE NALON 'MARANALON'. El 12 de junio. Distancia: 42,197 km. Salida en Sobrescobio y meta en Sama de Langreo. Inscripción en www.ochobre.es.

II EDICIÓN 10 K VILLA DE TINEO. El 25 de junio. Distancia: 10 km.

>ÁVILA

XIII SUBIDA AL SANTUARIO DE SONSOLES-PREMIO AYUNTAMIENTO DE ÁVILA. 8 de mayo. Distancia: 7,5 km. Salida y meta en pista de atletismo de la Ciudad Deportiva. Inscripción: www.atletismoecosport.com.

XX MEDIO MARATÓN CIUDAD DE ÁVILA. El 14 de mayo. Distancia: 21,097 km. Inscripción en www.clubpuenteromanillos.com. Descuento de 1 euro para los socios de Corricolari. Inscripciones hasta el 10 de mayo a las: 21. Entrega del chip y dorsales el mismo día de la prueba desde las 9 hasta las 10:30 en el lugar de salida. Cuota Inscripción: 14 euros - Límite de Participación: 700

V CARRERA DE LAS TRES LEGUAS CASTELLANAS DEL CAMINO DE SANTIAGO. NARRILLOS DE SAN LEONARDO. 29 de mayo. Distancia: 16,7 km. Inscripción: 7 euros hasta el 26 de mayo o hasta agotarse los 300 dorsales disponibles en Bikila, en Corricolari y en Deportes Alonso, C/ Félix Hernández, 1 , Ávila. Meta: Gotarrendura.

XI CARRERA POPULAR EL ARENAL. SIERRA DE GREDOS. El 30 de julio a las 18. Inscripción: 6 euros (a partir del 27 de junio). Más información en www.cparenal.com.

>BADAJOZ

V MEDIO MARATÓN POR MONTAÑA 'CABEZA LA VACA-TENTUDÍA'. 28 de mayo a las 18:30. Distancia: 21,097 km.

>BARCELONA

10 KM VILLA DE PAPIOL. El 1 de mayo. Distancia: 10 km.

10KM DE PARETS DELS VALLES. El 1 de mayo. Distancia: 10 km. Información en aballbe@championchip.net.

XI CROSS 1 DE MAIG. El 1 de mayo. Inscripción: 12,5 euros. Inscripción en www.amicsdelacursa.org.

VIII MILLA POPULAR MARTORELL ATLÉTIC. 7 de mayo. Distancia: 1.609 m.

7 KM LES CORTS. El 7 de mayo. Distancia: 7 km.

I INTERMON TRAILWALKER. El 7 de mayo a las 9. Distancia: 100 km. Inscripción: www.intermonOxfam.org/trailwalker.

MILLA SAGRADA FAMILIA - TROFEU INTERNACIONAL SAGRADA FAMILIA. El 8 de mayo. Distancia: 1.609 m. Gratuita. Información: www.claror.net.

VIII KILÓMETRO DE LES CORTS. El 8 de mayo. Distancia: 1 km. Más información en www.bcnatletisme.cat.

CANET RACE. El 8 de mayo. Distancia: 10 km.

CURSA DE SANT ISIDRE. El 8 de mayo. Distancia: 10 km.

XV CURSA AMB CADIRA DE RODES-XVII CURSA FIRA SANT ISIDRE. CARDEDEU. El 8 de mayo. Inscripciones: 14 euros (con chip) y 15 euros (sin chip). Socios de CORRICOLARI tendrán 1 euro de descuento previa acreditación en la recogida del dorsal. Información en www.corrigaires.com.

SUSCRÍBETE
15 €/año

XIII MARXA POPULAR CANET DE MAR. 8 de mayo a las 8. Distancia: 14 km. Inscripción: www.canetdemar.cat/entitats/moixions.

XXIV CURSA DE L'ALBA A COLLBATÓ. El 8 de mayo a las 8:30. Distancia: 24 km. Inscripción: www.cursalba.org.

III CURSA DE MUNTANYA VALL DE LILLET. El 8 de mayo a las 9. Distancia: 21,5 km. Inscripción: www.ael.lillet.cat.

XII CURSA DEL CASTELL OLÈRDOLA. El 8 de mayo a las 9. Distancia: 14,6 km. Inscripción: www.bttbressol.com.

X CURSA DE PALAFOLLS. El 8 de mayo a las 9:30. Distancia: 9 km. Inscripción: www.palafolls.cat.

XI CURSA DE MUNTANYA DE RUBÍ. El 8 de mayo a las 10. Distancia: 11 km. Inscripción: www.rubicer.cat/cursa.

XVII CURSA POPULAR DE BELLVITGE. El 8 de mayo a las 11.

I **ULTRA TRAIL DE BARCELONA.** El 14 de mayo. Distancia: 106 km. Inscripción: www.utbcn.com.

XV MILLA URBANA DE RIPOLLET 'MEMORIAL JUAN SUÁREZ'. El 14 de mayo a las 18:30. Distancia: 1.609 m. Inscripción: www.ripolletuab.com.

X CURSA INTERNACIONAL RIU CORNET. El 14 de mayo a las 18:30. Distancia: 13,3 km. Inscripción: www.cnsallent.com.

CURSA PER COLLSEROLA. El 15 de mayo. Distancia: 13,5 km.

XXV CURSA I VI CAMINADA DE NOU BARRIS. El 15 de mayo. Distancia: 10 km (cursa) y 5 km (marcha). Inscripción: www.cursanoubarris.com.

VI CURSA JOCS INTEREMPRESES. El 15 de mayo a las 9. Distancia: 10 km. Inscripción: www.jocsinterempreses.com.

II MARXA SOLIDARIA CONTRA EL CANCER. El 15 de mayo a las 9. Distancia: 7 km. Inscripción: www.oncolliga.entitatsbcn.net.

VI CROS DEL TRAGINER BALSARENY CAMINS DE FERRADURA. El 15 de mayo a las 9:30. Distancia: 10 km. Inscripción: www.cebalsereny.cat.

VI CURSA DE POLICIA DE CATALUNYA. El 15 de mayo a las 10. Distancia: 10 km. Inscripción: www.cursapolicia.com.

XXXI CURSA POPULAR DE VILADECAVALLS. El 15 de mayo a las 10:15. Distancia: 10 km. Inscripción: www.casalfamiliar.com.

XIV SERRALADA DE MARINA. El 16 de mayo a las 7. Distancia: 21 km. Inscripción: www.cmmollet.cat.

XVIII MILLA INTERNACIONAL "CIUDAD DE CORNELLA". El 21 de mayo. Distancia: 1.609 m.

CURSA DE FONS OLIVELLA - MARGALLÓ. El 22 de mayo. Distancia: 13 km.

CALENDARIO

LA SELECCIÓN DE LAS **MEJORES CARRERAS**

Carreras con descuento a los suscriptores de corricolari

I CURSA DE MUNTANYA DE CASTELLTALLAT. El 22 de mayo a las 9:30. Distancia: 13,5 km. Inscripción: www.castelltallat.com.

10KM NOU BARRIS. BARCELONA. El 29 de mayo. Distancia: 10 km.

MARXA SOLIDARIA DE L'OR. El 29 de mayo a las 8. Distancia: 12 km. Inscripción: www.creurojamataro.org.

XXXIII MARXA POPULAR D'ARENYS DE MAR. 29 de mayo a las 8. Distancia: 12 km. Inscripción: www.arenysdemar.org/entitats/marxaires.

XXVIII PUJADA DE BAGÁ. El 29 de mayo a las 9. Distancia: 19 km. Inscripción: www.atletisme.net.

10 KM PINEDA DE MAR. El 5 de junio. Distancia: 10 km.

>BURGOS

IV MILLA URBANA 'CAJA DE BURGOS'. 1 de mayo. Distancia: 1.609 m.

CAMPEONATO DE ESPAÑA DE MILLA EN RUTA. Absoluto y veterano. El 14 de mayo. Distancia: 1.609 m.

XVI MEDIA MARATÓN "CIUDAD DE BURGOS". 19 de junio a las 9:30. Precio 10 euros.

>CÁCERES

XXVIII SUBIDA A LA ERMITA. CORIA. El 8 de mayo. Más información en deportescoria@coria.org.

IV MEDIO MARATÓN 'CIUDAD DE CORIA'. 14 de mayo. Distancia: 21,097 km. Salida a las 19:30, en la avda. Alfonso VII. Inscripción hasta el 12 de mayo. Precio: 10 euros. Descuento de 1 euro a socios de Corricolari. Inscripciones en el departamento de Deportes de Coria, por e-mail: deportescoria@coria.org, en http://deportescoria.blogspot.com o llamando al 927 50 60 22 y 618 84 67 98.

X CROSS PROMOCIÓN. CORIA. 14 de mayo. Descuento de 1 euro a socios de Corricolari. Información en deportescoria@coria.org.

IV CARRERA PENCONA POR MONTAÑA 'VILLA DE ALDEANUEVA'. El 5 de junio a las 9.

IV CARRERA POPULAR ALDEA MORET. El 12 de junio a las 10. Distancia: 10 km. Inscripción: 5 euros hasta el 8 de junio en aldeamoret@yahoo.es. Inscripciones personales en Popular Running (c/ San Petersburgo, 1. Cáceres).

>CÁDIZ

VII CARRERA POPULAR "LA REYERTA". CHIPIONA - SANLÚCAR DE BARRAMEDA. El 1 de mayo. Más información en http://clusbatletismochipiona.blogspot.com

VI CARRERA POPULAR "CIUDAD DEL LAGO". BORNOS. El 8 de mayo. A partir de las 10. Información en: www.clubciudaddellago.es

II CARRERA POPULAR "CIUDAD DE ARCOS". ARCOS DE LA FRONTERA. 15 de mayo a partir de las 10. Gratuita. Se debe realizar a través del patronato Municipal de deportes de Arcos de la Frontera.

VI CARRERA ATLÉTICA AA.VV. FUENTE SOLEDAD. CHICLANA DE LA FRONTERA. El 22 de mayo. Más información en Ayto. de Chiclana de la Frontera, en la Delegación Municipal de Deporte (Avda. Reyes Católicos s/n). Teléfono 956 534 736.

>CANTABRIA

XV MEDIO MARATÓN VILLA DE SANTOÑA. El 15 de mayo a las 10:30. Distancia: 21,097 km. Precio: 10 euros (hasta el 14 de mayo) y 12 euros (día de la prueba). Inscripción en www.clubatleticoantorcha.com. Los socios de CORRICOLARI tendrán el 50% de descuento en la inscripción.

X MILLA URBANA REAL VALLE DE CAYÓN. El 22 de mayo. Distancia: 1.609 m. Gratuita. Más información en www.aytosantamariacayon.es.

XI GRAN PREMIO LOS CORRALES DE BUELNA. El 28 de mayo. Más información en clubatcorrales@hotmail.com.

VIII MILLA URBANA DE CAMARGO. El 29 de mayo. Distancia: 1.609 m.

>CASTELLÓN

XII MARATÓ I MITJA CASTELLÓ-PENYAGOLOSA. 14 de mayo. Organiza: Club Deportivo Maratoimitja Castelló-Penyagolosa. Salida en Plaza Teodoro Izquierdo a las 06:00 h. Distancia: 63 km. Entrega de dorsales, chip y bolsa del corredor en la XIII Feria del Corredor en las instalaciones del Patronat d'Esports de castellón. Más información: www.maratoimitja.com/mim/mim2011.html

>CIUDAD REAL

IV CARRERA POPULAR 'SAN GREGORIO'. El 1 de mayo a las 10. Inscripción: Hasta media hora antes. Teléfono información: 630 97 84 19.

XXVIII CARRERA POPULAR CIUDAD DE MANZANARES. El 7 de mayo. Inscripción: 10 euros.

XI KILÓMETROS ANTONIO SERRANO LA SOLANA. El 5 de junio. Inscripción: 10 euros.

>CÓRDOBA

XVIII CROSS PARQUE DE LA ASOMADILLA. El 1 de mayo. Distancia: 6,5 km.

VII CARRERA DE LA MUJER. El 1 de mayo. Distancia: 5 km. Inscripción: www.atletismoloscalifas.com.

XXV CARRERA POPULAR LOS CALIFAS. 8 de mayo. Distancia: 10 km. Inscripción: www.atletismoloscalifas.com.

XXXI CARRERA POPULAR MARIA AUXILIADORA 'MEMORIAL KIKO PASTOR'. 15 de mayo. Distancia: 6,4 km.

X MEDIO MARATÓN INTERNACIONAL "SIERRA DE CÓRDOBA PATRIMONIO DE LA HUMANIDAD". El 12 de junio a las 9:30. Distancia: 21,097 km. Inscripción: www.maratonsierradecordoba.com. Precio: 15 euros. Socios de Corricolari: 13 euros.

>CUENCA

VIII CARRERA POPULAR SAN LORENZO DE LA PARRILLA.

SUSCRÍBETE
15 €/año

El 14 de mayo a las 19. Distancia: 7,5 km. Inscripciones en: www.circuitodiputacioncuenca.com.

IX CARRERA POPULAR VILLA DE CAMPILLO. El 21 de mayo a las 19:30. Distancia: 8 km. Inscripción: www.circuitodiputacioncuenca.com.

XXIV CARRERA POPULAR HOZ DEL HUÉCAR "GP INTERNACIONAL CUENCA 2016". 5 de junio a las 10. Distancia: 14,8 km. Inscripción: www.clubatletismocuenca.com y www.carreraspopulares.com. Por teléfono: 902 10 36 55 y 96 186 93 06. Presencial: en Cuenca; Deportes Valero, Ctro. Comercial "El Mirador" en el Club El Mirador y Sprinter. En Madrid; Deportes Marathinez. Hasta el 1 de junio 12 euros. Con carnet de Corredor Plus, 2 euros de descuento haciendo la inscripción por www.carnetcorredor.es. Socios de Corricolari que se inscriban en sus oficinas tendrán 2 euros de descuento. Recogida de dorsales la víspera de la carrera de 18 a 21 h en el Ctro. Comercial El Mirador.

>GIRONA

IX MARATÓ D'EMPURIES. El 1 de mayo. Distancia: 42,195 km.

IX MILLA POPULAR CALDES DE MALAVELLA. El 7 de mayo a las 17. Distancia: 1.609 m.

XVII MITJA MARATÓ CIUTAT DE GIRONA. El 8 de mayo a las 9:30. Distancia: 21,097 km. Inscripción: www.championchip.cat.

XIII MARXA DEL PUIG RODÓ. El 15 de mayo. Distancia: 13 km.

VI CAVALLERA 2011. El 29 de mayo a las 8:30. Distancia: 42 km. Inscripción: www.uesantjoan.cat.

III DUATLÓ RURAL DE LA SELVA. El 29 de mayo a las 9. Distancia: 35 km (10 pie + 25 bici). Inscripción: www.makissils.blogspot.com.

>GRANADA

V CARRERA POR MONTAÑA SIERRA ELVIRA. El 1 de mayo. Distancia: 28,2 km. Organiza el Club de Atletismo y Montaña Atarfe.

II GRAN PREMIO DE FONDO VILLA DE SALOBREÑA. El 8 de mayo a las 10. Distancia: 10 km.

XIV PRUEBA DE FONDO "EL ESPÁRRAGO-VILLA DE HUETOR TAJAR". El 21 de mayo a las 19:30. Distancia: 10 km.

XXIII PRUEBA DE FONDO "CIUDAD DE ÓRGIVA". El 29 de mayo a las 10:30. Distancia: 18 km.

>GUADALAJARA

V MEDIA MARATÓN VILLA DE AZUQUECA. El 8 de mayo. Distancia: 21,097 km. Precio: 8 euros. Inscripción en www.recorreguadalajara.es.

XV MEDIO MARATÓN DE LA COMARCA DE JADRAQUE. El 29 de mayo a las 10:30. Distancia: 21,097 km. Precio: 8 euros (6 euros, socios de Corricolari). Inscripciones en www.corricolari.es. También hay carrera de 10 km. Inscripciones también en Deportes Dean (c/ Alameda, 23. Alcalá de Henares), Deportes Aclis (c/ Amparo, 30. Guadalajara), Deportes Antón y Cacho (c/ Las Casas, 6. Soria).

XI MEDIO MARATÓN DE MONTAÑA DEL OCEJÓN. El 4 de junio a las 17:30. Precio: 15 euros. Información e inscripciones: www.el-ocejon.com/MaratonFrameset.html.

III CARRERA POPULAR VILLANUEVA DE LA TORRE. El 19 de junio. Distancia: 10 km. Precio: 8 euros. Inscripción en www.recorreguadalajara.es.

SUSCRÍBETE
15 €/año

>GUIPÚZCOA

XI MEDIO MARATÓN DE SAN SEBASTIÁN Y 10 KM. 15 de mayo. Distancia: 21,097 km. Inscripciones en www.streetmarketing.es/mediomaraton. Precio: 18 euros (16 euros con chip).

VIII PAGOETA MENDI LASTERKETA. 22 de mayo a las 10. Distancia: 15 km. Salida y meta en Urdaneta Kalea. Precio: 15 euros. Inscripción: www.pagoetamendilasterketa.com, hasta el 16 de mayo.

>ILLES BALEARS

III MEDIO MARATÓN DE FORMENTERA. El 14 de mayo a las 10. Información: www.marato-formentera.com. Salida de Far de la Mola y meta en Pº de la Marina (La Savina). Servicio de traslados para participantes. Retirada de dorsales: sábado 14 de mayo de 10 a 14 h y de 16 a 20 h en Polideportivo de S. Francesc; y domingo antes de las 9:30 en el Far de la Mola.

XI CIUTAT DE MANACOR. MANACOR (MALLORCA). 4 de junio a las 19. Salida y meta en Plaza Ebenista Manacor.

>LA RIOJA

II MEDIA MARATÓN DE MONTAÑA TRANSALHAMA. El 1 de mayo a las 10. Distancia: 21,097 km.

V CARRERA DE MONTAÑA. ALCANADRE. 8 de mayo. Precio: 15 euros. Socios de Corricolari: 10 euros. Información: www.saltodearadon.com

XX MEDIO MARATÓN DE LA RIOJA. LOGROÑO. El 29 de mayo a 10:30. Distancia: 21,097 km. Precio: 18 euros (exclusivamente en www.larioja.com/maraton, hasta el viernes 27) y en Diario La Rioja, el sábado 28 y el domingo 29. Inscripción gratuita para socios de Corricolari. Información: www.larioja.com/maraton

VII MILLA CIUDAD DE LOGROÑO. El 11 de junio a las 13. Distancia: 1.609 m. Inscripciones hasta 30 minutos antes. Organiza Club Rioja-Añares.

>LAS PALMAS

MEDIO MARATÓN MACAN. El 1 de mayo a las 10. Distancia: 21,097 km. Precio: 10 euros. Inscripción en www.zonaboxestriatlon.com/index.php.

II ARTENARA TRAIL. El 19 de junio. Distancia: 30 km.

>LEÓN

II CARRERA POPULAR DE SANTO TORIBIO. 1 de mayo. Distancia: 10 km. Inscripción: www.ayuntamientodeastorga.com. Prueba correspondiente a la Copa Diputación de Carreras Pedestres de León.

I DUATLÓN CROSS FLORES DE SIL. PONFERRADA. El 7 de mayo. Precio: 6 euros. Limitado a 100 participantes. Información en mjdf80@gmail.com

XXV CARRERA POPULAR EL SALVADOR. LA BAÑEZA. El 8 de mayo. Prueba correspondiente a la

Copa Diputación de Carreras Pedestres de León. Más información en info@aytobaneza.es.

VI MEDIO MARATÓN DEL DULCE. BENAVIDES DEL ÓRBIGO. El 15 de mayo a las 11. Distancia: 21,097 km. Inscripción: www.mediamaratondeldulce.com. Prueba correspondiente a la Copa Diputación de Carreras Pedestres de León.

IV CARRERA POPULAR DE LA ESPERANZA. El 12 de junio. Prueba correspondiente a la Copa Diputación de Carreras Pedestres de León.

XXVII MARATÓN TORAL DE LOS VADOS. MEMORIAL TITO PALLA. CAMPEONATO AUTONÓMICO DE CASTILLA Y LEÓN. 19 de junio a las 8. Distancia: 42,195 km. Inscripción: 10 euros. Plazo hasta el 16 de junio. Los andarines comenzarán su prueba a las 6 de la mañana. Atletas y andarines participantes en el Maratón de Toral de los Vados se inscribirán en www.atletismolabaneza@gmail.com. Los federados lo harán en www.info@fetacyl.org. Más información en el ayuntamiento 987 545 231.

>LLEIDA

XI QUART I MITJA MARATÓ CIUTAT DE TARREGA. El 8 de mayo a las 9:30. Distancia: 10,5 km y 21,097 km. Precio: 12 euros (con chip propio) y 14 euros (sin chip propio). Inscripciones en www.fondistestarrega.com. Organizador: Club d'atletisme 100x100 Fondistes de Tàrrega.

CURSA CORRIOL DE SOLSONA. El 15 de mayo. Precio: 13 euros. Socios de Corricolari: 12 euros. Más información en fsolsones@hotmail.com.

CURSA ATLÉTICA BELL LLOC D'URGELL. El 12 de junio. Distancia: 10,280 km.

>LUGO

CIRCUITO CORRE CON NOS LUGO. El 7 de mayo a las 17. Inscripción: www.championchipnorte.com.

CIRCUITO CORRE CON NOS LUGO. El 29 de mayo a las 12. Inscripción: www.championchipnorte.com.

>MADRID

CARRERA DE PRIMAVERA. MEJORADA DEL CAMPO. El 8 de mayo a las 12. Inscripción en www.laetus.es.

CARRERA DE LA MUJER MADRID. El 8 de mayo a las 9. Distancia: 6 km. Precio: 7 euros. Inscripciones en www.carreradelamujer.com.

XV CARRERA POPULAR PROYDE LA SALLE. El 8 de mayo a las 9:30. Distancia: 10 km. Precio: 7 euros. Inscripción en www.crossproyde.es. Plazo de inscripción: 6 de mayo.

II CARRERA DE MONTAÑA POR RELEVOS CUERDA DEL HILO. EL BOALO. El 8 de mayo. Inscripción: 22 euros la pareja. Más información en www.cuerdahilo.blogspot.com.

