corricolari es

correr

JUNIO 2012 / 3,00 €

Si quiere este ejemplar en PAPEL pinche aquí

PRUEBAS DE ESFUERZO, Garantía de salud

DE LOS 45 A 55 AÑOS: Cambios físicos y plena satisfacción

TRIATLÓN: Gana tiempo en las transiciones

VEGETARIANO Y CORREDOR, Fuertes y bien alimentados

5 grandes consejos para afrontar el verano

Nº 298 / www.corricolari.es

Y además: El de Vitoria, el maratón más verde; llegan los 100 km en 24 horas; el calendario de carreras más amplio; del CSIC a la Ciencia, historia de una carrera; Propuesta Galarleiz...

Sumario
Y además...
Adidas
Joma
Mizuno
Medio Maratón Sport Zone Oporto
X Carrera Lucha Contra el VIH
Maratón de Oporto
Maratón Alpino Madrileño
Todotrofeo
Maratón Divina Pastora Valencia
XXV Carrera Popular de la Hoz del Huécar
Deportes y Viajes Marathínez
Ice Power
Medio Maratón de Langreo
Centro Médico Zulaica
Boletín de Suscripción
Hero Muesly-Hero España
Dorsalia
La tienda del corredor

MEDIO MARATÓN
SPORT ZONE
PORTO | V.N.GAIA · 16-09-2012

€	HASTA 30/06	DEL 01/07 HASTA 09/09	DEL 10/09 HASTA 15/09
MEDIO-21k	10€	15€	30€
MINI-6k	3€	5€	10€
			EXCLUSIVO ONLINE + EXPO MARATÓN

KIT 21k

EXCLUSIVO, INCLUIDO EN LA INSCRIPCIÓN DE MEDIO MARATÓN

INSCRIPCIÓN Y INFORMACIÓN:

WWW.MEDIOMARATONSPORTZONE.COM

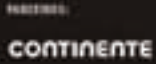
APOYOS:

ASEGURADORA OFICIAL:

PARCEIROS MEDIA:

ORGANIZACIÓN TÉCNICA:

PARCEIROS:



CONTENIDOS

CORRER ENTRE LOS 45 Y LOS 55 AÑOS PÁG. 12

PÁG. 26 AFRONTAR LA PRIMAVERA Y EL VERANO CORRIENDO

Llega el verano, cambia la climatología y hay que tomar precauciones a la hora de entrenar. Hay que aligerar ropa, modificar horarios e hidratarse más. De todo eso hablamos en la sección de entrenamiento para todos. Un entrenamiento que ahora -con la mente puesta casi ya en el descanso de los meses próximos- puede servir para descubrir la pista de atletismo y enfocar nuestra actividad atlética a competiciones más cortas, lo que nos obliga u aconseja a realizar cosas más cortas.

La actividad en cuanto a competiciones no sólo no disminuye sino que se diversifica. Continúan los maratones, caso del Maranalón o Toral de los Vados, descienden un pelín los medios, aumenta el número de carreras nocturnas y sobre todo es tiempo de carreras de o por montaña. El Alpino Madrileño, uno de los grandes maratones de la especialidad y sus Cross del Telégrafo, son una gran cita de junio. Disfrutar de paisajes, descomponer la figura y conocer otras modalidades de la carrera es algo que nos posibilita el hacerlo por la montaña.

Si la ruta y la montaña tienen gran actividad en junio, el atletismo de pista también. Desde las finales de la Liga de Clubes, la Copa de Europa de 10.000 o la Reunión Iberoamericana de Huelva para finalizar con el Campeonato de Europa de Helsinki, del 27 de junio al 1 de julio. Será la primera vez que se celebre un campeonato de este tipo el mismo año en que hay Juegos Olímpicos. Veremos como sale este invento.

Junio es también el mes de los 100 km en 24 horas, el evento de esta revista y que este año además de acoger a caminantes y corredores lo hará con los ciclistas. Más deportistas y nuevas modalidades. La posibilidad de formar equipo, sumar kms y acceder a clasificación por grupos es otra gran novedad de esta competición que espera contar con un nutrido grupo de ciclistas.

» FOTO DE PORTADA: **MIGUÉLEZ**

- **Noticias** / PAG 4
- Llegan **los 100** / PAG 6
- Te presentamos **"la Galarleiz"** / PAG 10
- **Correr** entre los 45 y 55 años / PAG 12
- **Atleta y vegetariano** / PAG 18
- **Muerte** en el maratón / PAG 22
- Correr en **primavera y verano** / PAG 26
- **Los Pistachos** / PAG 30
- **Zancada** / PAG 33
- **Escaparate:** zapatillas, barritas, libros.... / PAG 34
- Análisis de la **Nike Zoom Elite+ 5** / PAG 39
- **Calendario** de carreras / PAG 40
- **Ibai Gómez:** atleta, juez, organizador... / PAG 48
- **Triatlón:** importancia de la transición / PAG 52
- **Maratón Martín Fiz:** maratón verde, maratón masivo / PAG 58
- De **Carreras** por **España** / PAG 60
- **Ciencia en la Carrera:** CSIC y su historia / PAG 68
- **Huella del pasado:** recuerdo de un atleta / PAG 74
- **Ventas suscriptor** Corricolari / PAG 76
- **Tienda Corricolari** / PAG 80
- Columna de **Henry David** / PAG 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. **DIRECTOR EJECUTIVO:** José Ignacio Fernández. **DIRECTOR EDITORIAL:** Isaías Díaz Peña. **DIRECTOR DE ARTE:** Juan de la Mata. **DISEÑO:** Estudio Gráfico Juan de la Mata.
MAQUETACIÓN: Antonio M. Clemente. **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. Miguel Leal **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 11 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 Correr
+
carnets con % y ventajas
15 €/año