III CARRERA POPULAR VUELTA A LA CASA DE CAMPO. El 8 de mayo. Inscripción en www.ticketrun.es y en Corricolari.

VIII POPULAR VILLA DE MECO. El 8 de mayo a las 11. Distancia: De 600 m (prebenjamines) a 7 km (absoluta). Inscripción gratis hasta el 2 de mayo. Después 1 euro (escolares) y 3 euros (absolutos). Inscripciones en el Pabellón de Deportes 'Villa de Meco' o en el mail angeldh@telefonica.net.

CORRE POR LA ESCLEROSIS MÚLTIPLE. El 14 de mayo a las 9. Salida del Lago de la Casa de Campo. Distancia: 10 y 2,3 km. Inscripción: 12 y 5 euros (www.carreraspopulares.com).

CARRERA POPULAR PINAR DE SAN JOSÉ. (DENTRO DE LAS III JORNADAS SOLIDARIAS Y DE INTEGRACIÓN). El 15 de mayo a las 10. Distancia: 10 km. Inscripción: www.laetus.es. También en Corricolari (c/ Saavedra Fajardo, 5, Madrid), tiendas Bikila y Marathinez. Más información en www.ohsjd.es.

I LEGUA NOCTURNA FUNDACIÓN MERIDIONAL. 27 de mayo en Alcobendas. Distancia: 4,8 km. Precio: 9 euros (7 euros socios de Corricolari) sólo para categoría sénior, para el resto es gratuita. Inscripción: www.leguanocturna.com. Categorías: de Pre-Benjamines a Sénior. Horario: desde las 20:40. Salida y llegada en la rotonda del Club Zagros.

MEMORIAL FERNANDO GARCÍA HERREROS. BUSTARVIEJO. El 29 de mayo. Distancia: 19 km. Más información en: www.mfgh2009.es.tl

CARRERA LIBERTY SEGUROS "UNA META PARA TODOS". El 29 de mayo. Distancia: 10 km.

XIX CARRERA POPULAR MARIA AUXILIADORA. El 29 de mayo a las 9. Distancia: 10 km (circuito sénior). Inscripción: 8 euros (sénior), 3 euros (juveniles) y gratis resto categorías (www.carreraspopulares.com). Inscripciones en Colegio San Miguel (c/ Repullés y Vargas, 11), Deportes Marathinez, Mapoma y Corricolari (c/ Saavedra Fajardo, 5-7).

III CARRERA POPULAR CLUB AMIGOS. El 29 de mayo a las 10:30. Distancia: 5 o 10 km. Inscripción: 7 euros (www.clubamigos.es).

II CARRERA HM 'CORRE POR LA VIDA'. El 5 de junio a las 9. Distancia: 10 km. Precio: 11 euros. Inscripción en www.hm.correporlavida.es.

XXVI CARRERA DEL ÁRBOL. El 5 de junio por el barrio de Vallecas. Más información en http://www.clubdeportivoelarbol.org

XVIII TROFEO DE ATLETISMO VILLA DE COSLADA. MEMORIAL L.M. CORTÉS DE LA GUIA. El 9 de junio.

XXXI CARRERA POPULAR NOCTURNA A.V. FLEMING. 10 de junio.

100 KM EN 24 HORAS. COLMENAR VIEJO. 11 de junio. Salida a las 12 del Polideportivo Juan Antonio Samaranch. Precio: 37 euros. Socios de Corricolari y Aire Libre: 22 euros (hasta el 29 de mayo). 50 euros (hasta el 6 de junio) y el mismo día de la prueba: 60 euros. También se pueden hacer los 100 km por relevos (15 euros etapa por persona y 9 euros para suscriptores de Corricolari y Aire Libre, hasta el 29 de mayo). También hay posibilidad de hacer 35 km. Precio de 15 euros, socios de Corricolari y Aire Libre 9. Los participantes que finalizaron la primera edición, tienen la inscripción gratis. Más información en www.corricolari.es y www.airelibre.com.

XV MARATÓN ALPINO MADRILEÑO - XX CROSS ALPINO DEL TELÉGRAFO. CERCEDILLA. El 12 de junio. Distancia: 42 km. Inscripción: www.maratonalpino.com. Inscripciones a partir del 23 de mayo.

IX CARRERA POPULAR PARA LA LUCHA CONTRA EL VIH. 12 de junio a las 10:30. Distancia: 4,5 km. Inscripción gratuita en www.diariomedico.com.

X MEDIO MARATÓN DE SAN LORENZO DE EL ESCORIAL. 19 de junio a las 9:30. Distancia: 21,097 km. Salida y meta en polideportivo Zaburdón. Precio: 12 euros (2 euros menos empadronados en el municipio y socios de Corricolari). Inscripción en www.corricolari.es y www.ticketsport.es. Inscripciones del 16 de mayo al 10 de junio o hasta completar 500 dorsales, en Bikila y Polideportivo Zaburdón. Camiseta para participantes, ropero, y uso de las piscinas para los corredores.

CARRERA NORTE SUR 2011. El 26 de junio a las 9. Distancia: 10 km. Salida en Plaza de Castilla y meta en Retiro. Inscripción: www.lacarrerademadrid.com. Precios: 12 euros (hasta el 15 de mayo), 15 euros (del 16 de mayo al 12 junio), 18 euros (del 13 al 21 de junio, y 18 euros (el día 22 de junio sólo por Internet).

I CARRERA POR EL ASMA. El 26 de junio a las 10, en la Casa de Campo. Distancia: 5 km, adultos; 700 m, niños.

>MURCIA

VI MEDIO MARATÓN VILLA DE ALCANTARILLA. El 1 de mayo a las 10. Distancia: 21,097 km. Inscripción: www.yomury.com.

LA MANGA TRAIL. El 15 de mayo a las 9:30. Distancia: 16 km. Inscripción: www.arenatour.jimdo.com.

>NAVARRA

XXX MEDIO MARATÓN CIUDAD DE PAMPLONA. El 8 de mayo. Distancia: 21,097 km. Más información en www.besteiruna.es. El precio de la inscripción hasta el 2 de mayo será de 12 euros, y del 3 al 5 será de 15 euros.

III CARRERA TURÍSTICA DE SARTAGUDA. El 22 de mayo a las 11. Distancia: 10,3 km.

XI CARRERA POPULAR AYUNTAMIENTO BERRIOPLANO. El 29 de mayo a las 10.

>PALENCIA

XXVII MEDIO MARATÓN DEL CERRATO. BALTANÁS. El 8 de mayo. Distancia: 21,097 km. Precio: 7

SUSCRÍBETE
15 €/año

euros. Socios de Corricolari: 6 euros. Inscripción: mediamaratondelcerrato.wordpress.com/inscripciones-2011.

XIV MARATON AGUILAR DE CAMPOO. El 29 de mayo a las 9. Distancia: 42.195 km. Salida y meta en Aguilar de Campoo. Inscripción gratis hasta el 20 de mayo. 20 euros después de esa fecha. 10 euros socios de Corricolari y Runner's World posteriores a esa fecha. Inscripciones: por teléfono 979 123 287, 649 724 214 y fax 979 123 906. Organizan: CD Atletismo San Miguel y Fundación Rio Boedo.

>SALAMANCA

VI MEDIO MARATÓN CIUDAD RODRIGO - I MEDIO MARATÓN POR RELEVOS. El 1 de mayo a las 10. Distancia: 21,097 km. Salida en Sancti Spiritus y meta en Ciudad Rodrigo. Inscripción: www.mediamaraton ciudadrodrigo.com. Más información en el teléfono 923484080.

II MEDIO MARATÓN RESERVA DE LAS CUATRO CALZADAS. BUENAVISTA. El 29 de mayo. Organiza el ayuntamiento de Buenavista y el Complejo Rural La Reserva de Cuatro Calzadas. Inscripción en www.runners.es

XIV TROFEO INTERNACIONAL CIUDAD DE SALAMANCA 'GRAN PREMIO CAJA DUERO'. El 4 de junio. Inscripciones en www.atletismosalmantino.org.

>SEGOVIA

IX MEMORIAL SANTI. MARUGÁN. El 1 de mayo a las 10. Distancia de 100 metros a 8,1 km. Precio: 3 euros. Socios de Corricolari: 2 euros. Inscripción en www.carreramarugan.es.vg.

LEGUA CARRASCAL DEL RIO. El 14 de mayo a las 19:30. Distancia: 5,572 km. Plazo de inscripción: 13 mayo. Se realizarán de 9 a 14 horas, en la Diputación Provincial de Segovia (c/ La Plata, 32) o hasta 1 hora antes del comienzo.

IV 10 KM EN RUTA "VALVERDE DEL MAJANO". El 28 de mayo. Distancia: 10 km. Más información en www.valverdedelmajano.com.

V CARRERA POPULAR SUBIDA A SAN CEBRIAN 'MEMORIAL CIRIACO VACA'. El 4 de junio. Distancia: 14,8 km. Inscripción: 8 euros. Plazo de inscripción: 2 junio. Los interesados deben hacer una transferencia al nº de cuenta de Caja Segovia 2069 0008 03 0000098108, indicando el nombre y los apellidos del corredor.

> SEVILLA

VI CARRERA POPULAR DULCE DEL MORAL. SEVILLA. El 14 de mayo. A partir de las 10:00 horas. Inscripción: hasta el 6 de mayo a través de la web www.ugtsevilla.org

>TARRAGONA

VII CURSA POPULAR DE PRIMAVERA. El 8 de mayo a las 10. Distancia: 4 - 10 km. Inscripción: www.freesiagroup.com.

VIII IRONCAT MAN. L'AMPOLLA. El 14 de mayo. Más información en www.ironcat.org/irocas/homecast1.htm.

XI CURSA DE MUNTANYA DE PAÜLS. El 29 de mayo a las 9. Distancia: 23 km.

EXTREME MAN TRIATLÓN SALOU. El 5 de junio. Más información en www.extreme-man.com.

>TENERIFE

XI MEDIO MARATÓN CIUDAD DE LA LAGUNA. El 8 de mayo. Distancia: 21,097 kilómetros. Información en www.oadlaguna.com.

SUSCRÍBETE
15 €/año

XI MILLA INTERNACIONAL DE PRIMAVERA. El 29 de mayo. Distancia: 1.609 m. Prueba gratuita.

>TOLEDO

XXIII MILLA ATLÉTICA DE TOLEDO. El 21 de mayo a las 18:30. Distancia: 1.609 m. Inscripción: www.aapbt.com.

II MEDIO MARATÓN DE MONTAÑA. SAN PABLO DE LOS MONTES. El 12 de junio. Precio hasta el 1 de junio, 10 euros. Socios: 8. Distancia: 21,097 km. Inscripción: www.sanpablodelosmontes.org.

>VALENCIA

XXVI MEDIO MARATÓN SAGUNTO. El 7 de mayo a las 18:30. Distancia: 21,097 km. Precio 8 euros (www.cdcampdemorvedre.com).

I GRAN FONDO DE GESTALGAR 2011. El 8 de mayo a las 10. Distancia: 12,5 km. Precio: 6 euros, hasta el 3 de mayo). Fuera de fecha: 10 euros. Inscripción en www.noupindaro.com.

X 15 KM VILLA DE MASSAMAGRELL. El 14 de mayo. Distancia: 15 km. Más información en www.15kmmassamagrell.com.

XXIX VOLTA A PEU A VALENCIA. El 15 de mayo.

V CARRERA POPULAR A BENIMAMET - FERIA VALENCIA. El 28 de mayo. Distancia: 7 km. Inscripción: 2 euros (www.deportevalencia.com). Plazo de inscripción: 26 mayo.

VI CARRERA DE LOS ÁRBOLES Y CASTILLOS. El 28 de mayo a las 8:30. Inscripción: www.arbolesycastillos.com. La inscripción de los equipos se realizará en: S.D. Correcaminos (c/ Arzobispo Fabian y Fuero nº 14 bajo. 46009 Valencia). El importe de la inscripción será de 130 euros equipo.

XI CROSS BARRIO LA ESTACIÓN. El 29 de mayo. Inscripción: www.canovelda.es.

II GRAN FONS CIUTAT DE LLIRIA. El 5 de junio a las 9. Distancia: 15 km. Precio: 7 euros (hasta el 31 de mayo). Inscripción en www.noupindaro.com.

XI VOLTA A PEU A CATADAU. El 11 de junio a las 19. Distancia: 11 km. Inscripción: 1 euro (gratuita para menores). Inscripción en www.noupindaro.com.

XXIII CROSS BARRIO MARIA AUXILIADORA. El 12 de junio. Inscripción: www.canovelda.es.

>VALLADOLID

XXI REUNIÓN INTERNACIONAL DIUDAD DE VALLADOLID 'TROFEO ANA PÉREZ'. El 14 de mayo.

LEGUA DE VIANA DE CEGA. El 15 de mayo. Distancia: 5,552 km. Inscripción: www.diputaciondevalladolid.es.

>VIZCAYA

XVII MEDIO MARATÓN DE BILBAO. El 1 de mayo. Distancia: 21,097 km. Inscripción: www.eventosbhm.com.

XI CARRERA PARQUE DOÑA CASILDA. BILBAO. El 22 de mayo. Inscripción: www.eventosbhm.com.

XXIX MARATÓN DE BILBAO. El 29 de mayo. Distancia: 42,195 km. Inscripción: www.eventosbhm.com. Descuento de 2 euros para los socios de Corricolari.

V CRITERIUM DE ATLETISMO VETERANO 'DURANGOKO URÍA'. El 4 de junio.

OROZKO HARANA. El 5 de junio. Distancia: 24 km.

6 KOSTA TRAIL. 12 de junio. Inscripción: www.forumsport.com/kostatrail. El dinero recaudado a través de las inscripciones se destinará a la Fundación Vasca de Esclerosis Múltiple Eugenia Epalza.

>ZARAGOZA

V MEDIO MARATÓN TROFEO CAI-CIUDAD DE ZARAGOZA 2011. El 8 de mayo. Distancia: 21,097 km. Precio: 25 euros (15 en concepto de inscripción y 10 de fianza del chip, que serán devueltos una vez entregado a la finalización de la prueba). Limitado a 1.800 corredores. Más información en www.cai.es/maraton.

LA CALCENADA - VUELTA AL MONCAYO 2011. El 15 de mayo. Distancia: 26,5 km. Salida y meta en Calcena. Inscripción: www.calcenada.com/calcenada/primavera11.htm.

VII MEDIO MARATÓN COMARCA DE VALDEJALÓN. El 29 de mayo a las 9:30. Distancia: 21,097 km. Inscripción: 10 euros (socios de Corricolari 8 euros). Información en www.valdejalon.es/info_deportiva.php.

10 KM ZARAGOZA. El 5 de junio. Distancia: 10 km.

>QUADRIATLÓN

XI QUADRIATLÓN ISLA DE IBIZA 'MEMORIAL VICENT YERN'. El 14 de mayo a las 14. Distancia: 1,5 km natación - 7 km piragua - 40 km bici - 10 km carrera. Precio: 20 euros (individual) y 50 euros (equipo relevos). Inscripción: hay que hacer un ingreso en la cuenta BBVA del club: 0182 0293 57 0201512223, y mandar la inscripción a quadriatlonisladeibiza@hotmail.com.

Más pruebas y ampliación de los datos de algunas de ellas las encontrarás en:

www.corricolari.es

XIII Medio Maratón Álora Valle del Sol

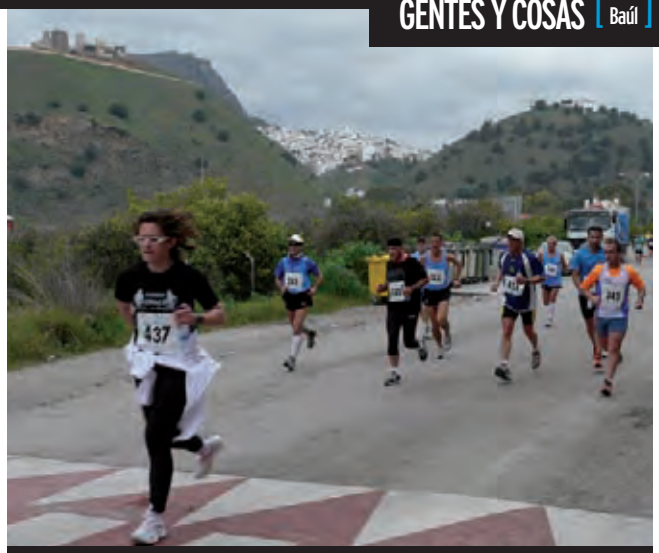
Récord de inscritos y participación de lujo

{por Francisco Márquez. Presidente del Club Atletismo Guadalhorce}

PARTICIPACIÓN DE LUJO PARA ESTA EDICIÓN DEL MEDIO MARATÓN ÁLORA-VALLE DEL SOL, Y NO SOLO POR LA CATEGORÍA DEL VENCEDOR, JAVIER DÍAZ CARRETERO, DOBLE CAMPEÓN DE ESPAÑA DE MARATÓN Y COMPONENTE DE LA SELECCIÓN ESPAÑOLA que obtuvo la medalla de oro en el campeonato de Europa en 2010 en la especialidad, sino por todos los atletas populares que este año han batido el record tanto de inscritos como de llegados a meta.

La gran avalancha de inscripciones que desde un principio se fueron produciendo nos obligó a aumentar el cupo máximo y confeccionar una lista de espera. Al final, fueron más de 450 inscripciones y, por primera vez, pasamos de los cuatrocientos llegados a meta, 405, pese a que la previsión meteorológica hizo que algunos se quedaran en casa. Sin embargo, se presentó un día ideal para correr, con temperatura suave y cielo nublado con algunas pequeñas gotas de agua que a partir de la hora de carrera fueron a más, cayendo una débil llovizna que los corredores agradecieron.

El recorrido fue perfectamente controlado por la Guardia Civil, Protección Civil, Policía Local y más de 150 voluntarios que consiguieron una ausencia total de problemas de tráfico. Eso sí, la cuesta final tan dura como siempre, lo que aumenta a grado superlativo la satisfacción de entrar en meta y hace que esta carrera sea especial.



El Medio Maratón de Álora-Valle del Sol es desde hace años un medio maratón duro y bello como pocos.

Bajo el lema "Anímate y si quieres recicla", por iniciativa del profesor de educación física del Instituto de Enseñanza Secundaria Valle del Sol, Jorge García Escudero, un grupo de alumnos se encargaron de la recogida y limpieza de las botellas de agua vacía en los avituallamientos, mientras que otro grupo formó una charanga que se encargó de amenizar la subida final acompañando al último clasificado hasta la entrada en meta.

La carrera urbana, de casi 2 km, como siempre: con gran cantidad de niños de todas las edades, cerca de 130, que llenaron las calles del pueblo mientras transcurría el medio maratón, dándole un colorido y un ambiente especial a la mañana del domingo.

CLASIFICACIONES

Hombres

1.	Javier Díaz Carretero	1h13:17
2.	Cristian Benítez	1h13:18
3.	Najibe Houat	1h13:56

Mujeres

1.	María Belmonte	1h26:44
2.	Silvia Hidalgo Berutich	1h35:10
3.	Rosa Pilares Santiago	1h37:07

Vivencias de un corredor

{Por Juan Perea}

UNA VEZ MÁS HE CORRIDO EL MEDIO DE ÁLORA Y AL CONTRARIO DE LO QUE SUELE OCURRIR CON LO QUE SE REPITE MUCHAS VECES, SIENTO LA MISMA EUFORIA QUE SENTÍ LA PRIMERA VEZ. Para mí, el recorrido de esta carrera ha adquirido una dimensión mítica, tal y como pueda ocurrirle al deportista que juega en una de las grandes catedrales del fútbol o el rugby, o al piloto que corre en Monza. En el arco de entrada al pueblo debería estar escrito, emulando al estadio de Anfield Road en Liverpool, "esto es Álora".

No sé en cuántas carreras más participaré esta temporada, pero aunque no lo hiciera en ninguna otra me daría por satisfecho.

Para mí esta prueba es como el Cabo de Hornos de los antiguos marineros. Quien conseguía atravesarlo conocía de verdad los misterios de la navegación y desde ese momento se convertía en un verdadero lobo de mar.

¿Seguiré corriendo en Álora? Espero que sí, porque si eso no ocurriera significaría que para mí todo habría acabado. Para quienes participamos en esta prueba hoy empieza la primavera. Disfrutemos de ella.

XIII Carrera Intercampus

Más de 1.700 corredores entre los municipios madrileños de Getafe y Leganés

{por David Ramiro}

LA UNIVERSIDAD CARLOS III DE MADRID ORGANIZÓ UN AÑO MÁS DE MANERA MAGISTRAL LA CARRERA INTERCAMPUS, QUE CONTÓ CON UNA PARTICIPACIÓN DE 1.760 CORREDORES A LO LARGO DE LOS 10 KM QUE SEPARAN LOS CAMPUS DE GETAFE Y LEGANÉS.

Los mejores atletas de fondo en ruta y un gran número de corredores populares convirtieron la prueba en una marea de color que inundó las calles de los municipios madrileños. James Moiben volvió para repetir victoria, y se alzó con el primer puesto bajando de los treinta minutos (29:46), tiempo que también rebasó Anouar Dadab (29:55), y del que se quedó a las puertas Abderrahim El Jaafaria (30:08).

Pocas carreras hay tan auténticamente solidarias como la Carrera Popular Intercampus que une los campus de Getafe y Leganés de la Universidad Carlos III.

Para incentivar la participación de los jóvenes, se entregaron trofeos especiales a los centros de Enseñanza Secundaria cuyos corredores obtuvieran mejores clasificaciones. Este año, los que consiguieron el premio de un ordenador personal por centro fueron el IES Inmaculada de los Padres Escolapios, IES Humanejos, y el colegio Los Ángeles Sociedad Cooperativa.
Además de los jóvenes, tuvieron su propia clasificación otras categorías como veteranos, discapacitados, alumnos, profesores y personal de la Universidad Carlos III de Madrid. Los más pequeños fueron protagonistas por su masiva participación en las carreras infantiles, celebradas antes de la entrega de premios.

En categoría femenina, Fatima Ayachi no dio opción a sus rivales y venció con un crono de 34:21, casi dos minutos menos que la segunda clasificada, Wafiya Benali, que realizó 36:01. Tercera fue la española Marisol Madera, con una marca discreta (37:02).

La organización, como ya es habitual, donará 5.000 euros de la recaudación a la fundación James Moiben Education Center, creada por el corredor en su ciudad natal para contribuir a la escolarización y acogimiento de niños sin recursos.

25ª edición de los 100 km Villa de Madrid

La prueba de Vallecas llegó a tan importante onomástica

{por Jorge González}

LOS 100 KM PEDESTRES VILLA DE MADRID, PRUEBA QUE ORGANIZA DESDE SU INICIO RAFAEL GARCÍA NAVAS, CUMPLIÓ SU 25ª QUINTA EDICIÓN ESTE AÑO. Lo hizo en Vallecas, con el tradicional circuito de 10 vueltas con salida en la calle Payaso Fofó y llegada en la avenida de la Albufera, junto al estadio del Rayo Vallecano.

Arriba, podium de la edición de 2011. En la foto de la izquierda, podium de la primera edición de la prueba.

Un total de 27 corredores finalizaron la prueba, con triunfo para José Antonio Requejo (7h17:17). Segundo fue Ricard Vergé (7h22:36) y tercero Salvador Palomares (7h44:16). Tras ellos, Pedro Serna (8h05:07), Javier Lozano (8h10:20), Francisco Navarro (8h14:34), Juan José Escobar (8h14:55), José A. Soto (8h20:139), Mark Steven Woolley (8h27:01), José Luis Sánchez (8h58:14), Aquilino Asenjo (9h07:46), Ismael Guiu (9h22:51), Víctor Río (9h30:31), Miguel Pascual Reimandez (9h40:09), Manuel Fernández (9h40:51), Fernando Llano (9h51:47), Eddie Gallén (9h54:17), Stephane Mathew (9h59:04), Miguel Arenas (10h00:42), Luis Javier Escribano (10:09:15), Fabia Codalli (10h34:52), José Ramón Canal (10h29:239, Marco Livio Martins (10h32.21), Fermín Galván (10h32:30), Francisco Javier Araque (10h33:28), Daniel Ruiz (10h42:31) y Carlos Aguado (10h50:28).

SUSCRÍBETE
15 €/año

La Carrera de San José tuvo dominio africano y momentos para el recuerdo a desaparecidos.

Carrera de Villasana de Mena

Absoluto dominio marroquí y gran participación de corredores populares *{por Javier Peña}*

LA CARRERA DE SAN JOSÉ, LA PRUEBA DEL VALLE DE MENA QUE ORGANIZA EL CLUB ATLETISMO DE VILLASANA, CELEBRÓ SU EDICIÓN NÚMERO 30, Y LO HIZO CON UN FESTIVAL MARROQUÍ Y UNA VICTORIA INEQUÍVOCA DE HICHAM EL AMRANI.

La prueba burgalesa logró récords al conseguir la participación de 1.400 corredores. También fue muy grande la asistencia de público. La distancia y el recorrido sufrieron alguna variación, aunque la Plaza de San Antonio de Villasana fue el lugar de salida y meta de una prueba que recorrió, como siempre, las poblaciones de Vallejo, Villasuso y Villanueva.

En mujeres, la victoria correspondió a la etíope de 20 años Eseynat Misganaw. El ambiente fue una edición más muy bueno, y la organización de los chicos del Club del Jabalí, excelente. Los corredores populares, los que llegan hasta Villasana a disfrutar de la carrera pusieron el colorido. El periodista de TVE, José Manuel Cámara, corrió en homenaje y recuerdo de Cesar Elorduy.

La joven Ekhiñe Gastón, nueva locutora de la prueba, recibió el Jabalí de Oro destinado a su padre Eduardo Gastón, locutor durante años de esta carrera. Ernesto Díaz, periodista jubilado de TVE y colaborador de Corrricolari, se unió a la fiesta en su parte final, y ejerció de presentador del acto de entrega de tan bella distinción.

Los organizadores anunciaron que el próximo año la Carrera de San José-Gran Premio Diputación de Burgos, estará en el calendario de la Asociación Nacional de Organizadores de Cross y Carreras de Ruta (ANOC) y tendrá distancia homologada de 10 km ruta, por lo que sus marcas entrarán en el ránking de la RFEA. Entonces, será quizás un reclamo mayor para los que gustan de controlar, anotar y buscar tiempos en las carreras.

CLASIFICACIONES

Sénior Masculino

1.	Hicham El Amrani (MAR)	30:44
2.	El Hssan Oubaddi (MAR)	30:49
3.	Abdelfettah Louajari (MAR)	30:56
4.	Abdelilah El Manaia (MAR)	31:02
5.	Mouhssine Cherkaoui (MAR)	31:14
6.	Kahsay Tadele (ETH)	31:17
7.	Driss Bensaid (MAR)	31:31
8.	Hicham Oualla (MAR)	31:51
9.	Mohamed El Gouarrah (MAR)	32:04
10.	Bouazza El Mastati (MAR)	32:24
11.	El Miloudi Dahbi (MAR)	32:28
12.	Luis Angel Pérez	33:04
13.	Joseba Plágaro	34:35
14.	Felipe Franco	35:02
15.	Ernesto Renuncio	35:03

Sénior Femenino

1.	Eseynat Misganaw (ETH)	35:55
2.	Elena Moreno	35:58
3.	Leila Daoud (MAR)	36:13
4.	Samira Ahbouche (ETH)	36:17
5.	Alma de las Heras	36:43
6.	Maite Arraiza	37:22
7.	Jimena Martín	38:37
8.	Brahane Regassa (ETH)	38.47
9.	Saioa Elaso	39:31
10.	Marian Nieto	40:58

Carrera Enoturismo

Aldeanueva de Ebro acogió a mayores y pequeños *{por Ángel Martínez}*

EN ALDEANUEVA DE EBRO, LA RIOJA, TUVO LUGAR UNA NUEVA EDICIÓN DE LA CARRERA ENOTURISMO.

La prueba, perteneciente al III Circuito Solorunners, contó con la participación de 500 menores y 300 corredores en la prueba para seniors y promesas. Hubo corredores de los clubes de Entrefinas (Aldeanuela de Ebro), Calagurris Atlético, San Agustín, 360º (Calahorra), La Milagrosa (Calahorra), Lerín, Peralta Atlético, Inferno Alfaro, Arnedo, Peña Azagresa, Rioja Añares (Logroño), Maratón Rioja, Lodosa, Cantera-Cascante,

Aldeanueva de Ebro acogió una nueva edición de la Carrera Enoturismo.

CLASIFICACIONES

Hombres
1. Mostapha Charki (HIRU-HERRI)
2. Lhoucin Nassiri (RIOJA AÑARES)
3. José Á. Bravo (ARNEDO NOCEDA)

Mujeres
1. Rocio Marín (ENTREVIÑAS)
2. Mª Lourdes Chavarri (INFERNO ALFARO)
3. Mª del Olmo Vidondo (PEÑA AZAGRESA)

Quel, Zaragoza, Rincón de Soto, Tudela, Cintruenigo, Olite, Malón, Murchante, Autol, Llodio, Tafalla, Hiru-Herri (Pamplona), Ansoain, Haro, Mendavia, Artazu, Varea, Andosilla, Ejea, Miranda de Ebro, Corella, Tarazona, Puente la Reina, Zumarraga, Tauste, Renteria, Ribaforada, Pradejon, Logroño, Vitoria, Lardero, Vian y Larraga.

Cursa de Bombers

Ayad Lamdassen y Natalia Rodríguez vencedores. 17.683 corredores cruzaron la línea de meta *{por Luis Sanz}*

LA CURSA DE BOMBERS, LA PRUEBA DE 10 KM QUE NIKE ORGANIZA TODOS LOS AÑOS EN BARCELONA EN EL MES DE ABRIL, FUE UN ABSOLUTO ÉXITO. LAS INSCRIPCIONES, 20.000, SE AGOTARON EN POCOS DÍAS, Y AL FINAL FUERON 17.683 LOS CORREDORES QUE LA COMPLETARON.

Lamdassen (30:02) y Natalia Rodríguez (35:25) fueron sus ganadores. Daniel Pérez (30:52), Pol Guillén (30:52), Meritxell Bonet (36:36) y Silvia Ferrer (37:28) completaron el podium absoluto.

Las sesiones de entrenamiento previas, las Lunarun celebradas los días 17, 24 y 31 de marzo y 7 de abril, sirvieron a muchos corredores para preparar adecuadamente la prueba.

Un total de 741 corredores lo hicieron por debajo de los 40 minutos; 6399 corrieron en menos de 50 minutos, y 13.565 por debajo de la hora, o lo que es igual a 6 minutos el km.

20.000 fueron los inscritos para tomar parte en la Cursa de Bombers, Barcelona.

La Carrera del Canal llegó este año al Paseo de S. Francisco de Sales.

Carrera del Agua

Victorias del rumano Mircea Marian y Recuerdo Arroyo *{por Javier Peña}*

EL MES DEL RUMANO MIRCEA MARIAN HAY QUE CATALOGARLO COMO DE SENSACIONAL. TRAS SU VICTORIA EN EL MEDIO MARATÓN DE LA CIUDAD UNIVERSITARIA, se llevó el triunfo en la Carrera del Agua y una semana más tarde en el Medio Maratón de Coslada.

La popular prueba madrileña, la carrera del Canal de Isabel II, que organizó en esta ocasión Elipse Iniciativa, tuvo a 2.012 corredores en meta, y coronó al rumano Mircea Marian (31:15) y a Recuerdo Arroyo (36:41) como los campeones.

La prueba, como siempre, partió de Plaza de Castilla, pero en esta ocasión la meta estuvo situada en el Paseo de San Francisco de Sales y no en las instalaciones que el Canal tiene en la calle Cea Bermúdez. Javier Ramírez (31:39) y Sergio Salinero (31:49), entraron tras el atleta rumano residente en Leganés. María Isabel Martínez (39.57) y Elena Ugena (41.12) completaron el podium absoluto de la carrera. Patricia Vicente Morales (43:46) y José María Franco (36.28) fueron los primeros empleados del Canal en cruzar la línea de llegada. 15 mujeres y 75 hombres de la empresa que da nombre a la prueba tomaron parte de ella.

SUSCRÍBETE
15 €/año

Paco González

La organización y el recorrido del Medio Maratón de Segovia son espectaculares.

Medio Maratón de Segovia

Enorme fiesta deportiva y gran impacto económico para la ciudad. Victoria del keniata James Moiben

{por Isaías Díaz}

EL MEDIO MARATÓN DE SEGOVIA, QUE LLEGABA A SU QUINTA EDICIÓN, SE CONFIRMA AÑO TRAS AÑO COMO UNA DE LAS GRANDES PRUEBAS DEL CALENDARIO ESPAÑOL. Por difusión de la prueba, por cuidados al corredor en forma de bolsa y otros detalles, por recorrido –duro, pero muy bello– y, sobre todo, por actividades complementarias, el Medio Maratón de Segovia es cita obligada para los especialistas de medio maratón.

El acuerdo con 41 restaurantes de la ciudad posibilita conseguir un precio especial de 20 euros, IVA incluido, en un menú tan segoviano como: Judiones de la Granja, cochinillo asado, postre, pan, vino y agua. Por cada dorsal se podían reservar 4 menús. Los hoteles no le fueron a la zaga y en palabras del organizador Fernando Correa, el fin de semana del Medio Maratón de Segovia se convirtió en el segundo más fuerte de todo el año, sólo por detrás de la Semana Santa.

En el plano deportivo, el Medio Maratón comenzó con la recogida de los dorsales de quienes no lo habían hecho los días previos, siguió con la exhibición de la brigada paracaidista y, tras guardar un lluvioso minuto de silencio en solidaridad con el pueblo japonés, un espectacular y sonoro cañonazo de la Academia de Artillería puso en marcha a los aproximadamente 3500-3600 corredores que tomaron la salida. La cifra final de llegados fue de 3.415.

El recorrido por la ciudad es espectacular. Desde la salida junto a los arcos del Acueducto, el Paseo de la Alameda (bellísimo), calle Mayor, Plaza Mayor...hasta el final en la Plaza del Azoguejo, justo debajo de los arcos del Acueducto, son dignos de realizarse alguna vez. Año tras año, lo hacen un mayor número de corredores llegados desde todos los rincones de España.

CLASIFICACIONES

Hombres

1.	James Moiben	**1h08:04**
2.	Abdelhadi El Mouaziz	**1h09:21**
3.	Mounir El Ouardi (1er veterano A)	**1h09:21**
5.	Pedro Luis Gómez (1er español y 1er segoviano)	**1h12.28**
10.	David Concepción (2º segoviano)	**1h17:20**
11.	Juan Puertas (3º segoviano)	**1h17:20**
	Felipe Neila (1er veterano B)	**1h17.17**
	José M. Montenegro (1er veterano C)	**1h18.41**
	Sergio Guadalajara (1er júnior)	**1h23:58**
	Lucas Warner (1er promesa)	**1h26:52**
	Noel Álvarez (1er veterano D)	**1h27:00**

Mujeres

1.	Fátima Ayachi	**1h16:07**
2.	Nazha Machrouch	**1h17:46**
3.	Joan Aiyabei	**1h18:26**
4.	María Ruiz (1ª española)	**1h21:25**
5.	Recuerdo Arroyo (1ª veterana C)	**1h25.35**
8.	Eleanor Clare Sedgwick (1ª segoviana)	**1h33.20**
	M.ª Rosa Romero (1ª veterana A)	**1h32:44**
	Elena Berzal (2ª segoviana)	**1h38:33**
	Claire Hollis (3ª segoviana y 1ª promesa)	**1h38:54**
	Noelia de la Esperanza (1ª veterana B)	**1h39:40**
	Soledad Martínez (1ª veterana D)	**1h48:25**
	Irene Sanz (1ª júnior)	**2h01:26**

SUSCRÍBETE
15 €/año

Salida de la prueba 5 km MMT Seguros.

Medio Maratón de Madrid

Nuevo récord de llegados a meta en una prueba española de la distancia

{por Javier Peña}

EL MEDIO MARATÓN ASICS VILLA DE MADRID RECOGIÓ LA INSCRIPCIÓN DE CASI 15.000 CORREDORES, EN CONCRETO 14.818. De ellos unos 300 no pasaron por la feria del corredor y alrededor de 2.000 no se acercaron a la línea de salida –situada en el Paseo de Fernán Núñez o Paseo de Coches del Retiro– o no recogieron el chip.

Antes de que se efectuara la salida se guardo un minuto de silencio en recuerdo de Alberto Cevallos, corredor vizcaíno fallecido el pasado año al finalizar la prueba. El locutor de la prueba, Isaías Díaz, leyó unas emocionadas palabras de la corredora valenciana Patricia González, que cruzó la línea de meta con Alberto.

Más de diez minutos estuvieron saliendo corredores. Tras unos metros por el Paseo del Duque de Fernán Núñez, se accedió a O'Donell y, posteriormente, por las sensacionales puertas de hierro se entró al majestuoso Parque del Retiro.

El recorrido por las calles de Madrid fue festivo. El trazado del Medio Maratón de Madrid es duro, rompepiernas, pero como dice Jesús Castelló en su sección de "Entrenamiento para todos", es muy bello y atractivo. El km 19 está situado en plena subida a la Plaza del Ángel Caído, una subida que la organización intenta suprimir para llevar a los corredores por Alfonso XII, O´Donnell y acceder a meta por la puerta que sirvió de salida.

CLASIFICACIONES

CARRERA DE 5 KM MMT SEGUROS

Hombres
David Lorenzo
Norberto Jami
Fabián Roncero

Mujeres
María Teresa Iñiguez
Encarnación Inarejos
Tania Roldán

X MEDIO MARATÓN ASICS VILLA DE MADRID

Júnior Masculino	
Álvaro Garrido	**1h16:04**
Sergio Guadalajara	**1h22:16**
Ventura Romero	**1h31:57**
Promesa Masculino	
José Alejandro Heras	**1h19:50**
Ismael Mingo	**1h20:55**
Francisco Javier de León	**1h23:13**
Sénior Masculino	
Enock Kipchirchir	**1h02:42**
Abderrahin El Arsi	**1h02:46**
Victor Bitok	**1h04:52**
Veteranos A Masculino	
Hassane Ahouchar	**1h04:37**
Roberto Álvarez	**1h10.03**
Jonas Buud	**1h11.38**
Veteranos B Masculino	
Jesús Castelló	**1h16.04**
José Pérez	**1h19:05**
Vicente Quirós	**1h19:23**
Veteranos C Masculino	
Juan Carlos González	**1h20:51**
Román Morales	**1h21:48**
Manuel Domínguez	**1h22:08**

Júnior femenino	
Bárbara Ruiz	**1h52:55**
Cristina Arcos	**2h03:22**
Pilar Forrero	**2h04:45**
Promesa femenino	
Frehiwat Goshu	**1h13:25**
Rebecca Cheptegei	**1h13:56**
Lucía Ibáñez	**1h34:42**
Sénior femenino	
Leah Serotich	**1h14:33**
Rebby Koech	**1h14.52**
Joan Aiyabei	**1h15:43**
Veteranas A femenino	
Rosa María Teresi	**1h19:23**
Yesenia Centeno	**1h19:50**
Elena Ugena	**1h30.57**
Veteranas B femenino	
Recuerdo Arroyo	**1h26:57**
Nieves Morcuende	**1h28:21**
Águeda García	**1h37:28**
Veteranas C femenino	
Margarita Segura	**1h48.33**
Soledad Martínez	**1h48:34**
Mª Ángeles Aceves	**1h48.38**

CAMPEONATO DE MADRID DE MEDIO MARATÓN

Hombres		Mujeres	
Younes Ait	**1h07.18**	María Ruiz	**1h19:05**
Julio del Val	**1h09:10**	Lucía Morales	**1h21:48**
Roberto Álvarez	**1h10:03**	Amaya Sanfabio	**1h25:39**

EVOLUCIÓN DE LA PRUEBA

Sobre inscritos	2010	2011
Medio Maratón	12.796	14.818
5 km MMT Seguros	893	1.497
Mujeres	1.783	2.527
Hombres	11.951	13.788

En meta	12.260
Menos de 2 horas	7.533
Más de 2 horas	4.727
Menos de 1h30	673
Menos de 1h20	104
Menos de 1h10	15

El dominio, como viene siendo habitual desde hace años, fue para los corredores africanos, con victorias de Enock Kipchirchir (1h02:42) y Frehiwat Goshu (1h13:25). El primer español fue el extremeño de Asics, del Club Atletismo Almaraz, Pablo Villalobos (1h07:23). La madrileña María Ruzín, vencedora en 2002, fue la mejor española (1h19:05). Importante es que el Medio de Madrid es cada día más popular, más festivo, más participativo, no puede quedarse en el hecho de que uno de los participantes fuera ingresado por una arritmia, aún siendo eso lo más importante, pues la vida de las personas es lo que debe de primar. No fue lo único que sucedió en la prueba como alguno intentó trasladar. Lo importante es insistir en la necesidad de moderar esfuerzos, de evitar riesgos innecesarios, de realizarse pruebas de esfuerzo, o incluso de recordar a quienes se fueron aunque eso sea más que impopular, duro. La entrega de trofeos, de los talones, de la estancia en el Hotel Convento Las Claras de Peñafiel, Valladolid o en el Centro de Turismo Rural el Abejarruco de Cuevas del Valle, Ávila, se realizaron en dos actos, pero sin perder nunca de vista a los protagonistas: los corredores.

Corredores tras haber ascendido la Plaza del Ángel Caído.

UNA TEMPORADA TORMENTOSA

INFORME CROSS

SUSCRÍBETE
15 €/año

Miguélez

» El mundial que no existió, el azote de la crisis y la "caja" de los líos

» POR **PEDRO GALE** / ESTADÍSTICA: **ERNESTO DÍAZ**

Nuestra revista acostumbra a dar amplio tratamiento al campo a través. Por eso, como balance de la emporada, recopilamos lo sucedido en 5 meses.

En el informe se recogen organizaciones y atletas triunfadores, la historia deportiva de estos 150 días, logros personales como los de Eliseo Martín y Alba García, se hace un brindis retrospectivo por el carismático Chema Martínez, y se deja huella de los circuitos IAAF y de la Asociación Europea de Atletismo.

Un trabajo estadístico firmado por Ernesto Díaz, un observador del cross (1971-2011) como muy pocos en Europa, lo que, tratándose de esta especialidad invernal, quiere decir del mundo.

2010-2011

La tormenta latió permanente sobre la temporada de Campo a Través.

Miguélez

EL CICLO 10-11, YA CERRADO, TIENE ESTA TEMPORADA BASTANTE MÁS QUE CARRERAS Y NOMBRES PROPIOS. HA SIDO UN "ANNUS HORRIBILIS", AL MENOS, EN ESTE PAÍS QUE TODAVÍA LLAMAMOS ESPAÑA.

Fue el año del mundial en Punta Umbría que, desdichadamente, pasó de "puntillas". El tercero de los mundiales en nuestro suelo. Madrid (1981) será recordado internacionalmente por la eclosión, dominio y despiste de los etíopes en los metros finales. Amorebieta (1993) lo fue por su excepcional circuito de Jauregibarria y por producirse el último éxito europeo, el de la portuguesa Albertina Dias. Punta Umbría (2011) por el mundial "jugado" en España que no vieron los españoles, salvo los telespectadores de Canal Sur y los que se engancharon a internet.

Una colosal pifia a cuenta de la normativa IAAF en derechos de televisión, compartida o no, pero tolerada por las autoridades españolas, las administrativas y las deportivas. Si aplicáramos las teorías de ciertos analistas y sociólogos, de expertos en Comunicación –si no sale en la tele, no existe–, concluiríamos que el mundial de Punta Umbría no existió. Pocos periodistas "in situ" y apenas unas líneas cobijadas en los periódicos. Suspenso contundente.

Y salvo para el nacionalizado express, Ayad Lamdassem, que cumplió notablemente, el simple aprobado para nuestros primeros equipos masculino y femenino parece una largueza de magnanimidad. Y un "cero patatero" para los juniors, ellos y ellas.