POR **REDACCIÓN**

Habrá Liga de Clubes de Cross

EN LA GALA DE LA FUNDACIÓN ANOC - PREMIOS SEOANE PAMPÍN SE COMENTÓ POR PARTE DEL PRESIDENTE DE LA FUNDACIÓN MIGUEL ÁNGEL MONJAS LA NECESIDAD QUE TENÍA EL CAMPO A TRAVÉS DE NUEVAS INICIATIVAS E IDEAS PARA DARLE AL CROSS EL PROTAGONISMO QUE SE MERECE. PUES BIEN, UNO DE ESOS CAMBIOS, UNA GRAN IDEA YA ESTÁ EN MARCHA. ES LA CREACIÓN DE LA "LIGA DE CLUBES".

Las pruebas asociadas a la Fundación ANOC, diez en un principio, serán el escenario de una competición a nivel nacional entre los clubes. Los clubes interesados en tomar parte en esa liga, hasta un máximo de treinta, tendrán hasta el 1 de agosto de plazo para realizar su preinscripción. Los premios a repartir serán 320.000 euros.

Se están celebrando reuniones territoriales con invitación a los clubes para explicarles y darles a conocer lo que será la "Liga de Clubes" de cross 2012-2013.

En al temporada 2012-2013 habrá Liga de Clubes de Cross puesta en marcha por la Fundación ANOC.

Ya se conoce el equipo olímpico de maratón para los Juegos de Londres

Tres hombres y dos mujeres lo componen

OTRAS MODALIDADES Y OTROS ATLETAS TENDRÁN QUE ESPERAR AL RESULTADO DEL EUROPEO DE HELSINKI. NO ASÍ LOS MARATONIANOS. LA FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE ATLETISMO DIO A CONOCER LOS SELECCIONADOS PARA EL MARATÓN DE LOS JUEGOS OLÍMPICOS DE LONDRES.

En categoría masculina, el barcelonés **Carles Castillejo**, clasificado directamente tras su victoria con un tiempo de 2h10:09 en su debut en la distancia en Castellón, estará acompañado del canario **José Carlos Hernández,** 2h11:57 en el Maratón de Barcelona, y de **Nacho Cáceres**, otro barcelonés que realizó 2h11.58 en Rotterdam.

En mujeres, Vanesa Veiga hizo lo mismo que Carles Castillejo, debutar, ganar y proclamarse campeona de España en Castellón con un tiempo de 2h32:57.

La vallisoletana residente en Madrid Elena María Espeso, atleta de vocación tardía, conocida por muchos a raíz de su intoxicación por la E. Coli en el Maratón de Hamburgo y que meses después realizó una sensacional temporada de Campo a Través, acudirá a Londres gracias a sus 2h30.52 en el Maratón de Barcelona.

Carles Castillejo será uno de nuestros representantes en el maratón olímpico de Londres 2012.

La Banda Showpay tocará en Las Vegas

SE PROCLAMÓ VENCEDORA DEL CONCURSO DEL ROCK AND ROLL MADRID MARATÓN Y ESTARÁN ACTUANDO EN EL ROCK'N'ROLL MARATÓN DE LAS VEGAS EL PRÓXIMO MES DE DICIEMBRE.. EL HARD ROCK CAFÉ DE MADRID ACOGIÓ LA GALA FINAL DEL CONCURSO DE BANDAS, QUE LA ORGANIZACIÓN DE LA PRUEBA PUSO EN MARCHA CON LA COLABORACIÓN DE KISS FM.

Showpay fue el grupo que actuó en el escenario de línea de meta. El vencedor fue seleccionado a través de internet, donde se registraron más de 160.000 votos, de los que SHOWPAY consiguió más de 65.000.

X CARRERA POPULAR LUCHA CONTRA EL VIH

ANTICÍPATE PONTE A PRUEBA

Madrid, domingo 24 de junio de 2012.
Lago Casa de Campo. Categoría infantil a las 10:00 h. / 800 m. Resto de categorías a las 10:30 h. / 5 km.

Inscripciones
www.dianomedico.com
Información
LAST LAP: lastlap@lastlap.com
Tel. 902 103 869
Fax 91 661 36 03

INSCRIPCIÓN GRATUITA HASTA EL 20 DE JUNIO

DIARIO MEDIC2o

GILEAD

Síguenos en
www.facebook.com/carrerapopularvih

Inscríbete con tu smartphone
mediante el código QR

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

Llegan los 100 km en 24 horas

» POR **REDACCIÓN**

Andarines, corredores y ciclistas recorrerán la Red de Vías Pecuarias de la Comunidad de Madrid

Opción de realizar 100 km individual o por relevos

Formar equipos y sumar 2012 km será otro gran atractivo de esta edición

LLEGA LA 18ª EDICIÓN DE LOS 100 KM EN 24 HORAS, EL EVENTO DEPORTIVO QUE ORGANIZA CORRICOLARI ES CORRER. DESDE LAS 12 HORAS DEL 9 DE JUNIO, ANDARINES, CORREDORES Y CICLISTAS SE LANZARAN AL RETO DE REALIZAR 100 KM RECORRIENDO GRAN PARTE DE LA RED DE VÍAS PECUARIAS DE LA COMUNIDAD DE MADRID. TRAS SU SALIDA, EN EL COMPLEJO DEPORTIVO JUAN ANTONIO SAMARANCH DE COLMENAR VIEJO, PODRÁN RECORRER EL PARQUE DE LA CUENCA ALTA DEL MANZANARES Y CONTEMPLAR LA SIERRA DE GUADARRAMA Y LA PEDRIZA. PODRÁN TAMBIÉN AVISTAR EL EMBALSE DE EL PARDO, RODEAR EL MONTE DE VIÑUELAS Y RECORRER LA EXTENSA DEHESA BOYAL. LOS ANDARINES Y CORREDORES TENDRÁN 24 HORAS PARA COMPLETAR LOS 100 KM, Y LOS CICLISTAS, 10 HORAS.