EL TERCERO DE LOS MUNDIALES EN NUESTRO SUELO, DESDICHADAMENTE, PASÓ DE "PUNT... ILLAS"

El cross está en crisis desde principios del s. XXI. Europa, el continente que pone el dinero, está haciendo el papel de ONG para atletas de África. Los europeos, con tanto y tan rápido desembarco de etnias africanas, se han desinteresado. El resultado de mala gestión del atletismo con la juventud. Así las cosas, la primera medida ha sido convocar los mundiales cada 2 años, alternando con los de medio maratón.

Y como continúa el azote de la crisis, no hay dinero para florituras. Recorte del presupuesto de la RFEA, recorte de los dineros de las federaciones, clubes y asociaciones, recorte de las becas y de los premios en las pruebas, apreturas o suspensiones de las organizaciones, cautela en la contratación de atletas. Con este panorama, no hace falta recurrir al tremendismo.

En esta temporada de nubarrones negros, de cielo tormentoso, por denuncias, escándalos, rumores y líos, sobresale por méritos propios la Operación Galgo, todavía en curso con imputados –su lista es de dominio público–, otros no pero bajo sospecha… y una exculpación de Alemayehu Bezabeh que levantó indignación, aunque la cosa irá de recurso en recurso y de tribunal en tribunal. Primero el Comité Español de Disciplina Deportiva, luego la justicia ordinaria. Flota en el ambiente una sanción de dos años que finalmente pudiera fijarse en uno.

Y por si faltara una gota de polémica en el cóctel, las manifestaciones de no pocos atletas contra los nacionalizados –declaraciones no necesariamente racistas, un malestar incluso reconocido por el CSD–, que más parecen el estallido de una ira almacenada. Y en esto, el mejor o el peor, Sergio Sánchez diciendo que le da vergüenza vestir la camiseta de España. ¿Despecho por su exclusión del Plan ADO o un brote de sinceridad? ¿Quizá unas "palabrotas" sorprendentes sabiendo que… una infección de oído le ha impedido estar con la selección española?

Con esta "caja de líos" estamos servidos. El cambio de actitud en la RFEA, primero saliendo el presidente al ruedo de las opiniones y toreando muy bien pese a los "morlacos" de la O. Galgo y últimamente enmudeciendo, tampoco ayuda.

No obstante, si leen lo que sigue a continuación, se darán cuenta de que hay algo más que mugre. Hay cross, hay atletismo, hay deporte, hay esperanza para este "enfermo", pese a tantos vientos adversos, a tanta tormenta.

De NORTE A SUR y de ESTE A OESTE

CAMPEONATO DE ESPAÑA VETERANOS CLUBES. Vitoria

La primera de las dos grandes competiciones anuales para corredores de +35 años, celebrada en las campas de Salburua, donde vencieron en la primera categoría dos clubes navarros.

Equipos
Hombres: Hiru Herri
Mujeres: Beste Iruña

Individual Masculino (M-35)
1. Abdelhadi Habassa (MAR, Hiru Herri)
2. Mounir El Ouardi (MAR, At. Maracena)
3. Luis Miguel Martín Berlanas (Valdeiglesias)

Individual Femenino (F35/40)
1. Inmaculada Pereiro (Beste Iruña)
2. Esther Vitrina (Cueva de Nerja)
3. Eva Busto (Beste Iruña)

CAMPEONATO DE ESPAÑA INTEREJÉRCITOS. Rota

En esta competición militar intervinieron miembros de los ejércitos de Tierra, Mar y Aire, Guardia Real, Guardia Civil, Unidades Militares de Emergencias, etc. y de ella habitualmente surgen los representantes en los mundiales de campo a través que organiza el CSIM.

Campeón Cross largo
Miguel Á. Vaquero (Ejército de Tierra)

Campeón Cross corto
David Solís (Guardia Real)

CAMPEONATO DE ESPAÑA DE CLUBES. Punta Umbría

46 edición masculina y 39 femenina en el recorrido que albergó los mundiales de 2011.

Clasificación Senior Cross largo

Equipos Masculino
1. Kafewake Guadalajara
2. Bikila Toledo
3. Camargo Sigaltec

Equipos Femenino
1. FC Barcelona
2. Santutxu-Ercoreca Bilbao
3. Canal Isabel II Madrid

Individual Masculino
1. Ayad Lamdassem (Bikila Toledo)
2. Kidane Tadesse (ERI, Camargo Sigaltec)
3. Miguel Angel Bartola (Benacantil-Puerto de Alicante)

Individual Femenino
1. Alessandra Aguilar (FC Barcelona)
2. Sonia Bejarano (FC Barcelona)
3. Bouchra Chaabi (MAR, Santutxu-Ercoreca Bilbao)

El Club Kafewake de Guadalajara se proclamó campeón de España por equipos.

Juanjo Úbeda

Clasificación Senior Cross corto

Equipos Masculino
1. Camargo Sigaltec
2. Playas de castellón
3. Piélagos Inelecma

Equipos Femenino
1. Piélagos Inelecma
2. Benacantil-Puerto de Alicante
3. Bidezabal Durango

Individual Masculino
1. Mohamed Marhum (MAR, Marathon Madrid)
2. Antonio Abadía (Simple Scorpio Zaragoza)
3. Abdelaziz Merzougui (Camargo Sigaltec)

Individual Femenino
1. Malika Asahssah (MAR, Benacantil-Puerto de Alicante)
2. Marta Tigabea Mekonen (ETH, Piélagos Inelecma)
3. Fatima Ayachi (MAR, Espapack Eliocroca Lorca)

CAMPEONATO DE ESPAÑA INDIVIDUAL Y SELECCIONES AUTONÓMICAS. Haro

93 edición de la más vieja competición del calendario de la RFEA. Abandonaron Ricardo Serrano, Pedro Nimo y Fco Javier López Villarubia; Soud Kambouchia y Vanesa Veiga. Dominio de manchegos y castellano-leoneses. Y por equipos, Cataluña en seniors.

Senior Individual Masculino
1. Ayad Lamdassem (CAT)
2. Antonio D. Jiménez 'Penti' (AND)
3. Khalid El Aamri (CAT)

Senior Individual Femenino
1. Nuria Fernández (CLM)
2. Diana Martín (MAD)
3. Gema Barrachina (CAT)

Selecciones Autonómicas Hombres
1. Cataluña
2. Castilla-La Mancha
3. Madrid

Selecciones Autonómicas Mujeres
1. Cataluña
2. Madrid
3. Castilla-La Mancha

Categoría Promesa
Daniel Mateo (CLE)
Solange Pereira (CNS)

Categoría Junior
Daniel Arce (CLE)
Blanca Fernández (CLE)

CAMPEONATO DE ESPAÑA VETERANOS INDIVIDUAL. Haro

Carreras en las categorías de +35 a 80 en el circuito riojano de El Mazo, más malo que bueno.

Clasificaciones Hombres
M35. Luis Miguel Martín Berlanas (Valdeiglesias)
M40. Gabriel Marín (Hiru Herri)
M45. José Antonio Casajús (Parquets Germán Ribera At.)
M50. Benigno Fernández (Rato Avilés)
M55. Francisco Aragón (Unió Atlètic Rubí)
M60. Estanislao Baidez (Piero Magli Record Elx)
M65. Emilio Cámara (Club Filípides Illes Balears)
M70. José Antonio Sáiz (At. España de Cueto Santander)
M75. José María Rodríguez (Asturiana Veteranos)
M80. José Luis Sanz (Lynze Parla)

Clasificaciones Mujeres
F35. Raquel Llamas (Oviedo Atletismo)
F40. Merche Palacios (Cayón Norquimia)
F45. Toñi Rodríguez (Cueva de Nerja)

F50. Marisol Ramos (Aloña Mendi Oñati)
F55. Andrea Terrades (Bellver-Siurell Palma de Mallorca)
F60. Eleuterio Gonzalo (Estadio Gijón)
F65. M.ª Dolores Martín (Akiles Madrid)
F70. M.ª Jesús Gil (Arrasate Mondragón)
F75. María Rodríguez (Lynze Parla)

CAMPEONATO DE ESPAÑA ESCOLAR INDIVIDUAL Y POR CENTROS DOCENTES. Llanera

26 marzo en el circuito asturiano de La Morgal, que fue sede de competiciones nacionales. Multitudinaria participación de chavales con control del CSD.

>Cadete Masculino
1. Rachid Choukairi (EXT)
2. Carlos Baeza (CLE)
3. Hugo García (AST)

>Cadete Femenino
1. Celia Antón (CLE)
2. Judit Pérez (CAT)
3. Inés Zugasti (ARA)

>Juvenil Masculino
1. Mohamed Ali Jelloud (MAD)
2. Jaime García (CLE)
3. Artur Bossy (CAT)

>Juvenil Femenino
1. Claudia Estévez (AND)
2. Summer Leigh Ibrahim (CNS)
3. Dunia Mahassin (CLM)

>Campeones por Autonomías

Cadete Masculino: Cataluña
Cadete Femenino: Castilla-León
Juvenil Masculino: Cataluña
Juvenil Femenino: Cataluña

El Nacional Individual de selecciones autonómicas tuvo lugar en Haro (La Rioja).

Miguélez

CAMPEONATO DE ESPAÑA UNIVERSITARIO INDIVIDUAL Y EQUIPOS. Llanera

27 de marzo. Con representación de las distintas universidades y la Universidad a Distancia. Acostumbra a ser cierre formal de la campaña de cross. Los mejores acuden a los mundiales del sector.

>Individual Masculino
1. Javier Carriqueo (ARG / Univ. Politécnica Valencia)
2. Daniel Pérez (Univ. Málaga)
3. Pablo Alonso (Univ. Oviedo)

>Individual Femenino
1. Irene Pelayo (Univ. Oviedo)
2. Solange Pereira (Univ. Vigo)
3. Nuria Lugueros (Univ. Europea Miguel de Cervantes)

>Equipos Hombres: Univ. Oviedo

>Equipos Mujeres: Univ. Vigo

TROFEO MAMO WOLDE. Elgoibar

Cita internacional junior en homenaje al grandísimo atleta etíope vinculado deportivamente a la industrial localidad guipuzcoana.

>Junior Masculino
1. Andrea Sanguinetti (ITA)
2. Gabriel Navarro (Playas de Castellón)
3. Maxime Salomeron (FRA)

>Junior Femenino
1. 1. Alice Wright (GBR)
2. Jennifer Walsh (GBR)
3. Zenobie Vangansebe (BEL)

LÍDERES DE LAS AUTONOMÍAS

ANDALUCÍA (Cartaya, Huelva)
Daniel Pérez y Esther Hidalgo

ARAGÓN (Huesca)
Eliseo Martín y Isabel Macías

ASTURIAS (Gijón)
Daniel Bayón y Alba García

BALEARES (Es Mercadal, Menorca)
Mario Mola y Bel Durán

CANARIAS
(S. Cristóbal de La Laguna, Tenerife)
M. Ángel Vaquero y Aroa Merino

CANTABRIA (Corvera de Toranzo)
Javier Crespo y Irene Pelayo

CASTILLA-LA MANCHA
(Fuensalida, Toledo)
Ricardo Serrano y Vanesa Veiga

CASTILLA Y LEÓN (Valladolid)
Daniel Mateo y Estela Navascués

CATALUÑA (Granollers, Barcelona)
Ayad Lamdassem y Jacqueline Martín

C. VALENCIANA
(Grao de Castelló)
Félix Pont y Dolores Checa

EUSKADI (Araia, Alava)
Iván Fernández y Maite Arraiga

EXTREMADURA
(Almaraz, Cáceres)
José Manuel González Sayago y Mari Carmen Ledesma

GALICIA (Rivadavia, Lugo)
Manuel Ángel Penas y Patricia Mendes

LA RIOJA (Haro)
Diego Fernández y Beatriz Alonso

MADRID (Valdemorillo)
Anouar Dabab y Beatriz Ros

MURCIA (Jumilla)
José Antonio Molina y Sabina Rico

NAVARRA (Estella)
Antonio Etxeberria y Vanesa Pacha

2011 HA SIDO EL AÑO de los 'danieles': Daniel Bayón, Daniel Pérez y Daniel Mateo se hicieron campeones.

Tampoco les fue mal a las 'vanesas' (Veiga y Pacha) y 'beatrices' (Ros y Alonso) igualmente campeonas autonómicas.

Asimismo volvió a ser la temporada de veteranos, de gente curtida, como Eliseo Martín –repite y repite títulos de Aragón– y Miguel Ángel Vaquero –campeón español veteranos– y de los promesas porque cuatro Comunidades Autónomas tuvieron líderes de esa categoría: Diego Fernández, Mario Mola, Daniel Mateo y José Manuel González Sayago.

Los reglamentos son tan 'pluris', tan variados e impersonales, que un marroquí que no puede ir con la selección española, Anouar Dabab, pueda ser campeón de Madrid y que una navarra, como Estela Navascués, ahora entrenando en Soria, sea la 'reina' de Castilla y León.

SUSCRÍBETE
15 €/año

El siglo XXI de Chema Martínez

RESULTADOS DE 2001 A 2011

Obtenidos en las principales pruebas del calendario de la RFEA. Se especifican las pruebas y en cada apartado el año y la posición al final de la carrera.

TORREDONJIMENO
2001: 1º | **2002:** 2º | **2003:** 15º

LLODIO
2001: 4º | **2003:** 19º | **2005:** 10º

VENTA DE BAÑOS
2001: 4º | **2005:** 4º | **2008:** 9º
2002: 9º | **2006:** 7º | **2010:** 6º
2004: 2º | **2007:** 6º

FUENSALIDA
2001: 3º | **2003:** 8º | **2007:** 1º
2002: 8º | **2006:** 4º

VALLADOLID
2001: 7º

HARO
2007: 7º

SORIA
2006: 5º | **2007:** 6º

ARANDA DE DUERO
2005: 2º

SEVILLA
2001: 5º | **2005:** 22º | **2010:** 7º
2002: 19º | **2007:** 6º | **2011:** 15º
2003: 12º | **2008:** 10º
2004: 8º | **2009:** 13º

QUINTANAR DE LA ORDEN
2003: 2º

ELGOIBAR
2002: 6º | **2005:** 11º | **2009:** 9º
2003: 3º | **2007:** 2º | **2011:** 15º
2004: 7º | **2008:** 8º

ALCOBENDAS
2002: 3º | **2003:** 6º

GRANOLLERS
2005: 1º

CASTELLÓN
2009: 2º

MADRID (Trofeo AD Marathon)
2006: 1º

ATAPUERCA
2007: 3º

CÁCERES
2005: 1º

CASTELLÓN
2001: 13º | **2005:** 7º | **2011:** 7º
2003: 8º | **2010:** 7º

CHEMA MARTÍNEZ LLEVA DISPUTADAS, AL MENOS, 54 PRUEBAS DE CROSS DESTACADAS DESDE QUE ENTRAMOS EN EL SIGLO XXI. EXCEPTO EN 2005, EN SEVILLA, DONDE HABITUALMENTE SE REGISTRA UNA GRAN PARTICIPACIÓN DE ÉLITE, SIEMPRE SE CLASIFICÓ, INCLUIDOS SUS PEORES DÍAS, ENTRE LOS 20 PRIMEROS.

ES IGUALMENTE EL CROSS INTERNACIONAL DE ITÁLICA LA CARRERA QUE MÁS VECES HA CORRIDO, 10, Y LAS DE ELGOIBAR Y VENTA DE BAÑOS EN 8 OPORTUNIDADES. Además de un título de campeón de España y otro subcampeonato, el experimentado corredor de fondo suma 3 triunfos, 6 segundas posiciones –a destacar las conseguidas en el Memorial Muguerza, Alcobendas y la palentina de Ventas de Baños– y 4 'bronces'.

José Manuel Martínez, 'Chema', (Madrid, 1971), tiene desde 1997 un título de cross de España, dos subcampeonatos y un tercer puesto. En ruta, una plata en maratón en el europeo de 2010; y en medio maratón, plata y bronce en los Juegos Mediterráneos de 2009 y 2005, y el segundo puesto en el campeonato de España de 1995. Además, en pista, 5 oros acumulados desde 1999 a 2006 en 10.000 m (Universíada, campeonatos de Europa y España y Challenge Europea) y 2 platas hace cinco años tanto en la competición continental como en la estatal. Los últimos años volcado en las pruebas de asfalto, atleta de carácter, muy profesional, entre su anecdotario tiene un duelo ganado contra un autobús de las líneas municipales de Madrid, ser imagen del primer 42,195 km nocturno de Bilbao, y haber compartido el asfalto con el jugador de fútbol Robinho en una edición de la San Silvestre Vallecana. Chema sigue 'cabalgando'.

CAMPEONATOS DE ESPAÑA

CLUBES

Sólo cuando vistió la camiseta del Puma Chapín Jerez disputó ésta competición, clasificándose en los puestos 12º y 2º los años 2001 y 2002. Con los sucesivos cambios de club y objetivos de otro tipo, Chema Martínez se convirtió en un clásico ausente hasta Punta Umbría.

INDIVIDUAL

Sin embargo, en la lucha por el título español absoluto resulta ser casi un asiduo. En el balance de resultados se incluye una victoria en 2002, un subcampeonato en 2003 y dos aproximaciones al podio en 2005 y 2008, unas veces con la selección de Castilla-La Mancha y otras con la de Madrid. Estos fueron sus puestos:

6º (2001, Culleredo)
1º (2002, Vitoria)
2º (2003, Ibiza)
4º (2005, Toro)
10º (2006, Llanera)
4º (2008, Tarancón)
8º (2009, Albacete)
11º (2010, A Coruña)
11º (2011, Haro)

Chema Martínez en Venta de Baños, Palencia, en 2004.

Miguélez

LOS NÚMEROS DE ...

... ELISEO MARTÍN...

• Con 37 años y sigue "cabalgando" con la ilusión y el espíritu de los mejores. El oscense de 1,72 m y 61 kg atesora 26 internacionalidades desde 1997 y la alegría de 2003 cuando fue proclamado Mejor Atleta del Año. Su "cinturón olímpico" tiene tres muescas, las de Sydney, Atenas y Pekín.

• Los tiempos personales de Eliseo Martín son algo lejanos en el tiempo, pero continúan siendo referencia para muchos (28:39.11 en 10.000 m y 8:09.09 en obstáculos). El corredor del Hinaco Monzón es un fenómeno de entrega, esa que le ha permitido codearse con los mejores, eso sí, en una segunda línea. Sus resultados, como "el algodón", no engañan.

RESULTADOS

37º	Atapuerca
13º	Soria
12º	Aranda de Duero
3º	Burlada
11º	Amorebieta
7º	Camargo
4º	Huesca
1º	Huesca (campeonato de Aragón)
13º	Punta Umbría (campeonato español clubes)
20º	Haro (campeonato español individual)

Miguélez

El de Monzón en Soria, en dónde fue décimo tercero.

... Y ALBA GARCÍA

Miguélez

Alba García ha sido una de las grandes revelaciones de la temporada.

• Después de haber estado en 5 citas internacionales como junior, entre mundiales y europeo de campo a través, Alba García debutó en la selección española absoluta en el circuito de Punta Umbría con ocasión del tercer campeonato del mundo de cross organizado en nuestro país. Quedó fuera de la selección para el europeo de Albufeira.

• El estreno mundialista de la avilesina se produce con 27 años, tras una notable temporada invernal con el asesoramiento técnico de Francisco José Martínez y la camiseta de la Universidad de Oviedo, en cuyo equipo tuvo su rival más directa en Verónica Pérez, a la que batió por 32 segundos en el campeonato asturiano. Probablemente la corredora norteña en mejor forma al final de la campaña invernal.

RESULTADOS

16º	Atapuerca
11º	Soria
10º	Llodio
24º	Aranda de Duero
1º	Perlora
2º	Camargo
2º	Valladolid
1º	Posada de Llanes
1º	Gijón (campeonato de Asturias)
8º	Casar de Cáceres
7º	Punta Umbría (campeonato español clubes)
6º	Haro (campeonato español individual)
50º	Punta Umbría (campeonato mundial IAAF)

SUSCRÍBETE
15 €/año

Carreras ORO, PLATA y BRONCE

CORRICOLARI ADVIERTE QUE LA CLASIFICACIÓN DE LAS CLÁSICAS Y REPRESENTATIVAS PRUEBAS DEL CALENDARIO ESTATAL COMO "CARRERAS ORO, PLATA Y BRONCE" SON UNA VALORACIÓN PERSONAL DEL OBSERVADOR DEL CROSS ERNESTO DÍAZ, PERIODISTA Y ESTADÍSTICO, CON MÁS DE 40 AÑOS EN EJERCICIO, INDEPENDIENTE DE LOS CRITERIOS QUE SIGUE LA RFEA. LAS CATALOGADAS COMO ORO SE ACOMPAÑAN CON EL PODIO COMPLETO. EN LAS DEMÁS SE DEJA CONSTANCIA DE LOS GANADORES Y GANADORAS. PUEDE SER QUE UNA PRUEBA TENGA DOS CONSIDERACIONES DIFERENTES EN HOMBRES Y MUJERES, CONFORME A LA CALIDAD Y NÚMERO DE LA PARTICIPACIÓN, Y OTRAS CONSIDERACIONES COMO EL HISTORIAL DE LA PRUEBA, REPERCUSIÓN MEDIÁTICA, PRESUPUESTO, ETC.

ORO

CATEGORÍA MASCULINA

• Atapuerca:
1. Teklemariam Medhin (ERI)
2. Joseph Ebuya (KEN)
3. Kidane Tadesse (ERI)

• Soria:
1. Joseph Ebuya (KEN)
2. Matthew Kisorio (KEN)
3. Ayad Lamdassem

• Llodio:
1. Teklemariam Medhin (ERI)
2. Josphat Kiprono Menjo (KEN)
3. Samuel Tsegay (ERI)

• Alcobendas:
1. Joseph Ebuya (KEN)
2. Teklemariam Medhin (ERI)
3. Kidane Tadesse (ERI)

• Amorebieta:
1. Joseph Ebuya (KEN)
2. Vincent Chepkok (KEN)
3. Lucas Rotich (KEN)

• Fuensalida:
1. Teklemariam Medhin (ERI)
2. Hosea Macharinyang (KEN)
3. Matthew Kisorio (KEN)

• Sevilla:
1. Leonard Komon (KEN)
2. Matthew Kisorio (KEN)
3. Hosea Macharinyang (KEN)

• Elgoibar:
1. Leonard Komon (KEN)
2. Micah Kogo (KEN)
3. Serguei Lebed (UKR)

Soria es año tras año un Cross de 'oro'.

Miguélez

CATEGORÍA FEMENINA

• Atapuerca:
1. Genzebe Dibaba (ETH)
2. Emily Chebet (KEN)
3. Hannah G. Wanjiru (KEN)

• Sevilla:
1. Vivian Cheruiyot (KEN)
2. Linet Masai (KEN)
3. Pauline Korirwiang (KEN)

PLATA

CATEGORÍA MASCULINA

• Quintanar de la Orden:
Alemayehu Bezabeh

• Aranda de Duero:
Amanuel Mesel (ERI)

• Cantimpalos:
Kidane Tadesse (ERI)

• Burlada:
Cuthbert Nyasango (ZIM)

• Yecla:
Amanuel Mesel (ERI)

• Venta de Baños:
Lucas Rotich (KEN)

• Camargo:
Isaiah Koech (KEN)

• Avilés:
Pablo Alonso

• Huesca:
Kidane Tadessee (ERI)

• San Sebastián:
Josphat Kiprono Menjo (KEN)

• Valladolid:
Jonas Cheruiyot (KEN)

• Granollers:
Ayad Lamdassem

• Cáceres:
Serguei Lebed (UKR)

Aranda de Duero, que llegó a su 25 edición, lució 'plata' y nieve.

Organización

CATEGORÍA FEMENINA

• Soria:
Dina Lebo Phalula (RSA)

• Llodio:
Alessandra Aguilar

• Quintanar de la Orden:
Alessandra Aguilar

• Aranda de Duero:
Joyce Chepkirui (KEN)

• Alcobendas:
Monica Rosa (POR)

• Cantimpalos:
Lebogang Phalula (RSA)

• Yecla:
Fatima Ayachi (MAR)

• Venta de Baños:
Alessandra Aguilar

• Amorebieta:
Pauline Korirwiang (KEN)

• Fuensalida:
Eunice Jepkorir (KEN)

• Camargo:
Frehiwat Goshu (KEN)

• San Sebastián:
Nuria Fernández

• Cáceres:
Stephanie Twell (GBR)

BRONCE

CATEGORÍA MASCULINA

- **Torredonjimeno:** Sebastián Martos
- **Toledo:** Enrique Sánchez
- **Puertollano:** Ayad Lamdassem
- **Zaragoza:** Said El Wardi (MAR)
- **Castellón:** Enrique Sánchez
- **Mataró:** Khalid El Aamri (MAR)
- **Madrid:** Mohamed Marhum

CATEGORÍA FEMENINA

- **Torredonjimeno:** Lourdes González
- **Toledo:** Elena Espeso
- **Burlada:** Lebogang Phalula (RSA)
- **Huesca:** Rebecca Cheptegei (UGA)
- **Avilés:** Vanesa Suárez
- **Puertollano:** Bouchra Chaabi (MAR)
- **Zaragoza:** María José Pueyo
- **Valladolid:** Marta Tigabea Mekonen (ETH)
- **Granollers:** Jacqueline Martín
- **Castellón:** Dolores Checa
- **Mataró:** Azucena Díaz
- **Madrid:** Rebecca Cheptegei

Organización

Puertollano, categoría de 'bronce', y primera división nacional.

Futbol Club Barcelona y Bikila fueron los representantes españoles en el Europeo de Clubes.

CHAMPIONSHIPS

AQUÍ RECOGEMOS UN BALANCE DE LAS ALTAS COMPETICIONES INTERNACIONALES, DE MANERA CRONOLÓGICA, DURANTE LA ÚLTIMA CAMPAÑA CAMPOTRAVESISTA CON LOS DETALLES ESENCIALES Y LA ATENCIÓN CENTRADA EN EL PAPEL DE LOS ATLETAS Y DE LAS SELECCIONES DE ESPAÑA.

>CONTINENTAL SHOW

Los europeos se disputaron en Portugal. Serguei Lebed, que parece abonado al triunfo continental, y Jessica Augusto, una portuguesa de presencia repetida en las pruebas de la ANOC, ganaron los títulos. Francia y Portugal, en hombres y mujeres, encabezaron las clasificaciones por equipos.

Nuestros representantes, no pocos impresionados por el estallido de la Operación Galgo, tuvieron comportamientos distintos. Los que mejor cumplieron fueron los seniors –ellos y ellas– y los sub-23 de la categoría masculina, todos, bronce colectivo. En juniors, mejor olvidar, aunque individualmente Abdelaziz Merzougui se proclamó campeón con toda una exhibición. El resto del puesto 30 hacia atrás, lo que un conocido mío llama 'posiciones cangrejo'. En sub-23 dos apuntes: la segunda posición de la extremeña Cristina Jordán, atleta a seguir y un valor al alza, y la combatividad de Sebastián Marcos y Antonio Abadía.

Alessandra Aguilar –octava– Diana Martín, Nuria Fernández y Jacqueline Martín nos dieron el bronce colectivo en una competición continental en la que, por nacionalizaciones y no nacionalizaciones, Turquía acostumbra a tener presencia en el podio individual, en el circuito de Albufeira, por las piernas y la estrategia de Binnuz Uslu. Y sólo hubo 7 selecciones seniors femeninas.

Lamdassem, fue el más rápido de los componentes del equipo nacional. Se hizo con la plata al final de los 8.200 m y Jesús España, campeón de Europa de 5.000 m, ocupó la novena posición. Ricardo Serrano y Francisco J. López Villarrubia contribuyeron al tercer puesto de la selección.

>EUROPA LEAGUE

Trasladando el tema de la Copa de Europa de cross por clubes al fútbol diríamos que, en San Vittore Olona, se jugó el 6 de febrero la Europa League del atletismo invernal. No nos atrevemos a calificar la competición como la Champions por respeto a los grandes clubes del balompié europeo que intervienen en la cita de la UEFA en contraste con una parte del pelotón de equipos de atletismo, que más bien parece una peña de turistas... en esta ocasión para disfrutar de Italia, que bien lo merece. Claro que otros clubes participan con máxima ambición y toda la seriedad imaginable, como el portugués Grupo Desportivo Conforlimpa y del turco Uskudar Belediyesi SK. Bikila Toledo ocupó el tercer lugar y las chicas del FC Barcelona el cuarto.

De nuevo Ayad Lamdassem fue el mejor en el circuito italiano que habitualmente acoge uno de los más prestigiosos y antiguos premios de campo a través de cuantos se disputan, el Cinque Mulini (Cinco Molinos), que va camino de su edición número 80. Javier Guerra (12), Iván Galán (13) y David Solís (19) completaron el equipo español.

La baza española en seniors mujeres era la baza del 'Barça'. La carrera se la adjudicó la etíope nacionalizada turca Almitu

SUSCRÍBETE
15 €/año

Degfa, una corredora de 33 años, que se desembarazó del marcaje de las portuguesas Ana Dulce Félix y Sara Moreira. Alessandra Aguilar (7), Jacqueline Martín (12) Sonia Bejarano (13) y Estela Navascués (30) lucieron los colores azúl y grana.

En júniors soberbia 2ª plaza de Gabriel Navarro y por conjuntos Cueva de Nerja Atletismo (4) y Playas de Castellón (6). No estuvo nada mal el undécimo puesto de Irene Sánchez-Escudero y su club, el Benacantil-Puerto de Alicante, terminó sexto.

>MUNDIALES: AMOREBIETA 1993, PUNTA UMBRÍA 2011

El circuito onubense cogió el testigo con la referencia de Amorebieta, localidad vizcaína que 18 años atrás organizó el evento de la IAAF y que tiene el precedente anterior de Madrid en 1981, porque lo de San Sebastián, en la década de los sesenta, fue Gran Premio de las Naciones, competición internacional origen de los mundiales que conocemos en la actualidad.

Nuevamente, Ayad Lamdassem y Nuria Fernández tuvieron las mejores actuaciones individuales ocupando los puestos 16 –primer 'europeo'– y 24. En Punta Umbría se adjudicaron los máximos títulos el etíope Imane Merga y la keniana Vivian Cheruiyot tras galopadas humanas dominadas, una vez más desde los años 80, por los africanos, aunque con ejemplarizantes papeles de genio y recursos atléticos protagonizados por la estadounidense Shalane Flanagan, la británica Charlotte Perdue y la irlandesa Fionnuala Britton.

Los españoles tuvieron, en general, más sombras que luces, por eso se registraron posiciones grises por selecciones, octavos en ambos casos. Especialmente insatisfactorias, tras sus completas actuaciones durante la temporada, Ricardo Serrano (90º) y Gema Barrachina (74ª), ambos fuera de los puntos, y Antonio David Jiménez 'Penti', que abandonó.

Geoffrey K. Kamworor y Faith C. Kipyegon, ambos de Kenya y ella descalza, se hicieron con los títulos juniors. De todos nuestros chavales, Gabriel Navarro, el del Playas de Castellón, el mejor… en el puesto 54. Kenya volvió a brillar por equipos masculinos, pero Etiopía rompió el monopolio al imponerse con sus mujeres y Japón alcanzó el bronce colectivo. La selección española decimotercera en las categorías masculina y femenina. En ésta Perú nos sacó 74 puntos de ventaja y la única consolación fue ser mejor que la colista, la selección tunecina. Lo de los júniors, para olvidar a toda máquina.

ELITE CROSS COUNTRY RACES

GANADORES DE LAS PRUEBAS DEL CIRCUITO IAAF

>Atapuerca, España
Teklemariam Medhin (ERI)
Genzebe Dibaba (ETH)

>Oeiras, Portugal
Teklemariam Medhin (ERI)
Analia Rosa (POR)

>Albufeira, Portugal
Josphat Kiprono Menjo (KEN)
Aniko Kalovics (HUN)

>San Vittore Olona
Ayad Lamdassem (ESP)
Alemitu Bekele Degfa (TUR)

>Nairobi, Kenya
Geoffrey Mutai (KEN)
Linet Masai (KEN)

>Chiba, Japón
Bedan Karoki (KEN)
Hitomi Niiya (JPN)

>Fukuoka, Japón
Bedan Karoki (KEN)
Hitomi Niiya (JPN)

>Diekirch, Luxemburgo
Elaabbassi El Hassan (MAR)
Maryam Jamal (BHR)

>Edimburgo, Gran Bretaña
Eliud Kipchoge (KEN)
Linet Masai (KEN)

>Antrim, Irlanda del Norte
Mike Kigen (KEN)
Charlotte Perdue (GBR)

>Sevilla, España
Leonard Komon (KEN)
Vivian Cheruiyot (KEN)

>Bruselas, Bélgica
Serguei Lebed (UKR)
Caroline Chepkwony (KEN)

NÚMEROS 1 DEL CIRCUITO EUROPEO EAA

>Soria, España
Joseph Ebuya (KEN)
Dina Lebo Phalula (RSA)

>Belgrado, Serbia
Darko Zivanovic (SRB)
Amela Terzic (SRB)

>Roveretto, Italia
Thomas Longosiwa (KEN)
Birtukan Alema (ETH)

>San Giorgio-Campaccio, Italia
Joseph Ebuya (KEN)
Aniko Kalovics (HUN)

>Tilburg, Holanda
Steffen Uliczka (GER)
Adrienne Herzog (NED)

Organización

>Leffrinckroucke-L'Acier, Francia
Joseph Ebuya (KEN)
Edith Masai (KEN)

>Llodio, España
Teklemariam Medhin (ERI)
Alessandra Aguilar (ESP)

>Budapest, Hungría
Barnabas Bene (HUN)
Andrea Szederkenyi-Takacs (HUN)

>Roeselare, Bélgica
Daabaya Badhaso (NOR)
Almenesh Belete (ETH)

>Amora-Seixal, Portugal
Scott Overall (GBR)
Sonja Roman (SLO)

OTROS LÍDERES DE GRANDES COMPETICIONES

>Addis Abeba, Etiopía
Hunegaw Mesfin (ETH)
Meselech Melkamu (ETH)

>Elgoibar, España
Leonard Komon (KEN)
Sara Moreira (POR)

>Gateshead, Gran Bretaña
Jean Ndayisenga (BUR)
Stephanie Twell (GBR)

>Marsella, Francia
Brahim Chettah (ALG)
Widad Mendil (MAR)

>Hannut, Bélgica
Yeshetela Bekele Atelaw (ETH)
Gemma Steel (GBR)

>Dunleer, Irlanda
Michael Mulhare (IRL)
Katie DiCamillo (USA)

>Eldoret, Kenya
Geoffrey Kipsang (KEN)
Priscah Jepleting Cherono (KEN)

>Cardiff, Gran Bretaña
Frank Tickner (GBR)
Charlotte Perdue (GBR)

>Auchan, Francia
Mike Rigen (KEN)
Wude Ayalew (ETH)

CAMPEONATO DE ESPAÑA DE ATLETISMO ADAPTADO POR SELECCIONES AUTONÓMICAS

ATLETISMO DE ALTURA NO RECONOCIDO

>> POR **RAÚL PACHECO**

EL GRAN COMPLEJO DEPORTIVO DE "LAS MESTAS", EN GIJÓN, ACOGIÓ LOS DÍAS 12 Y 13 DE MARZO EL CAMPEONATO DE ESPAÑA DE ATLETISMO ADAPTADO POR SELECCIONES AUTONÓMICAS. Por desgracia, el atletismo discapacitado y el deporte paralímpico está poco difundido, pese a la labor tan grande que supone. Un centenar de atletas con discapacidad física, deficientes visuales y paralíticos cerebrales, representando a diez selecciones autonómicas, se dieron cita en este campeonato.

En jornadas de mañana y tarde del sábado y domingo, los atletas pudieron correr, saltar o lanzar. Allí estuvieron presentes algunos de nuestros más conocidos atletas, pero en esta ocasión, el protagonismo fue para sus selecciones. La clasificación final fue la siguiente:

1.	Cataluña	216
2.	Extremadura	144
3.	Valencia	119
4.	Asturias	82
5.	Cantabria	58
6.	Madrid	53
7.	País Vasco	61
8.	Castilla y León	37
9.	Canarias	37
10.	Castilla-La Mancha	27
11.	Navarra	8
12.	Galicia	30
13.	Andalucía	32
14.	Baleares	14

Se pudo seguir toda la competición, jornada a jornada, a través de un blog creado por FEDEMA (**atletismoadaptadoccaa2011.blogspot.com**).

El deporte paralímpico es una disciplina que tiene mucho de superación.

La selección de Madrid tuvo su representación con dos atletas y dos técnicos: Miguel Ángel Núñez, también conocido como “teacher”, y David López Belvis. José Manuel Ortega y un servidor fuimos los técnicos.

Los deportistas realizaron dos pruebas cada uno, obteniendo una mejora de sus marcas considerables. En el caso de “teacher”, logró en lanzamiento de disco, su gran especialidad, una distancia de 11,08 m. Lanzó con un disco de 1 kg dentro de la categoría F36.

En lanzamiento de peso le fue imposible participar, ya que se produjo una lesión en su isquiotibial izquierdo que le impidió disputar la prueba.

David López Belvis realizó dos pruebas obteniendo en ambas récord de España, superando con creces sus marcas personales. En su especialidad, lanzamiento de peso, realizó una marca de 9.60 m. En lanzamiento de disco llegó a los 13,80 m. David estaba encuadrado en la categoría F33, realizando sus lanzamientos desde un "silla-taburete" con una bola de 3 kg.

También hay que agradecer el apoyo que la Federación Madrileña de Deportes de Parálisis Cerebral ha tenido desde la Fundación Atlético de Madrid, que ha colaborado con material deportivo para esta competición, y de la que esperemos que en futuras competiciones se siga involucrando en el deporte adaptado.

SUSCRÍBETE
15 €/año

¿Entrevista a... RAÚL PACHECO

(seleccionador de Madrid de atletismo para personas con parálisis cerebral)

>> POR **ISAÍAS DÍAZ**

CORRICOLARI: ¿Qué es el atletismo adaptado?

RAÚL PACHECO: El atletismo adaptado es igual que el atletismo de personas sin discapacidad, pero con la salvedad de que el deportista tiene un *handicap* que superar aparte de su prueba o lanzamiento.

C: ¿Quién puede o debe practicar el atletismo adaptado?

RP: Toda persona con algún tipo de discapacidad, de mayor o menor grado. Aparte del atletismo hay otras modalidades deportivas que permiten practicar deporte adaptado a cualquier persona con una discapacidad severa.

C: ¿De qué Federación depende el atletismo adaptado?

RP: Hay cuatro federaciones españolas que tienen parcela en el atletismo adaptado: 1) la Federación Española de Deportes para ciegos, 2) para Discapacitados Físicos, 3) para Paralíticos Cerebrales, y 4) para Deficientes Intelectuales.

C: ¿En qué comunidad autónoma está más desarrollado, bien porque cuente con más ayudas o con más técnicos, el atletismo adaptado en España?

RP: En Cataluña.

C: Desde tu punto de vista de entrenador, ¿qué necesita el atletismo adaptado para ser más conocido, más practicado?

RP: Difusión en distintos medios de comunicación y el apoyo de diferentes organizaciones como hospitales, asociaciones de discapacitados, ayuntamientos, colegios, ya que el deporte es una herramienta para la recuperación y rehabilitación del discapacitado.

C: ¿Qué tipo de atletas practican el atletismo adaptado, ex atletas, ex deportistas tras una lesión, gentes con alguna discapacidad desde nacimiento...?

RP: No hay un parámetro definido, lo que hay que tener es ganas de superarse y de disfrutar haciendo deporte al nivel que sea. Hay atletas discapacitados que cuentan con distintos percances o han nacido con el *handicap*, pero lo mejor de todo es la gran familia que se forma en torno a las competiciones nacionales.

C: ¿Por qué te dedicas a entrenar a atletas discapacitados, siendo también discapacitado?

RP: Yo soy paralítico cerebral, tengo 33 años y me han dado 3 ictus. Como consecuencia de ello, conozco este mundo maravilloso e insospechado. Soy deportista tanto de atletismo como de fútbol 7, pero me he decantado por entrenar atletismo debido a que la superación que exige este deporte es una satisfacción principalmente para el deportista. Me encanta aprender de este deporte.

C: A nivel personal, ¿qué valores te aporta esta actividad? ¿a quién entrenas?

RP: La misma satisfacción que al deportista. Entreno a lanzadores.

C: ¿Qué perspectivas tenemos con un deportista, con un atleta discapacitado? Entiendo que habrá muchos niveles, pero ¿como enfocáis la planificación de cada uno de ellos?

RP: Dependiendo de su nivel motriz, de aceptación.

C: ¿Cómo es el trato día a día con atletas de estas características?

RP: El trato es absolutamente normal, como el de una persona sin discapacidad alguna. No hay diferencia, todos somos personas.

C: ¿Os ayudan otros especialistas como psicólogos, logopedas,...? ¿quien es el más importante para ellos?

RP: Sinceramente lo desconozco, aunque no hay mejor terapia que la de trabajar para intentar que el deportista se supere día a día. Creo que para practicar cualquier deporte a alto nivel, el psicólogo deportivo es muy importante.

C: Avánzame un poco el calendario de esta temporada de pista.

RP: En el mes de junio se celebrará el campeonato de España de Atletismo Adaptado IPC. También los integrantes de la selección española con posibilidades de asistir a concentraciones, Juegos Paralímpicos, disputarán *meetings* internacionales como el de L'Hospitalet en mayo, y Basauri en junio.

Marta Fernández

"DIRÍA QUE NO SÉ VIVIR SIN EL ATLETISMO"

POR **PEDRO GALE**

El campo a través es una de las disciplinas favoritas de Marta.

CORRICOLARI: Eres una coleccionista de títulos.

MARTA FERNÁNDEZ: Llevo sumados unos cuantos entre españoles y de Galicia, pero ahora mismo no sé decir cuántos.

C: De España, que se sepa, los de las categorías cadete, juvenil, júnior y promesa. Hasta ahí cuatro.

MF: Y también otros autonómicos gallegos en sénior.

C: Continuando la progresión, deberías haber sido ya campeona de España sénior en, por ejemplo, 5.000 metros…

MF: Como sénior no llevo tantos "cincomiles" pero lo cierto es que tuve un parón entre 2008 y 2009. En realidad, un bajonazo por la confluencia del final de los estudios de Psicología, las obligadas prácticas en el hospital, una persistente lesión… Me sentí saturada, agobiada, y cuando decidí volver me di cuenta que había perdido "chispa" y posibilidades.

C: Lo cierto es que, si no alcanzaste el título al aire libre, pudiste hacerlo en la pista cubierta, pero no…

MF: Cuando acudí al campeonato español en sala de 3.000 m en 2010 estaba convencida que podía hacer una marca inferior a 9:20. Paula González Berodia corrió muy bien y me privó de la medalla de oro. Yo hice 9:27 y me clasifiqué segunda. Una pena, pero…

C: Poniéndonos a soñar y a delirar, te pediríamos si puedes cerrar el círculo de los títulos siendo campeona de Europa y del mundo… algún día.

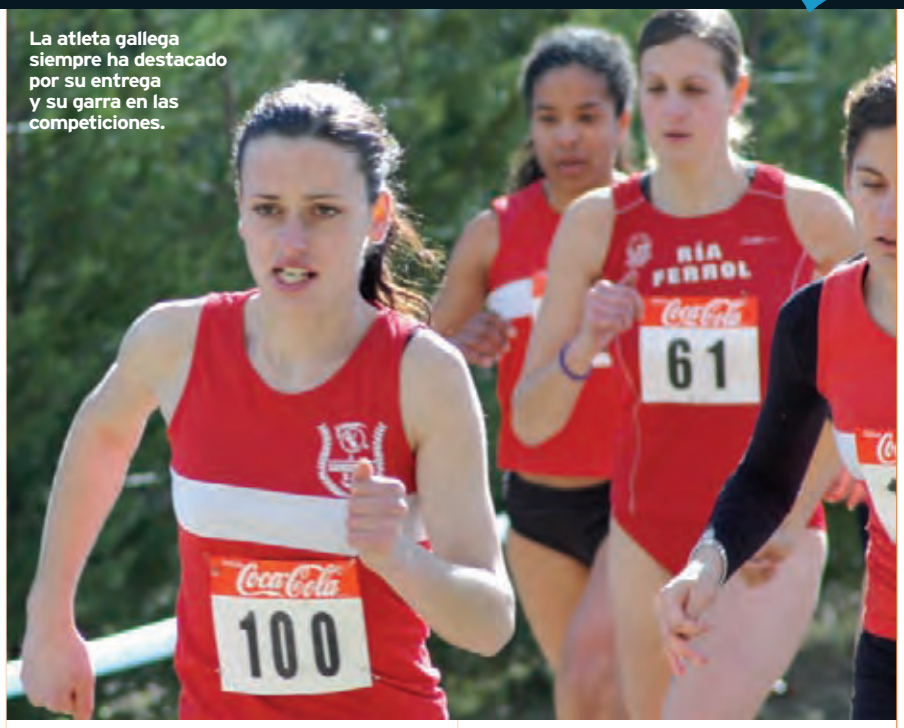
MF: Uffff. Eso lo veo más que complicado, un imposible.