Todos los participantes recorrerán caminos, transitarán por Vías Pecuarías, descansarán en polideportivos (Colmenar, Tres Cantos y San Sebastián de los Reyes) y disfrutarán de un reto pensado (ahora que nos aproximamos al número 300) para conmemorar el número 100 de la revista Corricolari. Este evento, el de hacer 100 km en 24 horas, se ha convertido en uno de los más característicos del panorama deportivo español, al que inmediatamente le salieron imitadores

LUGAR DE SALIDA Y META

polideportivo Juan Antonio Samaranch en Colmenar Viejo (Madrid).

Accesos al lugar de salida:

- Autobús interurbano: 721,722 y 723 desde Pza. de Castilla (Madrid). Tarda aprox. 45 minutos.
- Tren de Cercanías: línea C4 (dirección Colmenar).
- Vehículo: M-607 carretera de Colmenar, salida a Colmenar Viejo (aprox. en el km 31), dirección Hoyo de Manzanares (a la estación de Cercanías).

LAS BICICLETAS SE INCORPORAN ESTE AÑO A LOS 100 KM, EN SU CASO EN 10 HORAS

SUSCRÍBETE 15 €/año

como los 101 km de Ronda creados por el Comandante Pajares y con la Legión como organizadora.

Los 100 km en 24 horas evolucionan y dan paso a nuevas modalidades. En la edición de 2012 pueden afrontarse de forma individual andando o corriendo o por equipos de relevos. La novedad es la incorporación de las bicicletas. Los ciclistas tendrán 10 horas de margen para completar los 100 km. Otra gran novedad es la posibilidad de formar equipos, sumar kilómetros y acceder a la clasificación para conseguir premios y regalos. La prueba acogerá también los retos solidarios de "Nuestros niños invisibles", a través de la web de Deportistas Solidarios. Los componentes de la empresa de Seguros Pelayo tienen también su reto, su porra solidaria, en la que el primero de los participantes de la empresa que complete los 100 km decidirá el destino del dinero recaudado.

Las inscripciones para todas las modalidades siguen abiertas en www.corricolariescorrer.es, web donde también podréis informaros de las últimas novedades.

CONSEJOS PARA AFRONTAR CON ÉXITO LOS 100 KM EN 24 HORAS

La temperatura del día 9 de junio (mañana, sobre todo la tarde, y la noche) es la que marcará en gran medida el desarrollo del reto y obligará a tomar precauciones específicas. Aquí van unos consejos generales que deberías de tener muy en cuenta.

1.- Llega con tiempo al lugar de salida a recoger las cosas que se te entreguen.
2.- Aplícate protección solar en todo el cuerpo. Haga calor o amanezca nublado, la protección es necesaria.
3.- Anda, camina o corre con gorra y gafas de sol.
4.- Hidrátate permanentemente sin esperar a que aparezca la sed.
5.- Hidrata bien tus pies, elemento esencial en la prueba. Aplícate vaselina o alguna crema específica de pies, y también vaselina en otras zonas sensibles del cuerpo.
6. Utiliza calcetines sin costuras, evita las arrugas, y cámbiatelos varias veces a lo largo de la prueba.
7.- Elige bien el material. Si vas a caminar no utilices zapatillas de carrera. Utiliza calzado de montaña o calzado de trail.
8.- Lleva una mochililla cómoda y poco pesada para meter lo esencial. Recuerda que dispones de avituallamientos cada 10 km y áreas de descanso en los km 34 (Colmenar), 50,2 (Tres Cantos), 71 (San Sebastián de los Reyes) y 86 (de nuevo Tres Cantos).
9.- Envía a los polideportivos lo esencial. Es habitual ver bolsas de participantes cargadas de numerosos productos....que luego no se utilizan.
10.- Lleva un chubasquero o una prenda para cuando bajen las temperaturas por la noche.
11.- Lleva un frontal o una linterna para los kilómetros nocturnos.
12.- En los polideportivos, además de sellar el rutómetro, algo obligatorio, puedes descansar. Los polideportivos son también el lugar ideal para quedar con tus familiares y amigos, y el lugar más adecuado si te flaquean las fuerzas para retirarte.
13.- Escucha bien a tu cuerpo. No lo lleves a situaciones límite. Una retirada a tiempo es una victoria. Hacer los 100 km es un reto exigente para el que hay que estar bien preparado, algo que se nota de año en año en la preparación de los participantes. Hay veces que la opción de dejarlo y escuchar al cuerpo es la mejor garantía de salud...futura. Opta en ese caso por los 34 km o los relevos.

28 October 2012

PORTUGAL

9ª MARATONA DO PORTO EDP MARATHON

Family Race

Prova Convívio » 15kms

Fun Race

Mini Maratona / Caminhada » 6kms

MARATONA DO PORTO
PORTO MARATHON

PATROCINADOR PRINCIPAL

PATROCINADORES

PATROCINADORES

PARCEIROS

ORGANIZAÇÃO

runporto.com

SUSCRÍBETE
15 €/año

Maratón Alpine de Galarleiz

ANDAR, CORRER O PEDALEAR POR LOS MONTES DE ORDUNTE

Ya está en marcha la 17ª edición del Maratón Alpino de Galarleiz. El 15 de julio y desde la localidad burgalesa de San Pelayo tomarán la salida andarines, corredores y ciclistas, pues todos tienen cabida en esta prestigiosa y popular prueba.