C: En el atletismo intervienen muchas cosas más que echar a correr.

MF: Lo de echar a correr es fácil. Lo demás tiene distintos niveles de dificultad. A mí, me mata la adaptación a la rutina, a lo mecanizado. Si estoy de baja, me aburro; si estoy activa, eso de comer,

SUSCRÍBETE
15 €/año

entrenar y dormir con método no lo digiero bien. Entrenar, entreno bien; con las comidas, me apaño, y dormir necesito 10 horas, pero hacer todo esto hoy, mañana, pasado y repetirlo por sistema, pues me cuesta un montón.
C: Y claro, están las lesiones.
MF: Nunca había tenido una lesión de cierta importancia hasta el 2008. Tuve serios problemas con el isquiotibial en las dos piernas. Padezco una dismetría en la pierna derecha que resultó ser de centímetro y medio. He tenido problemas con los dos pies. El Dr. Canapé hizo una corrección en mis plantillas y he ido tirando. Por si fuera poco, en Santiago de Compostela, entrenar en condiciones en invierno resulta casi imposible.
C: El Señor Santiago no protege a los atletas…
MF: He llegado a entrenar, para hacer volumen de kilómetros, en la calle, a las afueras de la ciudad en la carretera nacional, siempre en asfalto. No hay sitios.
C: Pretendes poner al asfalto en el "banquillo de los acusados".
MF: No es mala idea, pero fíjate lo que es tener mala suerte. Estoy entrenando en el parque Castrelos, en Vigo, piso una castaña y sufro una lesión en el escafoide. Nunca mejor dicho, todo un castañazo.
C: Por si fuera poco, también has tenido problemas con el tráfico rodado.
MF: En febrero de este año, en mi pueblo, Gondomar, yendo en coche, un conductor que venía por detrás me dio un "toque" que me afectó hombro y brazo derecho. Otra vez, stop.
C: Continuando con la enumeración de los factores a tener en cuenta a la hora de los resultados, también los estudios.
MF: Por fin he descansado porque he rematado los cinco años de la carrera de Psicología y, ahora, ya puedo ponerme con el atletismo. Tuve que dar prioridad al último curso en la "uni" porque no quería eternizarme con algunas asignaturas como Psicología de la Educación que, curiosamente, es interesante para el proceso educacional, pero no para mí que deseo una vinculación a la neurología psicológica o psicología clínica.
C: Está claro como el agua que 2008 y 2010 no fueron buenos años en lo deportivo. Pero sigues en la brecha por una pasión que no se extingue o por tenacidad, por demostrarte que eres mujer de raza.
MF: Por lo uno y por lo otro. Mientras estuve seis meses en paro, ni se me ocurrió calzar las zapatillas. No entrené un metro. Cuando concluí las prácticas en el hospital, llamé a mi entrenadora y le dije "¿crees que puedo disputar el campeonato gallego de cross?". Pensé: qué dice esta tía si lleva medio año sin catar atletismo. Lo cierto es que me dijo "lo que tienes que demostrarte es que tienes ilusión y entereza, acabes la primera o la última".
C: ¿Y cómo acabó la "película"?
MF: Tomé la salida, llovió cosa fina, había un barrizal enorme y acabé rebozada en barro, perdida en la clasificación y con unas agujetas de esas para impresionar.
C: Valorando tus resultados en las categorías promesa y sénior, ¿se diría que eres una mediofondista más propia del atletismo bajo techado?



La atleta gallega siempre ha destacado por su entrega y su garra en las competiciones.

Marta es una de las caras más populares del atletismo gallego.

MF: En la pista cubierta me siento cómoda y bien, pero me gusta más correr en la pista al aire libre.
C: ¿Y más de la pista que del cross?¿Por gusto natural o facultades?
MF: Soy atleta de pierna fuerte y sufridora, algo básico para la competición campo a través. Mi entrenadora Oliva Román cree que tengo facultades para el cross, pero yo, por gusto natural, prefiero la pista.
C: El 2005 es el año de tu mejor botín de marcas en 1.500, 3.000 y 5.000 m. Salvo en la distancia intermedia, cinco temporadas después sigues teniendo 4:23 y 16:15. ¿Dónde está el "cortocircuito"?
MF: En el casi año sabático que hube de coger a la fuerza. Quedar en el puesto 13 en el campeonato español de cross y hacer 16:50 en la pista no se corresponde en absoluto.
C: Tu distancia "guay" en la actualidad sería 4.000 metros.
MF: No. Mi distancia ideal sigue siendo la de 3.000.
C: Pero no se va muy allá con los resultados en esta distancia.
MF: La gran Estela Estévez, ahora una dominguera muy animada, todavía capaz de dar la batalla a muchas jóvenes con ciertas pretensiones, me dijo en una ocasión que había maldecido el día que las pruebas de "cincomil" saltaron al primer plano en los programas al aire libre. Yo soy atleta de otra generación, pero comparto su opinión.
C: En Galicia pasan los años y ciertas marcas permanecen imbatidas desde 1996,

La corredora de Pontevedra lleva compitiendo desde muy joven en campo a través.

Marta ostenta cinco campeonatos de España en categoría promesa y universitaria en 3.000 y 5.000 m.

como las de Julia Vaquero: 8:41.23 y 14:44.95 –récord español– de Niza y Oslo.

MF: Ignoro qué atleta tiene que aparecer para taparlas. Desde luego no voy a ser yo.

C: Todas las referencias que me llegan de ti son las de una mujer decidida, con ambición, con ilusiones…

MF: Tengo mucha hambre, necesito tener hambre para competir y, aunque la mala suerte me acompaña, sigo "erre que erre" a la búsqueda del resultado que quiero y valgo. Y no soy feliz sin el atletismo, diría que casi no sé vivir sin él.

C: Pues, mucho ánimo y a por ello.

MF: Me digo que quizá me pueda pasar lo que a la asturiana Alba García que, desde hace dos años, sube y sube como la espuma, después de todas las peripecias y sinsabores vividos.

C: Cuando a finales de septiembre hagas balance de tu temporada al aire libre, ¿con qué marca te veremos en el ránking español?

MF: Quiero seguir teniendo los pies en el suelo. Después de las lesiones, del accidente de tráfico y de mi boda, debo reconocer que este verano va a ser de trámite y que me voy a poner las "pilas" para la próxima campaña de campo a través con la idea de acudir al campeonato de Europa de Velenje (Eslovenia).

C: ¿Entonces?

MF: Con bajar mi marca personal (16:14.29), aunque sea un segundo, me daré por satisfecha, aunque yo estoy segura que valgo un crono sub-16 minutos.

C: Con 25 años, tienes recorrido en el atletismo. ¿Te ves alargando las distancias o consolidando el "cincomil"?

MF: Alargando el metraje. Me veo en los 10.000 m, un poco a mi pesar. Por cierto, los 10 km en ruta me van, me van.

C: Oliva Román, ¿qué opina, o no opina, sobre eso tan tópico de ir al asfalto que es donde está el dinero?

MF: Oliva es una "todoterreno". Ella pone énfasis en que haga un buen invierno, porque, según su teoría, tendré un buen verano, que no un buen veraneo. Es partidaria, y yo también, de hacer menos kilómetros y que sean de más calidad.

C: ¿Y el punto de velocidad?

MF: No está mal, pero se puede mejorar. Podría recordar que llegué a correr 400 m en un minuto y 300 en 43 segundos.

C: Pero eso es de cuando bebías agua…

MF: Entre otras cosas, ahora, sigo bebiendo agua.

C: De tus salidas al extranjero como seleccionada, ¿de qué campeonato y de qué ciudad guardas mejor recuerdo?

MF: Coinciden campeonato y ciudad. Fue en el europeo júnior del 2003 al correr los 3.000 m en la ciudad finlandesa de Tampere. Mi mejor competición, un viaje estupendo, la compañía espléndida, la ciudad bonita y lo pasamos a lo grande.

C: ¿Atleta fetichista?

MF: Ya en el calentamiento sé si voy a competir bien o mal. Fetichista no sé, pero maniática sí. Debo correr con el pelo engominado y el moño ajustado, porque me mata que algún pelo suelto de la melena me roce la cara; los calcetines debo ponerlos bien estirados, que no cojan arrugas dentro de las zapatillas…

C: Veamos lo que influye en tus resultados (le detallo aspecto por aspecto).

MF: La suerte un 5-8%, la estrategia el 15%, en cuanto a la meteorología prefiero asarme que pasar frío (entre un 5 y un 10%), sobre la rivalidad lo tengo claro, quiero atletas que den "cera" (un 30%) y lo psicológico, yo acostumbro a disputar muy concentrada, solo oigo la voz de Oliva Román, pues un 50%.

C: ¿Qué recuerdos guardas de tu despertar en el atletismo en las filas del Val Miñor?

MF: Por ejemplo, el viaje en autobús para acudir a un cross en A Estrada. Iban tantas madres como atletas. Hizo un día desapacible y frío, acabamos llenas de barro, tiritando, pero felices.

SUSCRÍBETE
15 €/año

C: En feudos gallegos, ¿cómo es tu competencia con Paula Mayobre?
MF: Hay sitio para las dos. Paula es muy competitiva, especialmente en cross y ruta. Hemos coincidido poco en las carreras.
C: Ninguna de las dos podéis sestear porque aprieta Sandra Mosquera.
MF: A Sandrita la quiero mucho. Tiene muchas condiciones físicas y no quisiera que pasara los tormentos que yo he padecido por las lesiones. En 2010 tuvo anemia, problemas en el isquio…
C: Las tres tenéis el ejemplo de Soledad Castro, a la que recuerdo por su frágil figura y su dureza ante el sufrimiento.
MF: Sole es una pasada. Yo quiero absorber toda la capacidad de sufrimiento de la Castro. A su edad podría "cerrar el chiringuito" e irse a casa, pero no, ahí está en el pelotón con gran ilusión, dando ejemplo un día y otro.
C: Tu dedicación casi exclusiva o exclusiva al atletismo, ¿tiene fecha de caducidad?
MF: No, naturalmente que no.
C: Lo digo por si piensas pasarte al automovilismo dado que tu amor, Alberto Meira, es piloto de rallies.
MF: Hace cinco años vi el primer rally. Desde entonces lo paso tan bien que, a veces, cuando no hay competición o no puedo ir a verlos, tengo "mono".
C: Meira-Bañobre es el equipo en los rallies. ¿Te ves quitando el puesto de copiloto al coruñés?
MF: Mi chico es el mejor piloto de España, por lo menos para mí. Ahí están sus cronos con un Mitsubishi grupo N haciendo "scratch" ante el campeón español Alberto Hevia y su cochazo. Y Álvaro Bañobre es el campeón de los copilotos, o sea que…
C: Los coches tienen en Galicia más público que el atletismo.
MF: Lo de los rallies y subidas de montaña es una pasada. A mi me conoce mi madre y cuatro más, y tengo más títulos que Alberto, pero por él existe toda una movida.
C: Pero más tirón que los rallies, lo tienen los percebes.
MF: Desde luego. Me encantan.
C: Para ti, ¿cuál es el rey o la reina de los mariscos?
MF: El bogavante. Y si está flambeado, superior. En Galicia gusta mucho el marisco y si es de siete clases mejor que seis diferentes.
C: Y si corre el albariño, fresquito, o un buen ribeiro y suenan las gaitas…
MF: La fiesta es completa. En Galicia no hay fiesta sin comer ni beber.
C: Las empanadas de bonito, de carne, de anguila, de raxo, de jurel…
MF: Mi madre hace una empanada de zamburiñas que es un monumento de la cocina. José Ríos, con el que tengo gran amistad a partir de su demostración de afecto en mis tiempos de moral más baja, puede certificar la calidad de la empanada que se hace en mi casa.
C: Pongamos entonces la medalla de oro al cuello de doña Celsa, la madre de Marta. Por cierto, ¿a qué hora están más bellas las rías gallegas?
MF: Al anochecer. Entre las 20:00 y las 20:30 horas.
C: ¿Qué estación del año tiene encanto especial en la Galicia del interior?
MF: Yo soy de las Rías Baixas, pero tierra adentro yo diría que el invierno en Ourense, con sus carnavales y cocidos.
C: Eres pontevedresa. ¿Cuál es el "pecado" de Vigo?
MF: La zona vieja de la ciudad que está en fatales condiciones.
C: El mano a mano Vigo contra A Coruña, ¿es un tópico clásico o un invento de celtiñas y deportivistas?
MF: Hay algo, pero fundamentalmente es una cuestión a nivel futbolero.
C: ¿Cómo estás más guapa?

"IGNORO QUÉ ATLETA TIENE QUE APARECER EN GALICIA PARA TAPAR LAS MARCAS HECHAS EN 1996 POR JULIA VAQUERO EN 3.000 Y 5.000 METROS"

FICHA
MARTA FERNÁNDEZ DE OTERO

Nacimiento: 30 de julio de 1985, en Gondomar. **Residencia:** Gondomar (Pontevedra). **Edad:** 25 años. **Estatura:** 1,68 m. **Peso:** 53,5 kilos. **Club:** Comesaña Sporting Club. **Federación:** Gallega. **Entrenadora:** Oliva Román. **Representante:** José Alonso Valero. **Actividad extradeportiva:** Psicóloga. **Acuerdo de material:** New Balance. **Internacional:** 3 veces. **Títulos:** 5 de España (cat. promesa y universitaria, en 3.000 y 5.000 m/pista cubierta y aire libre y cross); 14 autonómicos gallegos (cat. promesa y absoluta, en 1.500, 3.000 y 5.000 m/pista cubierta y aire libre y cross).

MEJORES MARCAS PERSONALES:

1.500 m	4:23.12 (Barcelona / 05)
3.000 m	9:26.60 (A Coruña / 10)
5.000 m	16:15.96 (Gijón / 05)

MF: Con la cara lavada, un poco rimel en los ojos, ligeramente maquillada.
C: En cuestión de fotografía, ¿prefieres ser retratada o hacer tu la foto?
MF: Prefiero hacerla yo. No me gusta lo de posar. Otra cosa es que me hagan fotos corriendo una prueba, eso no me importa.
C: ¿A cuántos "clubes digitales" o redes sociales perteneces?
MF: A Tuenti y Facebook.
C: Pónte nota en el karaoke. Con las canciones de amor y las rancheras.
MF: Me va cualquier tipo de canción. Canto mal, estoy lista para el ridículo y para el dicho "prueba no superada".
C: Respecto a las compras, ¿te resulta más "koñazo" elegir ropa, alguna joyita o la carne y el pescado en el mercado?
MF: Me gusta ir de compras, pero no aguanto las colas. Y salvo con el traje de novia, que fue hecho a medida, nunca me pruebo la ropa.
C: Naciste y resides en Gondomar. Si te encargaran la promoción de tu pueblo, ¿cómo lo venderías al posible visitante?
MF: La naturaleza del lugar y su gente es de "10". Forma parte de la Mancomunidad Val Miñor junto con Baiona y Nigrán. No hay playas, pero sí el monte O Galliñeiro y rutas de senderismo. Y romerías, rosquillas del Cristaleiro, los "curros" y más.
C: Tras esta entrevista, para ti, ¿qué es lo más inmediato?
MF: Ir a hacer "pis".
C: ¡Bendita espontaneidad!

1958

Zdzislaw Krzyszkowiak,

De niño atemorizado por la invasión de las tropas alemanas en el verano de 1939 a campeón olímpico, doble medallista de oro europeo y plusmarquista mundial al final de la década de los 50.

{por Pedro Gale_estadística: Ernesto Díaz}

EL BUENO DE "KRZYSZ" DURÓ 73 AÑOS, 7 MESES Y 20 DÍAS. EXACTAMENTE, DESDE SU NACIMIENTO EL 3 DE AGOSTO DE 1929 A SU FALLECIMIENTO EL 23 DE MARZO DE 2003. DESDE SU ALUMBRAMIENTO EN WIELICHOWO HASTA EL ÓBITO EN VARSOVIA, VIVIÓ EL TIEMPO JUSTO PARA GRANJEARSE GRANDES AMISTADES EN LO PERSONAL Y PASAR A LA HISTORIA DEL ATLETISMO INTERNACIONAL. POLONIA YA LO RECUERDA COMO UNO DE SUS HÉROES EN LOS ESTADIOS.

Zdzislaw Krzyszkowiak solamente vistió tres camisetas: las de los clubes Zawisza Bydgoszcz y Legia Varsovia, más la de la selección polaca. Con ellas se labró un bonito historial que, a grandes rasgos, se ilustra con un oro olímpico, dos títulos europeos, tres récords mundiales y 18 éxitos en los campeonatos nacionales de su país, en la pista y en el cross.

No hay queja de un atleta con estos resultados en una etapa más corta de la deseada, pues su período de actividad internacional fue de 1954 a 1963 por culpa de las lesiones, que le hicieron desistir y retirarse de la práctica activa para pasar a misiones técnicas como entrenador. Tiene mérito especial porque en su vida de atleta coincidió con muy grandes talentos del mediofondo y fondo, entonces, la mayoría europeos.

Su arco de distancias y especialidades va de 1.500 a 10.000 metros, pasando por la prueba de 3.000 m obstáculos y las más atípicas de la milla, dos millas y tres millas. Su caso es el de un atleta brillante en 5.000 y 10.000 m, es decir, un corredor con sólida reputación en los metrajes llanos, que acabó con una dedicación exclusiva a los obstáculos, decisión que tomó después de sus segundos Juegos Olímpicos en 1960, dado que anteriormente estuvo en los de Melbourne (1956).

1960 fue el año de una mejora generalizada de sus marcas y en los JJ.OO. de Roma se hizo con la medalla de oro en los 3.000 m. obstáculos, con plusmarca mundial al terminar en 8:31.04, y sumó una séptima posición en 10.000 metros. Pero su gran año, el de la gesta de las gestas, fue

UN FENÓMENO DE LOS METRAJES LLANOS, QUE BRILLÓ EN LA CARRERA DE OBSTÁCULOS

1958, por su doblete de títulos en los campeonatos europeos resueltos bajo organización sueca.

En Estocolmo se hizo con los títulos continentales de 5.000 y 10.000 metros en un mes de agosto inclemente en lo meteorológico. En el complemento de esta sección "La huella del pasado", o sea, Álbum de 1958, repasamos sus mejores lo-

SUSCRÍBETE
15 €/año

gros en siete distancias, con el detalle de marcas, escenarios y fechas. Ese año fue declarado Mejor Deportista de Polonia, obviamente mejor atleta del país.

Inició su participación en el último campeonato de Europa de la década de los 50 con una modesta prestación de 14:12.04 en la prueba preliminar de 5.000 metros. Conseguida con apuros la clasificación para la final, en ella los favoritos fueron dos explumarquistas del mundo, el británico Gordon Pirie y el húngaro Sandor Iharos. Fruto del diluvio sobre Estocolmo, las calles del escenario atlético estaban muy cargadas de agua. Los organizadores nórdicos tuvieron la ocurrencia de verter gasolina y darle fuego para secar la pista. La operación fue un fiasco de tal tamaño que se barruntó la posibilidad de suspender la carrera.

Un ramalazo de "tozudez wikinga" y las habituales apreturas de un programa denso, sin huecos para segundos intentos, dio paso a la alineación de los atletas para la salida. Todos tuvieron que hacer un esfuerzo enorme en un pista en estado lamentable, con una película de barro o mugre que, como el milagro de las bodas de Canaan –la conversión del agua en vino–, estuvo a punto de convertir en negros a hombres de tez blanca.

Gordon Pirie, el flemático corredor del British Empire, tomó el mando y lo mantuvo vuelta tras vuelta hasta el 'plus' puesto por los polacos Zdzislaw Krzyszkowiak y Kazimier Zimny, que acabaron por igualarle y superarle. Nuestro protagonista "Krzysz" descolgó luego a Zimny y cruzó la meta campeón en un tiempo manual de 13 minutos y 50 segundos.

Krzyszkowiak estaba en la lista de favoritos para el título europeo de 10.000 m. Habían desaparecido de la distancia y de la competición Emil Zatopek, Vladimir Kuts y Chris Chataway. Un corredor de mucho temperamento y sufridor, el británico Stanley Eldon, dio la cara y arrastró tras de sí a una colección de agazapados, entre ellos soviéticos y polacos que, a 1.900 m del final, se jugaron las medallas. Un final apoteósico permitió a "Krzysz" hacerse con la victoria en 28:56 por delante de una pareja de la URSS. En esa cita, nuestro Antonio Amorós fue octavo.

ÁLBUM DE 1958

1.500 m	24/05	Bialystok, POL	3:47.4
Milla	31/05	Modesto, USA	4:09.3
3.000 m	15/06	Varsovia, POL	8:00.7
3.000 m obs.	02/08	Varsovia, POL	8:33.6
	13/10	Varsovia, POL	8:41.0
	07/07	Moscú, URS	8:41.6
	03/09	Londres, GBR	8:46.4
3 millas	06/06	Vancouver, CAN	13:34.8
5.000 m	25/09	Erfurt, DDR	13:53.2
	20/07	Bydgoszcz, POL	13:53.4
	23/08	Estocolmo, SWE	13:53.4
	18/10	Bydgoszcz, POL	13:57.2
10.000 m	10/08	Estocolmo, SWE	28:56.0
	28/09	Leipzig, DDR	29:12.0

POLONIA YA LO RECUERDA COMO UNO DE SUS HÉROES EN LOS ESTADIOS

Así escribió en el Oestermaln Stadion el fondista polaco lo mejor de su vida atlética. El único en doblar títulos, algo que le pone a Krzyszkowiak en la misma fila histórica de Emil Zatopek que, antes, en 1950 y en Bruselas, ganó ambos campeonatos. Caso semejante, posterior en el tiempo, de Juha Vaatainen (1971, Helsinki) y Salvatore Antibo (1990, Split).