EL MARATÓN ALPINO DE GALARLEIZ ES UNA PRUEBA DE 42,195 KM CON SALIDA EN SAN PELAYO, BURGOS, Y META EN ZALLA, VIZCAYA. ESTE MARATÓN RECORRE ESENCIALMENTE LOS MONTES DE ORDUNTE Y CRESTEA POR LAS CIMAS DEL ZALAMA, LAMANA, MAZA DEL TOPO, BALGERRI, ILSO DE ESTACAS, MAZA DE PANDO, BURUGÜENO, TERREROS, KOLITZA, LA GARBEA, BASOAGA Y BOLUMBURU, SIN OLVIDARNOS DEL PRADO DE MARTINXU, UN REPECHO CORTO, SIN CATALOGACIÓN DE CIMA O MONTE, PERO UN REPECHO QUE SE LAS TRAE.

Las inscripciones están limitadas a 1.000 participantes, distribuidos en 400 para la carrera, 350 para la marcha o caminata y 250 para ciclistas. Pueden realizarse a través de www.herrikrossa.com. El precio de inscripción será de 41 euros. Los socios de Corricolari es Correr tienen un descuento de 3 euros y deberán inscribirse en www.corricolariescorrer.com.

LA PRUEBA TIENE COMO GRAN NOVEDAD ESTE AÑO UNA CATEGORÍA DE PAREJAS MIXTAS EN LA MODALIDAD DE CARRERA A PIE

La prueba tiene como gran novedad este año una categoría de parejas mixtas en la modalidad de carrera a pie. Para realizarla se sumarán los tiempos de los dos componentes de la pareja, que no tienen porqué ir juntos durante la carrera. Para inscribiros en ella deberéis apuntaros con normalidad y, una vez hecha la inscripción, enviar un e-mail a info@galarleiz.org indicando los nombres de los componentes de la pareja.

La bolsa del corredor será -como todos los años- excelente y las atenciones en meta también muy grandes. Una meta que recordemos por fin se situó en 2011 en la Plaza de Zalla, gracias a el gran compromiso de la corporación local, con su alcalde Javier Portillo -participante habitual de la Galarleiz- a la cabeza.

Participar y tomar parte en la Galarleiz es hacerlo en una prueba de enorme belleza, de subir, coronar, y bajar gran cantidad de cimas y montes míticos de Euskadi, de las Enkartaciones. Es hacerlo también en una prueba a la que se la equipa de mucho sentimiento y gran colaboración por unos voluntarios absolutamente entregados en la atención de los participantes.

El Maratón Alpino de Galarleiz se celebrará este año el 15 de julio.

En Galarleiz se puede correr pero también andar o pedalear.

Los dorsales se recogerán la tarde del sábado, de 16 a 21 horas, en el ZALLA zine-antzokia (teatro de Zalla). La organización solicita que se recojan el mayor número de dorsales en este horario, pues aunque también se entregarán el domingo en la zona de salida en San Pelayo, ello obliga a un gran esfuerzo a la organización. Y además, como afirma la propia organización en su web, acudir al cine permite disfrutar de la presentación, el coloquio y el ambiente que se forma al conocer y aplaudir a aquellas personas que José Pedro Galarza estima se han merecido un homenaje por su contribución a la prueba o al deporte de Zalla. Siempre se emite además el video reportaje de la edición anterior y se entregan los trofeos a los ganadores del concurso de fotografía.

FICHA TÉCNICA

Fecha y horario. 17ª edición del Galarleiz Mendi Maratoia
15 de julio de 2012
Salida andarines: 8 horas.
Salida corredores: 9:30 horas.
Salida ciclistas: 11 horas.
El coche lo podéis dejar en los numerosos aparcamientos de Zalla.
Traslado desde la zona de meta a la salida.
La salida se encuentra situada a 40 km de la meta.
La organización pone a disposición de los participantes un servicio gratuito de autobuses (Autobuses Vigiola) y camiones, patrocinados por 'Muebles El Paraíso' para las bicicletas. Para poder optar a esos servicios has de indicarlo en el apartado de Autobuses del Boletín de Inscripción. En esos camiones es donde podréis dejar vuestra ropa de abrigo, sudaderas, chándal,... etc. Ellos os la desplazarán hasta la línea de meta.
Horarios de autobuses, es muy importante respetarlos.
Marcha de Montaña 6:30
Carrera Pedestre 8:00
Mountain Bike 9:00

Donde presenciar la prueba
Tres son las zonas por las que pasan los participantes y a las que puedes acceder en coche. Son el Kolitza, La Porqueriza y la Garbea. El primer corredor pasa por el Kolitza en torno a las 11:45 horas, por la Porqueriza en torno a las 11:55 y sobre las 12:10 por Garbea. Si optas por verlos en la línea de meta, en torno a las 13 horas puede que haga su entrada el primer clasificado, y desde esa hora y hasta bien entrada la tarde puedes animar y aplaudir a los tuyos y a otros participantes.
En la Plaza de Zalla, un magnífico marco, se producirá también la entrega a todos de la bolsa del corredor y de la medalla conmemorativa. Además, se puede hacer uso de los diversos servicios y presenciar la entrega de trofeos. En las modalidades de carrera pedestre y Mountain Bike se entregarán trofeos a los cinco primeros absolutos, tanto masculinos como femeninas, y a los tres primeros del resto de categorías:

Junior: 16, 17, 18 años
Senior: 19 a 39 años
Veteranos A: 40 a 44 años
Veteranos B: 45 a 49 años
Veteranos C: 50 a 59 años
Veteranos D: 60 + años
Feminas: 19 a 39 años
Veteranas Femeninas: 40 + años
Locales Absolutos masculinos y femeninas.
Parejas mixtas

Correr de los 45 a los 55 a plena satisfacción

Aceptar los cambios físicos te ayudará a disfrutar mucho más

No importa cuando comiences a correr, la actividad física mejorará tu salud, tu físico, los niveles de estrés y tu vida social. Además, puedes seguir corriendo a lo largo de todas las décadas de tu vida con la misma pasión que cuando eras más joven.