El corredor polaco acabó como líder del sector de los obstáculos entre 1941 y 1960 gracias a su registro de 8:31.04 en la pista de Tula, precisamente en 1960, mejor que el hecho en los mismísimos JJ.OO. de Roma. Al año siguiente, el soviético Grigori Taran le arrebató el récord mundial en Kiev al parar el reloj en los 3.000 metros obstáculos en 8:31.02, pero nuestro hombre lo recuperó fechas después en Walcz al hacer 8:30.04. Una marca que se mantuvo hasta que el belga Gaston Roelants bajara de los 8 minutos 30 segundos (8:29.6).

Grande, muy grande, "Krzysz". Su muerte en 2003 convulsionó a la sociedad polaca. El estadio de la ciudad de Bydgoszcz, hábil para fútbol y atletismo con unos 22.000 espectadores tras la reestructuración acometida en 2007, lleva su nombre. Además de correr por sus calles y de facultar para el desarrollo del programa de saltos y lanzamientos en la Copa de Europa de 2004 y en los mundiales juniors de 2008, sobre su césped se disputaron diez partidos de fútbol de la selección de Polonia. El primero contra Checoslovaquia en 1972 y el último ante Canadá en 2009.

En definitiva, pasó de ser un niño de 10 años atemorizado por la invasión de su país por las divisiones mecanizadas alemanas al final del verano de 1939 a campeón olímpico, doble oro europeo y recordman mundial en las postrimerías de los 50. Un campeonísimo. ¡Hasta siempre, Zdzislaw Krzyszkowiak!

VENTAJAS
[Para el suscriptor de Corricolari]

DESCUENTOS

Comprar el mejor material asesorado por personal especializado. Hacerse un reconocimiento en algún centro de medicina del deporte. Realizarse un estudio de la pisada y encargarse una plantilla o ser atendidos por fisioterapeutas, osteópatas, odontólogos..., son algunas de las cosas que pueden hacer los suscriptores de Corricolari. Son las ventajas y descuentos que tiene el carnet de Corricolari. Y seguimos trabajando para conseguirte más. Suscríbete ahora y benefíciate ya.

ANTITERAPIA-TEAM. NATURMEDIC S.L.

Dirección: C/ O'Donnell, 39. Madrid.
Tel.: 914 352 826. **E-mail:** info@antiterapia.com
Web: www.antiterapia.com

Centro especializado en terapias naturales. 10% en la 1ª consulta para los socios de Corricolari. Alto rendimiento deportivo. Especialistas en biomecánica. Biofeedback. Kinesiología. Dietas personalizadas. Control de suplementos. Osteopatía holística. Fisioterapia deportiva.

10% dto. CO

CENTRO PODOLÓGICO CLINIC PIE

Dirección: Av/ Jaume I, 354, entresuelo 2º. Terrassa (Barcelona).
Tel.: 935 379 520 - 676 374 868. **E-mail:** info@clinicpie.es
Web: www.clinicpie.es y www.zapateriahermes.es

Realiza un 10% de descuento a todos los suscriptores de Corricolari sobre todas sus tarifas de 2011. Descuento en Quiropedia, curas quiropodológicas...

10% dto. CO

CENTRO DE FISIOTERAPIA CURARTE

Dirección: Pº del Rey, 2 - Local nº 3. Madrid.
Tel.: 915 424 764 - 696 863 651.
E-mail: info@fisiocurarte.com. **Web:** www.fisiocurarte.com

Atención personalizada, valorando de forma individual al paciente, para poder establecer su tratamiento y aplicación de las técnicas necesarias. Sesión individual 27€; bono de tres sesiones, 80€; bono de cinco sesiones, 125€; bono de diez sesiones, 220€.

7% dto. CO

CENTRO TERAPÉUTICO DEL PIE S. XXI

Dirección: C/ Rafael Calvo, 22, bajo izquierda. Madrid.
Tel.: 913 104 454. **E-mail:** info@podologiadeportiva.com
Web: www.podologiadeportiva.com

Estudio y tratamiento de las afecciones del pie del deportista. Confección de plantillas adaptadas a cada corredor. Ofrece a los suscriptores de Corricolari un 10% de descuento en el estudio biomecánico de la pisada y confección de plantillas.

10% dto. CO

CTRO. DE MEDICINA DEPORTIVA DE CÁCERES

Dirección: C/ Rodríguez de Ledesma, 14, local 7. Cáceres.
Tel.: 680 415 930 - 927 231 877
E-mail: amartincastellanos@yahoo.es

Cuenta con especialista en Medicina del Deporte. Reconocimientos Médico-deportivos con Pruebas de Esfuerzo, antropometría, espirometrías. Consultas para diagnóstico y seguimiento de lesiones deportivas, Rehabilitación Cardiaca... 15% en RMD con prueba de esfuerzo y 20% en consultas.

15 y 20% dto. CO

CETECMA (CTRO. DE TERAPIAS MANUALES)

Dirección: C/ Conde de Aranda, 124. Entr. Dcha. Zaragoza.
Tel.: 976 221 622. **E-mail:** cetecma@cetecma.com
Web: www.cetecma.com

Centro dedicado a la práctica, investigación y difusión de la Fisioterapia, la Osteopatía. Perteneciente a la Federación de Medicina Deportiva.

10% dto. CO

CENTRO MÉDICO DEL DEPORTE OHP

REEBOK SPORTS CLUB MADRID.
Dirección: Centro Comercial ABC Serrano planta 6. C/ Serrano, 61. Madrid. **Tel.:** 914 260 507
E-mail: centromedico.madrid@reebokclub.com
Web: www.reebokclub.com

REEBOK SPORTS CLUB LA FINCA.
Paseo Club Deportivo, 4. Pozuelo de Alarcón (Madrid).
Tel.: 917 997 084. **E-mail:** centromedico.lafinca@reebokclub.com
Web: www.reebokclub.com

Ofrece a socios de Corricolari: Prueba de esfuerzo con análisis de gases respiratorios en tapiz rodante, 83€ (tarifa normal 90€). Test de lactato diseñado según el momento de la temporada del atleta, 74€ (tarifa normal 80€). Nutrición deportiva más ayudas ergogénicas, 71€ (tarifa normal 79€). Tarifa especial en la Exploración Podológica presiones plantares y dinámica de pisada, 28€ (oferta válida hasta diciembre de 2011, tarifa normal 69€). Y 10% de descuento en todos los servicios y áreas de CMD-OHP. Realizados por médicos especialistas en medicina del deporte, y otros profesionales sanitarios con dilatada experiencia en estas materias.

10% dto. CO

CHEMA SPORT

Dirección: C/ Benito Corbal, 14. Pontevedra.
Tel.: 986 103 397. **E-mail:** info@chemasport.com
Web: www.chemasport.com

Chema Sport, tu tienda de deportes en Pontevedra.
ESPECIALISTAS EN RUNNING.

10% dto. CO

CICLOS BOYER

Dirección: Av/ Pintor Xavier Soler, 10. Alicante.
Av/ de la Constitución, 35. Novelda (Alicante).
Tel.: 965 606 310. **E-mail:** info@ciclosboyer.com
Web: www.ciclosboyer.com

Empresa dedicada exclusivamente al triatlón y a los deportes de los que se compone. Tienen todo lo necesario para correr, siempre respaldados por las mejores marcas. En su web podrás encontrar lo que necesites a un gran precio.

15% dto. CO

CENTRO MÉDICO ZULAICA

Dirección: C/ Fernando el Católico, 12. Madrid.
Tel.: 914 476 796.
Web: www.centromedicozulaica.es

Ofrece un 5% de descuento a los suscriptores de Corricolari. Servicios de rehabilitación, fisioterapia, podología y masajes.

5% dto. CO

CLÍNICAS DENTALES SEONE PAMPÍN

Dirección: C/ Diego de León, 16, 2º, 9. Madrid.
Tel.: 915 634 231 - C/ Jazmín, 32, local. Madrid.
Tel.: 913 020 868 - C/ Tomás López, 12, local 4. Madrid. **Tel.:** 914 020 883.
E-mail: info@seone-pampin.com. **Web:** www.seoanepampin.com

Todas estas clínicas de Madrid realizan el 10% de descuento en todos los tratamientos e intervenciones.

10% dto. CO

CENTRO ÓPTICO DAZA

Dirección: Avda. de Francia nº 45. Leganés (Madrid).
Tel.: 916 860 587. **E-mail:** : comercial@opticadaza.com
centropticodaza@gmail.com
Web: www.opticadaza.com

OPTICA DAZA. 20% dto. en gafa graduada completa para socios y familiares. Somos especialistas en gafa deportiva, vision infantil y lentes de contacto.

20% dto. CO

CP RUNNING

Dirección: C/ Sant Jaume, 434. Calella (Barcelona).
Tel.: 937 665 815. **E-mail:** cp@cprunning.com
Web: www.cprunning.com

Tienda especializada en atletismo y complementos de triatlón. Su personal altamente especializado ofrece asesoramiento. Realizan análisis de la pisada. Fuera de temporada otros descuentos.

10% dto. CO

SUSCRÍBETE
15 €/año

Y PROMOCIONES >>

CTRO. TURISMO RURAL EL ABEJARUCO

Dirección: Ctra N-502 p.k. 61,550. Cuevas del Valle. (Ávila).
Tel.: 649 985 660 - 639 666 623 - 685 523 227.
E-mail: info@abejaruco.com. **Web:** www.abejaruco.com

Casa rural cuidada al detalle para entrenar en altura en los bosques de Gredos-Sur / Valle del Tiétar. Sauna, gimnasio, pádel, asesoramiento en pistas, huertos ecológicos...

10% dto. CO

GAIKAR KIROLAK

Dirección: C/ Bernal Díaz de Luco, 1. Vitoria.
Tel.: 945 261 123. **E-mail:** correo@gaikar.com
Web: www.gaikar.com

Gaikar Kirolak, tienda especialista en running. Por la compra de tus zapatillas, análisis gratuito de la pisada.

10% dto. CO

DEPORTES APALATEGUI

Dirección: C/ Ramón y Cajal, 3, bajo. San Sebastián (Guipúzcoa). **Tel.:** 943 332 493.
C/ Zabaleta, 3. San Sebastián (Guipúzcoa). **Tel.:** 943 321 816.
Av/ Zurriola, 26. San Sebastián (Guipúzcoa). **Tel.:** 943 322 285.
C/ Secundino Esnaola, s/n. Zamarraga (Guipúzcoa). **Tel.:** 943 724 207.
E-mail: dapalategui@deportesapalategui.com. **Web:** www.deportesapalategui.com

El deporte es nuestra vida.

10% dto. CO

GENT SPORT

Dirección: Av/ de Madrid, 2. Crevillente (Alicante).
Tel.: 965 406 546. **E-mail:** gentsport@gmail.com
Web: www.gensport.es

Especialistas en productos running a todos los niveles: popular, amateur y élite. Su experiencia en el sector y las mejores marcas y modelos les avalan.

15% dto. CO

DEPORTES MOYA

Dirección: Av/ del Mediterráneo, 28. Madrid.
Tel.: 911 856 872. **E-mail:** alex@deportesmoya.com
Web: www.deportesmoya.com

Deportes Moya, la tienda de deportes más grande de Madrid. Más de 2.000 m² de exposición. Cumplen 30 años en el 2011. 10% de descuento no acumulable a otras promociones.

10% dto. CO

IKER KIROLAK

Dirección: C/ Intxaurrondo, 14 bajo. Alsasua (Navarra).
Tel.: 948 564 469.
E-mail: ikerkirolak@hotmail.com

Iker Kirolak, especialistas en running y montaña. Brooks, Salomon, Saucony, Asics, Mizuno, Nike, The North Face, Medilast Sport, Adidas, H&H, Trango...

15% dto. CO

DEPORTES PRINCESA

Dirección: C/ Princesa, 72. Madrid.
Tel.: 915 431 644.

Especialistas en Converse y en Rugby. Ofrecen un descuento del 10% a los suscriptores de Corricolari.

10% dto. CO

INSTITUTO DE MEDICINA DEL DEPORTE

Dirección: Pº de la Pechina, 42. Valencia.
Tel.: 963 613 062. **E-mail:** imd@imedep.com
Web: www.imedep.com

Centro médico deportivo con concesión privada del Ayuntamiento de Valencia. Ofrece descuento del 10% en el certificado de aptitud para la práctica de la actividad física o deporte y en su completo chequeo médico-deportivo, ambos con precios entre 60€ y 156€.

10% dto. CO

ESCUELA DE MEDICINA DE LA EDUCACIÓN FÍSICA Y DEL DEPORTE

Dirección: Facultad de Medicina UCM. Pabellón 6º, 5ª planta. Madrid.
Tel.: 662 394 403. **E-mail:** medidepo@med.ucm.es
Web: www.ucm.es/centros/webs/eep5013/

Reconocimiento médico-deportivo a deportistas de competición, recreacionales y enfermos con patologías relacionadas con el deporte. Pruebas de esfuerzo aeróbicas, anaeróbicas, musculares, análisis de la huella y ecografía muscular.

10% dto. CO

INSTITUTO VALENCIANO DEL PIE

Dirección: Avda. Valle de la Ballestera 52. Valencia.
Tel.: 963 295 300. **E-mail:** info@ivpie.es
Web: www.ivpie.es

Tecnología innovadora. Podología, Biomecánica y Pie Diabético. Descuento 10% en unidad de cuidados del pie, diagnóstico y tratamiento de patologías. 8% en unidad de biomecánica y presiones plantares. 5% en unidad de curación de heridas y tratamientos para reducir el porcentaje de complicaciones en los pies.

10% dto. CO

ESPORTISSIM

Dirección: C/ Bolivia, 97. Barcelona.
Tel.: 933 003 314. **E-mail:** esportissim@esportissim.com
Web: www.esportissim.com

Esportissim es la tienda de triatlón con más de 15 años de experiencia, dedicación y constancia en sus tres disciplinas: natación, ciclismo y running. Descuentos del 5% y del 10%, dependiendo del producto.

5 y 10% dto. CO

INTELLIGENT RUNNING (CENTRO DE ENTRENAMIENTO PERSONALIZADO)

Tel.: 636 346 429. **E-mail:** intelligentrunning@gmail.com
Web: www.intelligentrunning.es - www.entrenamientointeligente.com

Planes de entrenamiento personalizados e individualizados para mejorar el rendimiento y la salud ¡CONSIGUE TU RETO DEPORTIVO ENTRENANDO DE MANERA INTELIGENTE! 5% de descuento en programa durante 5-6 meses y 10% al contratar uno durante 10-12 meses.

5 y 10% dto. CO

ESPORTS ARMOBAL

Dirección: C/ Cambrils, 4. Reus (Tarragona).
Tel.: 977 750 359.
E-mail: esportsarmobal@hotmail.com

Esports Armobal te ofrece las mejores marcas para practicar lo que más te gusta, CORRER.

10% dto. CO

JAVIER AVENDAÑO. MEDICINA MANUAL

Dirección: Escuela Superior Serrato. C/ Almansa, 47. Madrid.
Tel.: 915 342 029

Tratamiento de lesiones del aparato locomotor. Escuela de espalda. Ofrece a los suscriptores de Corricolari entre el 10% y el 20% de descuento en tratamiento y consultas del aparato locomotor.

10 y 20% dto. CO

FISIOTERAPIA VICETTO

Dirección: C/ Raimundo Lulio, 14. Madrid.
Tel.: 915 915 882. **E-mail:** info@fisiovicetto.com
Web: www.fisiovicetto.com

Especialistas en terapia del dolor y recuperación INDIBA / TECAR: Usado por deportistas de élite como Chema Martínez y Valentino Rossi - 20% en 1.ª sesión. Estudio Biomecánico de la Pisada (Descuento 50%).

20% dto. CO

LAISTER SPORT

Dirección: Central: C/ Cuesta de San Vicente, 24. Madrid.
Sucursales: Centro Comercial Puerta de Toledo, Madrid - C/ Hermosilla, 133, Madrid - C/ Madrid, 98-100 Getafe (Madrid) - C/ Elkano, 6. San Sebastián (Guipúzcoa).
Tel.: 902 998 449. **E-mail:** administración@laister.es. **Web:** www.laister.es

Tienda especializada en Biomecánica desde 1980. Centro de Estudios Biomecánicos para profesionales en C/ Cuesta de San Vicente, 38. Madrid.

15% dto. CO

VENTAJAS
[Para el suscriptor de Corricolari]

SUSCRÍBETE 15 €/año

DESCUENTOS

MARTA OTALORA - SERVICIOS INTEGRALES DE SALUD Y DEPORTE

Tel.: 673 306 550. **E-mail:** info@martaotalora.com
Web: www.martaotalora.com

NUTRICIONISTA DEPORTIVO ON-LINE. Marta Otalora - Servicios Integrales de Salud y Deporte centra su actividad presencial y on line en el área deportiva ofreciendo: Nutrición deportiva, entrenamiento personal, analíticas, suplementación deportiva, fisioterapia, medicina del deporte.

5% dto

MILENIO CENTRO DE MASAJES

Dirección: C/ Badalona, 94, posterior. Madrid.
Tel.: 917 346 832. **E-mail:** carlosdmilenio@hotmail.com
Web: www.masajesmilenio.com

Fisioterapia, Osteopatía, Drenaje Linfático, Reflexoterapia Podal, Podología, Masaje Deportivo, Planificación Deportiva, Kinesiotaping. 30'-25€: 8 tickets. 45'-35€: 10 tickets. 1 h-40€: 13 tickets. Bonos: 5x45': 130€; 10x45': 240€. Tratamiento a domicilio, 70€/24 tickets. Precio pensionistas y corricolari, 50 tickets a 110€.

15% dto

PAM I TOC

Dirección: Av/ Generalitat, 54. Tortosa (Tarragona).
C/ Cervantes, 2. Tortosa (Tarragona).
Tel.: 977 440 750. **E-mail:** info@pamitoc.com
Web: www.pamitoc.com

Si te gusta correr, Pam i Toc es tu tienda.

10% dto

PASSATGE ESPORT

Dirección: Av/ Germanies, 35. Benifaió (Valencia).
Tel.: 961 784 835 - Av/ Peris y Valero, 79. Valencia.
Tel.: 963 286 545.
E-mail: info@passatgesport.com. **Web:** www.passatgesport.com

440 m² especializados en running, trail y triatlón. Amplia variedad, productos de máxima calidad, asesoramiento de profesionales, atención personalizada, análisis computerizado de la pisada y planes específicos de entrenamiento.

10% dto

POPULAR RUNNING

Dirección: C/ San Petersburgo, 1, local 5. Cáceres.
Tel.: 927 772 104. **E-mail:** popularrunning@yahoo.es
Web: www.popularrunning.es

Tienda multimarca especializada en zapatillas de running dirigida especialmente al corredor popular. Trabajan con las mejores marcas del sector: Saucony, New Balance, Asics...

15% dto

RANNING SPORT

Dirección: Pº/ de Extremadura, 157. Madrid.
Tel.: 914 642 292.
Web: www.ranning.com

Tienda especializada en atletismo, trail y triatlón. Calzado, ropa, accesorios, nutrición deportiva. Servicios de masajista deportivo, nutricionista y entrenamientos personales y podología.

15% dto

RUNNERSWORLD TARRAGONA

Dirección: C/ Salvador Espriu, 26. Tarragona
Tel.: 977 195 353. **E-mail:** tarragona@runnersworld.es
Web: www.runnersworldtgn.wordpress.com

250 m de tienda especializada con calzado deportivo, textil y accesorios para el running. Sistema informático de última generación para analizar la pisada con videocámara. Asesoramiento personalizado por corredores. Equipaciones para Clubs. Entrenamientos presenciales y grupales. Trail-running y Triatlon corner.

10% dto

SOLORUNNING.COM

Dirección: Lazkano Internet S.L. C/ Barrenkalea, 17. Bergara (Guipúzcoa)
Tel.: 902 056 194. **E-mail:** info@solorunning.com
Web: www.solorunning.com

Solorunning.com, tu tienda de deportes On-Line. Las mejores marcas con los mejores precios. Estamos de rebajas.

10% dto

SPORT MAGERIT M2000

Dirección: C/ Lluvia, 17. Leganés (Madrid).
Tel.: 916 198 787. **E-mail:** daniel@m2000sport.com
Web: www.m2000sport.com

Especialistas en material deportivo para running y trail running. 10 años de experiencia en el sector asesorando en la venta de material para atletas. Primeras marcas: Asics, Mizuno, New Balance, Saucony, Salomon, Lurbel y Trango.

10% dto

SURVEY MEDICINA DEPORTIVA Y FISIOTERAPIA

Dirección: C/ Esquiroz 20, 1.º a y b. Pamplona (Navarra)
Tel.: 948 177 058. **E-mail:** survey@inicia.es.
Web: www.surveynavarra.com

Rehabilitación, lesiones deportivas, músculo-esqueléticas, cervicalgias, lumbociáticas, tecarterapia... Pruebas de esfuerzo, programas de entrenamiento individualizado, exámenes médicos de aptitud para el deporte, control dietético.