POR **FERNANDO PINEDA /** atleta veterano organizador de viajes a maratones del mundo

SUSCRÍBETE
15 €/año

Correr más lento a partir de los 45 nos hará disfrutar más.

Y COMO EN CUALQUIER RELACIÓN DE PAREJA, TU CONEXIÓN CON EL ATLETISMO CAMBIARÁ A LO LARGO DEL TIEMPO. ES INEVITABLE, IGUAL QUE EVOLUCIONA TU ESTILO DE VIDA, TU CUERPO Y TU MENTE. EL SECRETO DE CONTINUAR DISFRUTANDO DEL ATLETISMO ES ACEPTAR LOS CAMBIOS FÍSICOS MÁS QUE IGNORARLOS Ó RESISTIRSE A ELLOS.

En este artículo vamos a explorar de los 45 a los 55 años. A lo largo de numerosas conversaciones con expertos y corredores de España y del área de Nueva York, por mis continuos viajes en los últimos 30 años de mi vida viajando a esta ciudad, siempre los temas entre corredores terminaban centrándose en los estilos de vida de los veteranos españoles comparándolos con los de Estados Unidos, del rol físico y psicológico del atletismo (jogging), de cómo estos roles cambian y cómo los corredores interactúan con los cambios. Nuestra intención es proporcionarte toda esta información práctica y que tú la puedas aprovechar para continuar corriendo con el paso de los años.

Hay dos tipos de corredores que de pronto se ven con más de 45 años: los que no han hecho nunca deporte porque han estado absorbidos por la familia, trabajo y responsabilidades, y de pronto un día se levantan y se quedan en shock al darse cuenta que están cercanos a los 50 años y que necesitan hacer ejercicio porque el médico lo recomienda o se ven con un peso excesivo. El otro tipo de corredor es el que también se da cuenta que ha llegado a esta edad, que había hecho deporte en su juventud y que lo había dejado por las mismas responsabilidades de familia, trabajo.., pero llegan con lesiones que no habían curado bien de jóvenes. Ambos tipos de corredores necesitan hacer ejercicio con mucha precaución, poco a poco, ya que no se tiene la misma velocidad.

Es el momento de pensar en correr más lento. En muchos casos los hijos ya tienen independencia, no se tienen tantas responsabilidades familiares, los trabajos suelen ser estables y permiten disponer de más tiempo para saborear los momentos de bienestar. Todos los corredores hablamos de las evoluciones, de los éxitos y del papel reconfortante que el correr puede jugar en nuestras vidas.

Si de los 20 a los 30 años se construyen las carreras laborales y las familias, las dos décadas siguientes son para disfrutar y recoger los frutos sembrados. De los 45 en adelante, para muchas personas las agendas de trabajos y familiares son más predecibles, lo que proyecta mucha más tranquilidad y estabilidad. Los corredores veteranos con los que he hablado sienten una renovada apreciación por el correr. Los corredores con experiencia y los nuevos corredores toman esta actividad como una constante y este nuevo estilo de vida no la abandonan.

Una amiga de New Jersey, farmacéutica, de 46 años, siempre ocupadísima, buscando alguna actividad para estar en forma y recuperar su físico empezó a hacer atletismo y corrió una carrera de 5 km. Después de esta carrera nunca paró. Cuando su hija era pequeña salía a correr a las 5:30 de la madrugada. A pesar de que los hijos ya no viven con ella sigue con esta costumbre de correr temprano y lo que dice es que *"los viejos hábitos nunca mueren"*. La diferencia es que ahora disfruta más corriendo porque no tiene que pensar en regresar rápido a casa para atender a sus hi-

ASUMIR LA EDAD, ASUMIR LA PERDIDA DE VELOCIDAD Y CORRER MÁS LENTOS NOS HARÁ MÁS FELICES Y LONGEVOS

La presencia de corredores de más de 45 años en las carreras es predominante.

jos antes de ir al trabajo. *"Con los hijos independizados, el correr es lo primero en mi vida"*, dice Lilly. *"Tengo la flexibilidad de planificar mis vacaciones alrededor de los maratones, viajar por el mundo, conocer nuevas ciudades, pero esto nunca lo pude hacer cuando tenía que adaptar mis vacaciones a las de mis hijos por los colegios"*.

Otros que comienzan a correr después de los 40 no están menos comprometidos con este estilo de vida. Gary de Nueva York empezó a correr a los 48 años. Me comentó que fue a una tienda que tenía descuentos y eligió unas zapatillas de lona que le gustaban por el color. Su primera carrera pensó que era la última, sufrió mucho y pensaba que era muy mayor y estaba muy gordo para ser un corredor. Un amigo le comentó que se apuntara a unas clases de atletismo en el New York Road Runner Club y en el año 2000 finalizó el Maratón de Nueva York en 5 horas 59 minutos. Ahora su pensamiento ha cambiado y dice que está orgulloso de ser un corredor veterano, que es consciente de que empezó a correr en una edad avanzada, pero que *"en este escenario de mi vida no me importa ser mayor y lento y estoy contento de seguir corriendo después de haber tenido un mal comienzo"*.