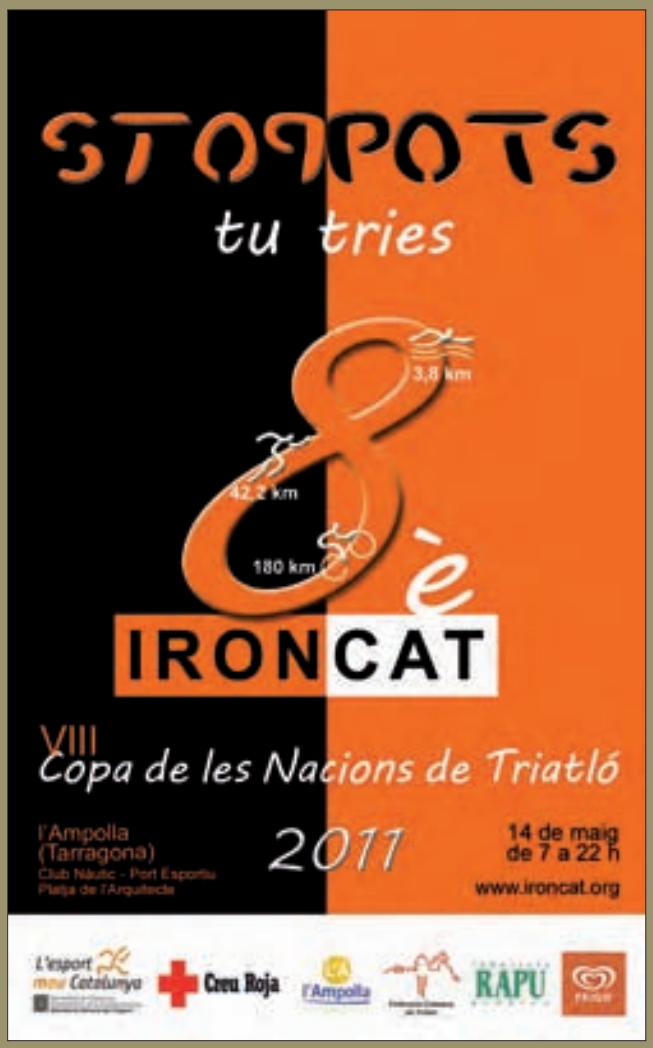
10% dto

TRIENJOY

Dirección: C/ Travessera de les Corts, 256-260. Barcelona.
Tel.: 933 219 849. **E-mail:** trienjoy@trienjoy.es
Web: www.trienjoy.es

Trienjoy es una tienda especializada en triatlón en la que encontraréis de todo para nadar, pedalear y correr, además de un buen servicio y de consejos fruto de la experiencia en el entreno y la competición. Tú fijas el objetivo y Trienjoy te recomienda el material.

10% dto



Suscríbete ahora a corricolari digital por solo 15 € al año...

...y recibirás

corricolari
La revista de siempre vía internet

+

corrinews
Noticias, promociones y ofertas para corredores (Vía internet)

+

corricolari plus
Revista exclusiva para suscriptores con contenidos de salud, calendario de carreras, entrenamiento, fotos, reportajes, historias de corredores... (Vía internet)

+

carnet corricolari
(descuento en carreras, en la tienda...)

+

carnet corredor plus
Emitido por la RFEA al precio de 9 €, para ranking, seguros y descuentos en pruebas homologadas por la RFEA. Gratis por ser suscriptor de corricolari.

www.corricolari.es

POR SOLO 15 €/AÑO

Y si además quieres recibir la revista en papel, **36 €/AÑO**

BOLETÍN DE SUSCRIPCIÓN A corricolari

Deseo recibir la revista Corricolari + Corricolari plus + Corri news + carnet de Corricolari + carnet de corredor plus por:

☐ **A.** 15 euros al año revista Corricolari en **formato digital** ☐ **B.** 36 euros al año revista Corricolari en **formato papel**

☐ *Esta suscripción incluye gratuitamente el **carnet de corredor plus** por lo cual sus datos serán cedidos a la RFEA, gestora del carnet, a fin de que le sea remitido el mismo. En caso de no querer beneficiarse de este carnet, marque esta casilla.*

Nombre o razón social _____ Fecha de nacimiento _____ Profesión _____ D.N.I. _____

Domicilio _____ Nº _____ Piso _____ Código Postal _____ Población _____ Provincia _____

Tfno. _____ e-mail _____ Deporte _____ Fecha _____ Firma _____

El pago se abonará mediante:

☐ Giro Postal. ☐ Contra reembolso, más 6,50 euros de gastos de envío. ☐ Talón nominativo a OUTSIDE Comunicación I. S.L., más 1,20 euros de gastos de banco.

☐ Domiciliación bancaria (según las condiciones que firmo a continuación): ☐ Tarjeta de crédito Nº _____ Fecha de caducidad _____

Muy Sres. míos: Les ruego que con cargo a mi cuenta atiendan hasta nuevo aviso los recibos que les sean presentados por OUTSIDE Comunicación I. S.L.

Nombre del banco o caja _____

Nombre del titular de la cuenta _____

Fecha _____ Firma _____

Entidad	Oficina	DC	Número de cuenta

Remitir a corricolari Pº Marqués de Monistrol, 7. 3º dcha. 28011 Madrid

Sus datos se encuentran protegidos en la base de datos inscrita en la Agencia de Protección de datos, según la Ley 5/92 de octubre (B.O.E. 31 de octubre). Si lo desea podrá hacer uso en cualquier momento de sus derechos de acceso, rectificación y cancelación de los datos. Si no desea recibir información de OUTSIDE, Comunicación Integral, comuníquenoslo.

MÁS RÁPIDO Y CÓMODO A TRAVÉS DE WWW.CORRICOLARI.ES, EN EL TELÉFONO 902 17 15 15 O POR FAX 915 26 10 12

TIENDA corricolari

[Artículos y material para el corredor]

GUANTES CORRICOLARI

Guantes blancos de diseño exclusivo corricolari, ideales para entrenar y competir con frío y lluvia. Son finos y de tacto agradable. **PVP: 5,25 euros.** Precio socio de **corricolari 4,25 euros**

POWERGEL ENERGÍA RÁPIDA

Sabores:
- Fresa-Platano/Straberry-Banana.
- Lima-Limón/Lime-Lemon.
- Vainilla/Vanille.
- Manzana verde/Green apple.
- Grosella/Black currant.

Todos contienen cafeína o sodio.
Unidad: **PVP: 2,25 euros.** Precio socio de **corricolari: 2 euros.**
Caja de 24 unidades **PVP: 53 euros.** Precio socio de **corricolari 47 euros.**

CAMISETA MEDIO UNIVERSITARIA 2010

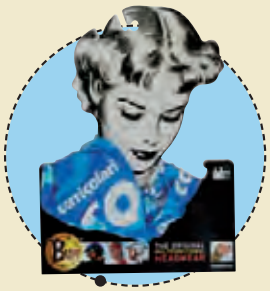
Camiseta técnica.
PVP: 9 euros.
Precio socio de **corricolari 6 euros.**

CAMISETA COMPETICIÓN FIBRA

Blanca, con el logo de corricolari y el dibujo en azul. Muy cómoda.
PVP: 11 euros. Precio socio de **corricolari 9 euros.**

ABDOMINAL SYSTEM

Aporta métodos para la eliminación de grasa y una oportuna puesta a punto de nuestro cuerpo. Escrito por Domingo Sánchez y el equipo de Ultimate Stack. **PVP: 18 euros.** Precio socio de **corricolari 15 euros.**



BUFF CORRICOLARI

Buff original unisex.
PVP: 10 euros. Precio socio de **corricolari 6 euros.**

CALCETINES CORRICOLARI

Confeccionados en Coolmax para preservar los pies de la humedad. Muy cómodos, perfectos para carreras de fondo. 76% Coolmax, 20% Poliamida y 4% Elastán.
PVP: 6 euros. Precio socio de **corricolari 4,50 euros.**

ACEITES Y GELES DEPORTIVOS

Ayudan al corredor a calentar los músculos antes del entrenamiento o competición y a aumentar su rendimiento, reducen los efectos de las agujetas, nos recuperan de los esfuerzos, etc.

- Aceite básico (200 ml). **PVP: 13 euros.** Precio socio de **corricolari 10 euros.**
- Aceite básico (500 ml). **PVP: 20 euros.** Precio socio de **corricolari 17 euros.**
- Aceite relajante (200 ml). **PVP: 15 euros.** Precio socio de **corricolari 12 euros.**
- Aceite relajante (500 ml). **PVP: 29 euros.** Precio socio de **corricolari 26 euros.**
- Aceite pre-competición (200 ml). **PVP: 15 euros.** Precio socio de **corricolari 12 euros.**
- Aceite pre-competición (500 ml). **PVP: 29 euros.** Precio socio de **corricolari 26 euros.**
- Aceite post-competición (200 ml). **PVP: 15 euros.** Precio socio de **corricolari 12 euros.**
- Aceite post-competición (500 ml). **PVP: 29 euros.** Precio socio de **corricolari 26 euros.**
- Gel pre-competición (200 ml). **PVP: 18 euros.** Precio socio de **corricolari 15 euros.**
- Gel pre-competición (500 ml). **PVP: 30 euros.** Precio socio de **corricolari 27 euros.**
- Gel post-competición (200 ml). **PVP: 18 euros.** Precio socio de **corricolari 15 euros.**
- Gel post-competición (500 ml). **PVP: 30 euros.** Precio socio de **corricolari 27 euros.**

NON STOP

Bebida isotónica de Ultimate Stack que permite una más rápida recuperación y potencia los esfuerzos deportivos, gracias a los aminoácidos glutamina y taurina. Envase de 700 gr. Sabor lima-limón.
PVP: 23,50 euros.
Precio socio de **corricolari 20 euros.**

CAMISETA CORRICOLARI

Blanca, con el logo de corricolari y el dibujo en azul. Muy cómoda. **PVP: 5,50 euros.** Precio socio de **corricolari 4 euros.**

FUNDA-LLAVERO CORRICOLARI

Se coloca entre los cordones de la zapatilla y es muy útil para llevar las llaves de casa o del coche.
PVP: 3 euros. Precio socio de **corricolari 2 euros.**

INSIGNIA CORRICOLARI

De color dorado, muy elegante.
PVP: 1,80 euros.
Precio socio de **corricolari 1,20 euros.**

AHUYENTADOR DE PERROS

Ahuyenta perros agresivos por medio de ultrasonidos. Aparato pequeño y ligero, inofensivo para la salud del animal. Dotado de pinza de cinturón. Necesita pila alcalina de 9 voltios (no incluida). **PVP: 35 euros.** Precio socio de **corricolari 30 euros.**

BOTELLA ALUMINIO LAKEN

PVP: 10 euros.
Precio socio de **corricolari 6 euros.**

www.corricolari.es

CON EL CARNET DE SOCIO DE CORRICOLARI TIENES DESCUENTOS EN TODOS ESTOS PRODUCTOS.

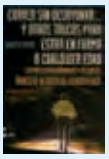
MANUAL DE ESTIRAMIENTOS DEPORTIVOS

La mayor y más completa selección de estiramientos existente en el mercado. 311 ejercicios para 41 deportes. **PVP: 15 euros.** Precio socio de **corricolari 13,80 euros.**

GUÍA DE ALIMENTACIÓN PARA EL DEPORTISTA

PVP: 12,50 euros. Precio socio de **corricolari 10 euros.**

CORRER SIN DESAYUNAR Y OTROS TRUCOS PARA ESTAR EN FORMA A CUALQUIER EDAD

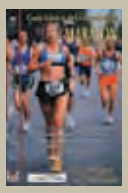


PVP: 16,95 euros. Precio socio de **corricolari 14 euros.**

JUGANDO AL ATLETISMO

Competiciones alternativas para los pequeños. Una obra de José García Grossocordón, Jesús P. Durán Piqueras y Ángel Sainz Beivide. **PVP: 5 euros.** Precio socio de **corricolari 4,50 euros.**

GUÍA BÁSICA DEL CORREDOR DE MARATÓN

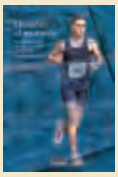


Toda la información práctica necesaria para el corredor de maratón. **PVP: 10 euros.** Precio socio de **corricolari 9 euros.**

FILÍPIDES EXISTE

Un libro escrito por el atleta Antonio Serrano y el periodista Alfredo Varona, sobre el entrenamiento del corredor de fondo. **PVP: 20,20 euros.** Precio socio de **corricolari 16,95 euros.**

DESAFÍO AL MARATÓN



La realidad del maratón popular en boca de los propios atletas. Un libro de Alfredo Varona, con un estilo rápido y directo. Más de 400 páginas. **PVP: 20 euros.** Socios de **corricolari 12 euros.**

EL DERECHO A LA FATIGA

Reflexiones sobre el dopaje. Una obra de Juan M. Botella. **PVP: 14 euros.** Precio socio de **corricolari 10 euros.**

CORRER

NOVEDAD

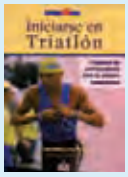
La vida del atleta checo Emil Zatopeck dio como para que el escritor francés Jean Echenoz le dedique una novela. En ella recrea la leyenda humana y deportiva de Zatopeck. Una interesante novela sobre la locomotora humana. **PVP: 14,50 euros.** Precio socio de **corricolari 12,50 euros.**

DE LA MILLA AL MARATÓN

NOVEDAD

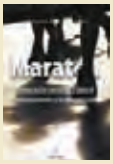
Un completísimo e interesante libro tanto para amantes del atletismo profesional como para corredores noveles. Incluye además un cd con ejercicios aplicados a la carrera. **PVP: 36,45 euros.** Precio socio de **corricolari 34 euros.**

INICIARSE EN TRIATLÓN



Inicia una apasionante actividad. **PVP: 18 euros.** Precio socio de **corricolari 15 euros.**

MARATÓN. PREPARACIÓN PSICOLÓGICA PARA ENTRENAR Y COMPETIR



Una obra de J.C. Jaenes y J.C. Caracuel. **PVP: 14 euros.** Precio socio de **corricolari 12 euros.**

LA VUELTA AL MUNDO EN 42 KM. CRÓNICAS DE UN MARATONAUTA CAMINERO

Miguel Caselles cuenta su maratón en cada continente, y la prueba en el Océano Glacial Ártico. Para aventureros y viajeros. **PVP: 25 euros.** Precio socio de **corricolari 23 euros.**

GUÍA COMPLETA PARA CORREDORAS

Una obra de Dagny Scott, corredora experimentada que aporta, desde planes para iniciados en las carreras, a recetas para perder peso. **PVP: 15 euros.** Precio socio de **corricolari 14 euros.**

CORRER CON MARTÍN FIZ

Escrito por el propio Martín e Ignacio Romo. Libro ameno y divertido imprescindible. **PVP: 17,50 euros.** Precio socio **corricolari 15 euros.**

INICIACIÓN AL ATLETISMO EN PRIMARIA

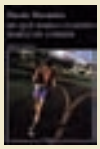
Una obra de Dionisio Alonso y Juan del Campo para infundir este deporte a los pequeños. **PVP: 15,50 euros.** Precio socio de **corricolari 13 euros.**

EL MANUAL DEL CORREDOR PRINCIPIANTE

Para corredores principiantes, responde a las preguntas de por qué correr y cómo prepararse. Programa de 13 semanas para correr y caminar. Incluye ejercicios de estiramientos fáciles pero imprescindibles. **PVP: 13,50 euros.** Precio socio **corricolari 12,50 euros.**

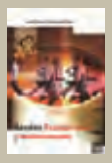
DE QUÉ HABLO CUANDO HABLO DE CORRER

NOVEDAD



El gran novelista y corredor aficionado Haruki Murakami habla en este libro sobre correr, pero también de otras muchas cosas. Está siendo un éxito entre los corredores aficionados a la lectura que son muchos. **PVP: 17 euros.** Precio socio **corricolari 15 euros.**

AYUDAS ERGOGÉNICAS Y NUTRICIONALES



Las ayudas ergogénicas y nutricionales, cada vez son más importantes en el entrenamiento del corredor. Descubre cuando y como debes de utilizarlas. **PVP: 9 euros.** Precio socio **corricolari 7,50 euros.**

4 MESES PARA CORRER UN MARATÓN EN 4 HORAS

PVP: 10 euros. Precio socio de **corricolari 9 euros.**

NOTA: Si eres socio de **corricolari** obtendrás importantes descuentos en todos estos productos. Puedes hacer tus pedidos de forma rápida y cómoda llamando al tel. 915 268 080. **(* Estos precios sólo son válidos para el mes en curso y salvo error tipográfico).**

BOLETÍN DE PEDIDO (Rellenar con mayúsculas)

CANT.	ARTÍCULO	PRECIO

Más rápido y cómodo por teléfono: **915 26 80 80** o por **Fax: 915 26 10 12** **tienda@corricolari.es**

Datos personales: **Socio de corricolari** NO ☐ SÍ ☐ Nº _____ FECHA PEDIDO _____

Nombre _____ Domicilio _____ C.P. _____

Población _____ Provincia _____ Teléfono _____ e-mail _____

Forma de pago

☐ Talón nominativo a OUTSIDE Comunicación Integral

☐ Giro Postal (imprescindible adjuntar fotocopia)

☐ Contra reembolso

NOTA: Los envíos contra reembolso se harán + gastos de envío, y el resto de envíos + 7 euros de gastos de envío.
Para envíos al extranjero, consultar precios.

Remitir a corricolari: Pº Marqués de Monistrol 7; 3ºdcha, 28011 Madrid.

☐ Tarjeta de crédito Nº _____ Fecha de caducidad _____

☐ Domiciliación bancaria según las condiciones que firmo a continuación

Banco o Caja de Ahorros _____

Nombre del titular de la cuenta _____

Entidad	Oficina	D.C.	Número de Cuenta

SUSCRÍBETE 15 €/año

Y de menú, paella

Organizar una carrera debe ir más allá del plano deportivo, y debe servir de punto de unión entre el corredor y las costumbres del lugar de la prueba

{por Pedro Gale}

LA COSA COMIENZA CON UNA IDEA, Y SE HACE PARTÍCIPE A LOS ALLEGADOS Y A LOS QUE, COMO ÉL O ELLA, TIENEN UNA PASIÓN RUGIENTE POR LAS CARRERAS ATLÉTICAS. Después del encendido de la "bombilla" se suceden las reuniones de los que comparten este atletismo del asfalto, muchas veces, a partir de experiencias propias como corredor del pelotón. Nace una organización o un club que, además de poner a correr a la gente, duplica sus tareas metiéndose en la piel como organizador. La carrera, ya con distancia, hora y día, se pone en el calendario de la federación, de un circuito, de una web. Echan chispas los teléfonos con las consultas en cadena. Se pide colaboración a la diputación correspondiente y al ayuntamiento de la plaza. Y por qué no al gobierno de la región o comunidad. Empieza el juego de las promesas de los políticos, que enlazan con las buenas palabras de los técnicos de la administración local, territorial y autonómica. A veces, un amigo se brinda para un contacto con un posible patrocinador del sector privado que sirva para ayudar a completar más o menos el presupuesto. Claro que como los tiempos son los que son, y estamos lejos de los días de vino y rosas, unos cuantos de los organizadores se ponen en el papel de José María "El Tempranillo" o en el del pirata John "Silver" Long –como si fueran provistos de trabuco o de sable–, visitan a cándidos y conocidos, todos buena gente de bares, carnicerías, asesorías, tiendas de regalos, mueblerías, supermercados y demás vendiendo lotería con un pequeño "impuesto revolucionario", o directamente sableándoles entre 20 y 200 euros. En paralelo, el teléfono con gestiones y más gestiones no para. Se buscan trofeos, flores y material para sorteos. Lo mismo un jamón que una cámara fotográfica. Y también cosas y cosillas para intentar medio llenar la bolsa del corredor. Se localizan secretarios o secretarias para que se ocupen del papeleo. Se dan direcciones de correo postal y electrónico, teléfonos y horas para las inscripciones. Se habla con los que llevan lo del cronometraje, lo del chip, lo de las clasificaciones, lo de la megafonía, lo del seguro, lo del suministro de agua, lo de las vallas, lo del arco o arcos para aproximaciones al final de prueba y llegada a meta. Con los "equis" cientos de inscripciones se hace la lista. Un cosquilleo que no deja dormir bien lleva a sendos repasos mentales de todo lo que debe estar en su sitio; los moteros, los altavoces, los controladores en los cruces de calles o carreteras, y diez mil pequeños detalles.

Paella para voluntarios y organizadores de la carrera de San José, en Villasana de Mena.

Llega el día y la hora, los corredores se ponen a lo suyo y los más rápidos consiguen plaza en el podio y "pasta" en el bolsillo. El alcalde o el caballero del patrocinio principal se colocan bien en el momento de la foto. Los organizadores continúan con el nervio puesto mientras siguen llegando a la meta oficinistas, señoras de la limpieza, un barman, un representante de productos farmacéuticos, un exciclista famoso que aparcó la bici, la hija de don Cosme, un policía municipal fuera de servicio, un taxista a pie, una profesora de bailes de salón, un joven abogado, un señor con bigote, un disfrazado de "lagarterana"… todos vestidos de corto y con zapatillas, con unas gotas de sudor en el rostro que el cursi de turno diría son "perlas". Si al final del acontecimiento, grande o modesto, nadie protesta por que faltó agua en el avituallamiento, no hubo atletas perdidos en el recorrido, ni atropellados por un coche manejado por un tío impaciente y poco solidario, tampoco reclamaciones por los tiempos o los dineros, si no hay quejas porque falta alguna bolsa del corredor –porque un gracioso se llevó dos– y si además… bla, bla, bla. Si todo ha salido bien, el último acto, una comida en un restaurante –el caso más lujoso–, un aperitivo en los locales de una asociación del pueblo o en un polideportivo de una ciudad, las tortillas de patata y embutidos preparados por las mujeres, hijas y novias de los promotores de la carrera, es el momento de la felicidad y del adiós al estrés. Otros organizadores tienen otras fórmulas, como el caso de Villasana de Mena, un delicioso enclave burgalés recostado en el territorio de Vizcaya, o Bizkaia –también es oficial– donde no se concibe otro menú, al término de su prueba de 10 km, que una paella, tan genialmente hecha como singular resulta el comedor: la escuela del pueblo.

Joma
NINGUNA CAMISETA
ES SÓLO UNA CAMISETA.
La tecnología DryMx de esta camiseta Joma controla la humedad corporal y la transporta desde la piel a la cara externa de la prenda para su rápida evaporación. Con ella también evitarás el enfriamiento post-ejercicio...pero sobre todo
es la camiseta perfecta para que tú la conviertas en algo más.
PATROCINADOR TÉCNICO OFICIAL DE RFEA
www.joma-sport.com
Joma®

WAVE PROPHECY

Máxima amortiguación en edición limitada.

Distribuidor oficial en España y Portugal: VilellaSports. 93 475 27 30.

Venta exclusiva en:

Laister Sport Clínic (Madrid)
Zatopek Atletismo (Madrid)
Running Alone (Barcelona)
Gaikar Kirolak (Vitoria)
Correcaminos (Palma de Mallorca)
Deportes Marcial (Porriño)
Evasión Running (Sevilla)

www.mizuno.eu

EXPECT MORE