En esta mediana edad, la vida es propensa a cambiar. Llegan los divorcios, pérdidas de seres queridos... y correr puede servir como un estabilizador, como una fuerza vital afirmante. Juan, con 49 años, perdió a su esposa y él necesitaba un nuevo punto de apoyo. Dice que estaba sólo y aburrido, todo era trabajar y empezó a correr en una pista cercana dando vueltas hasta que se convirtió en algo regular, se dio cuenta que su salud y su forma física mejoraba y empezó a liberarse del estrés.

Los corredores con un nivel alto de estrés y responsabilidades toman muy en serio sus entrenamientos. Kim, un alto ejecutivo del JP Morgan Chase Bank, comenzó a correr hace ocho años. Anotaba sus entrenamientos como si se tratara de una cita de trabajo. *"Me llevó un mes correr 1 milla. Corrí mi primera carrera de 5 km y mi recompensa fue acabar y ver que mi hija y mi mujer me esperaban en la meta. Me encanta correr por la flexibilidad del horario y por poder hacerlo en cualquier lugar. Desde que no corro rápido disfruto del puro placer de correr. Planifiqué la boda de mi hija en los entrenamientos"*, dice Kim. En estos momentos Kim ha corrido 24 maratones. *"Pude hacerlo en estos últimos años de mi vida, ya que mi situación financiera y estar ahora soltero me permite viajar por el mundo y correr maratones. Cuando sea abuelo contaré a mis nietos mis experiencias e historias de los maratones que he corrido"*.

Cerca de la jubilación, muchos corredores llegan plenamente a dedicarse a correr. Heriberto, policía de 57 años, se jubilará el próximo año. *"Correr me mantiene con buena salud, es mi seguro de vida, me da la seguridad de disfrutar los años siguientes y estar alejado de médicos y hospitales"*.

"DESDE QUE NO CORRO RÁPIDO DISFRUTO DEL PURO PLACER DE CORRER. PLANIFIQUÉ LA BODA DE MI HIJA EN LOS ENTRENAMIENTOS", AFIRMA UN CORREDOR CON AÑOS DE ACTIVIDAD.

Cambios físicos: haciendo las cosas bien

Las Ciencias del Deporte están tratando de entender la increíble capacidad y potencial de los corredores veteranos. A par-

SUSCRÍBETE
15 €/año

tir de los 45 años de edad el cuerpo tarda más en recuperar los tejidos dañados, músculos y tendones, pero la buena noticia es que con un buen cuidado y atención apropiada los atletas veteranos pueden prevenir lesiones. La clave durante estas décadas está en una buena preparación física. El músculo y los tejidos de conexión (tendones) son menos flexibles que en edades anteriores. Es fundamental mimarlos y prepararlos. Según el doctor Lewis Maharan, director médico del New York City Marathon, los cuerpos con mayor edad necesitan calentar y estirar más. Dice el Dr. Maharan: *"yo digo a mis pacientes que pueden prevenir lesiones con la siguiente fórmula: calentar, estirar, enfriar y estirar"*.

Galarza, socio del New York Road Runner Club, sigue estos consejos religiosamente: *"caliento corriendo 3 millas antes de correr los 5 kilómetros y me aseguro de estirar después de la carrera"*. Él incluso hace pesas para mantener el músculo fuerte y la densidad del hueso. Calienta 30 minutos antes de las carreras comparado con los 15 minutos que calentaba hace algunos años.

Los corredores de mediana edad deben de beber mucha agua para mantener sus

A Fred Lebow (1932-1994) se le debe la popularidad de la carrera en Estados Unidos.

músculos, tendones y ligamentos hidratados y esto previene tirones y desgarros musculares. Según el Dr. Maharan *" estos corredores sufren más de tirones y desgarros musculares"*. Además, es recomendable llevar una dieta nutritiva que incluya calcio suficiente para prevenir problemas óseos.

Cuando aparezcan las lesiones toma los pasos adecuados para diagnosticarlas y tratarlas. Kim sufrió una rotura de fibras en una carrera y no fue al médico. *"Mi pierna se puso azul antes de recurrir al médico"*, admite Kim.

Al Dr. Maharam le resulta familiar esta conducta de los corredores veteranos. En la mayoría de los casos correr produce un efecto muy positivo en estas edades. Los niveles de tensión arterial y el colesterol, a partir de los 40 años, pueden alterarse y correr disminuye el riesgo. Antonio pesaba 110 kg y tenía la tensión y el colesterol altos antes de empezar a correr. *"En los tres años que llevo corriendo mi peso ha bajado hasta 80 kg, y la tensión y el colesterol están en los niveles normales"*.

Ganar peso en esta edad es común y correr puede ayudar a controlarlo y comer sin engordar, dice Carmen, de 46 años, que *"si no corriera probablemente engordaría"*. Ella incluso ha descubierto que correr ayu-

X CIRCUITO CARRERAS POPULARES

Nº	PRUEBA	LOCALIDAD	FECHA/HORA ZONA SALIDA	CARRERAS INFANTILES	DISTANCIA	ENTIDAD ORGANIZADORA	PERSONA DE CONTACTO	TELÉFONOS DE CONTACTO
1	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
2	II Correro del vino	Casas de Benítez	[illegible]	no	10.100 m	Ayto. Casas de Benítez	Purificación Rodríguez Lafuente	969 382 001 658 806 274
3	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
4	IX CP Villa de Minglanilla	Minglanilla	26 Mayo (19.30 h) Avda. de la Música	a/18,00 h.	8.500 m	Ayuntamiento/ CDE A Minglanilla	Pedro José Sanz M.Ángel Moreno	605 256 729 962 187 120
5	[illegible]	[illegible]	[illegible]	a/11,00 h.	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
6	XXV CP Hoz del Huécar	Cuenca	17 Junio (10.00 h) Cervantes	no	14.850 m	CA Cuenca	Fco. Javier Polo	657 231 679
7	[illegible]	[illegible]	[illegible]	a/18,00 h.	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
8	Diez kilómetros Villa de San Clemente	San Clemente	30 Junio (20.00 h) Plaza Mayor	no	10.000 m	CA San Clemente	Vicente González	969 301 195 647 615 697
9	[illegible]	[illegible]	[illegible]	no	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
10	V CP Villa de Quintanar del Rey	Quintanar del Rey	14 Julio (20.00 h) Parque Municipal	no	10.000 m	CA Quintanar/Ayto. Quintanar	Juan Ángel Bueno Jorge Zamora	628 843 462 625 400 034
11	[illegible]	[illegible]	[illegible]	a/18,30 h.	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
12	XXXIX CP Los Sanchiscanos	Cardenete	28 Julio (20.00 h) Centro de Salud	a/19,00 h.	9.350 m	CDE La Fortaleza	Fco. Javier Utrera Gómez Luis Enrique Díaz Martínez	600 885 790 620 798 225
13	[illegible]	[illegible]	[illegible]	a/18,30 h.	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
14	XXV CP Trofeo Jorge Manrique	Castillo de Garcimuñoz	11 Agosto (20.00 h) Cervantes	a/19,00 h.	7.000 m	CD Jorge Manrique	Florencio González / Rubén González/ Fco. de Borja	[illegible]
15	[illegible]	[illegible]	[illegible]	a/18,00 h.	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
16	X CP Trofeo Nocturno San Gil	Motilla del Palancar	25 Agosto (21.00 h) Polideportivo Municipal	a/19,00 h.	10.000 m	CA El Gamo	Gregorio/Víctor/Pablo	[illegible]
17	[illegible]	[illegible]	[illegible]	no	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
18	XIV CP Villa de Honrubia	Honrubia	8 Septiembre (19.30 h) Plaza Constitución	a/18,00 h.	8.300 m	CDE A Honrubia Ayto. Honrubia	Manuel López Hortelano Ángel Moya	648 365 497 630 108 420
19	[illegible]	[illegible]	[illegible]	a/10,30 h.	[illegible]	[illegible]	[illegible]	

ABRIL/SEPTIEMBRE 2012

da a mantener el tono muscular y a prevenir la flacidez, propia de las mujeres de esta edad.

Susan, de Nueva York, de 46 años, directora de una agencia de viajes, lleva corriendo nueve años y comenta que cuando observó que su piel empezó a ponerse como *"la piel de la naranja"* descubrió que los efectos de correr eran superiores a los tratamientos cosméticos. *"Los cambios en mi cuerpo han sido notables, yo estaba comenzando la menopausia y correr me ayudó a combatir los síntomas de la menopausia y los cambios hormonales y de humor"*. Susan siente que ahora tiene más energía que cuando tenía 20 años. *"Cuando viajo, después de una jornada de trabajo, todavía tengo energía para correr en las ciudades que visito y de conocerlas corriendo"*.

Los corredores que compiten en estas décadas tienden a no sentir los efectos físicos de la edad en sus carreras. *"Me siento igual que cuando tenían 30 años, pero los tiempos no son los mismos"*, se lamenta Powel, de 45 años, que compitió entre los 20 y 30 años y lo dejó hace cinco años cuando nacieron sus hijos. *" Ahora, al volver a correr, me planteo la competición como un desafío. Me levanto todos los días a las 5.30 para que me de tiempo a correr 6 millas ó si no, no rindo en mi trabajo"*.

GANAR PESO EN ESTA EDAD ES COMÚN. CORRER PUEDE AYUDAR A CONTROLAR EL PESO Y A COMER SIN ENGORDAR

Factores psicológicos: disfrutar de la carrera, lo mereces

Durante estas décadas, los corredores pueden mirar atrás y darse cuanta de lo lejos que han llegado en sus vidas y hacia dónde quieren ir. Para algunos, correr es como si fuera un viejo amigo con quién han disfrutado y sufrido los buenos y malos momentos de décadas pasadas. Otros encuentran nuevas experiencias en esta actividad. *"De repente me descubro saltando por los charcos y corriendo por la montaña, sin cuidado alguno. Correr me ayuda a no envejecer y sentirme como una niña"*, comenta Martina.

A Melchor, correr le permite pasar un magnífico tiempo consigo mismo. *"Tengo muchos compromisos en mi vida: como esposo, como padre, como dueño de mi negocio, como amigo de mis amigos. Cuando corro es el único momento en el día en el que puedo ser yo mismo. Cuando tengo un mal día salgo a correr y tengo mis mejores ideas. Sin interrupciones de teléfonos ni de los trabajadores, puedo realmente centrarme en los problemas"*.

Otros corredores utilizan estas habilidades aprendidas en la carrera para llevarlas a otras áreas de sus vidas. Kim utiliza una guía ó esquema, que se asemeja a los entrenamientos, cuando está trazando un proyecto.

A Garza le ayuda a correr, ya que aumenta su concentración en los días largos de trabajo. Dice que se siente mejor y duerme mejor. Le permite estar más alerta. Le proporciona una gran sensación de satisfacción y un nivel alto de buena salud. Para él correr es su terapia.

Carlos siente una gran diferencia en los días que no ha podido correr: *"estoy de mal humor los días que no corro"*.

Para Scott, los problemas del mundo desaparecen cuando corre. *"Algunas veces estoy sobrepasado de trabajo y me voy a correr. En este momento me encuentro diciéndome a mí mismo lo que he hecho bien y lo que he hecho mal en el trabajo.., mi esposa me dice que cuando corro mi temperamento es mejor y ella no quiere que deje de correr nunca"*

Como decía mi gran amigo Fred Lebow (Fundador y director del ING NYC Marathon de 1970 a 1994)

"Lo he preguntado en todas partes: ¿por qué la gente corre Maratones?... Yo creo que es porque necesitamos probar nuestras facultades físicas, emocionales y espirituales. Después de todo, en nuestra vida cotidiana no hay ocasión de dar todo lo que llevamos dentro. No podemos tener alas para volar. No podemos cantar sin una buena voz, o bailar si no somos bailarines. La mayoría de nosotros nunca actuará en un escenario. Pero tanto si eres un atleta de talla mundial o un corredor popular, el Maratón es tu escenario. Un escenario de calles en las que actuar y sentirse orgulloso mientras millones de personas aplauden. Es como estar en Broadway y conseguir una prolongada ovación del público puesto en pie".

XVI MARATÓN ALPINO MADRILEÑO

Campeonato de Madrid de larga distancia FMM

XI CROSS ALPINO DEL TELÉGRAFO

II MiniMAM

Programa Salomon Junior Team

www.maratonalpino.com

posiblemente el maratón más duro del mundo

Correr y ser vegetariano

AUMENTAN LOS CORREDORES QUE REDUCEN ALIMENTOS DE ORIGEN ANIMAL

Luis Miguel Martín Berlanas es vegetariano. El obstaculista, quien llegó al atletismo de la mano de Julio Bravo, uno de los grandes sabios del mediofondo español, es el único caso conocido de un atleta de élite en nuestro país que no come carne. Sus éxitos en la pista le dieron la razón. Se pueden combinar las virtudes de la dieta vegetariana con el deporte, incluso de alto nivel.

POR **IGNACIO ROMO**

LA REALIDAD ES QUE LA DIETA VEGETARIANA SIGUE CRECIENDO EN ESPAÑA Y TAMBIÉN ENTRE LOS DEPORTISTAS. LOS MÁS RECIENTES AVANCES EN DIETÉTICA Y NUTRICIÓN NO HACEN SINO CONFIRMAR LOS BENEFICIOS DE ESTE TIPO DE ALIMENTACIÓN Y EN CONSECUENCIA LOS SEGUIDORES DE ESTOS HÁBITOS DIETÉTICOS SIGUEN AUMENTANDO EN NÚMERO.

Desde el punto de vista de la medicina preventiva, las bondades de una dieta vegetariana son incuestionables. En primer lugar ha mostrado una gran eficacia para reducir el riesgo de desarrollar hipertensión, diabetes y problemas de obesidad. Pero además contribuye a la prevención de enfermedades aún más graves como los problemas coronarios, cáncer de colon y de mama. Todos estos efectos son la consecuencia lógica de la disminución – o reducción total- en la ingesta de grasa saturada, que es la procedente de alimentos de origen animal. Las cifras del llamado

Luis Miguel Martín Berlanas es uno de los corredores españoles vegetarianos.

EN EL CASO DE LAS CORREDORAS ES MUY IMPORTANTE TENER EN CUENTA QUE EL EMBARAZO ES UNA SITUACIÓN QUE REQUIERE ATENCIÓN ESPECIAL EN UNA VEGETARIANA

LDL-colesterol (el colesterol malo) se reducen con la dieta vegetariana.

Para los corredores existe un beneficio añadido al sustituir alimentos de origen animal por nutrientes vegetales y es el alto contenido en carbohidratos que poseen estos últimos. Así, el atleta ve maximizada su capacidad para rellenar los depósitos de glucógeno "vaciados" en el entrenamiento y la competición.

Nos quedaríamos asombrados al comprobar la cantidad de corredores que han escogido en los últimos años el seguimiento de una dieta vegetariana, más o menos estricta. Todos ellos saben que, de forma general, una dieta vegetariana pura (sin consumo de leche ni huevos) puede llegar a cubrir las necesidades nutricionales siempre que se cumplan una serie de normas.

Carga proteica

El corredor vegetariano debe prestar la máxima atención a la vigilancia de su ingesta proteica. La mayor preocupación de los especialistas en nutrición que asesoran a deportistas vegetarianos se centra siempre en asegurar un aporte de proteínas lo más completo posible. Esto debe hacerse combinando diferentes fuentes de aminoácidos. En concreto, es especialmente recomendable combinar cereales con legumbres para conseguir una ingesta equilibrada de los aminoácidos esenciales. Por poner un ejemplo, los vegetarianos deben realizar comidas del tipo de mezclar arroz (rico en metionina pero pobre en lisina) con guisantes, que contienen exactamente el balance opuesto.

Dieta macrobiótica.

DESDE EL PUNTO DE VISTA DE LA MEDICINA PREVENTIVA, LAS BONDADES DE UNA DIETA VEGETARIANA SON INCUESTIONABLES

En los vegetarianos que no toman leche es muy importante asegurar la ingesta de calcio, que existe en legumbres y en vegetales de hoja verde. Un consejo útil es beber leche de soja. Los frutos secos son muy útiles para completar el aporte de hierro y de diferentes variantes de la vitamina B.

En realidad, existen diferentes grados de vegetarianismo. El menos estricto sería el compuesto por los individuos que simplemente no comen carne roja, pero sí pollo, pescado, leche y huevos. Entre los más estrictos figuran los llamados "veganos", que combinan la dieta vegetariana con una filosofía especial –simplemente consideran inmoral el sacrificio de animales para comer- y lo convierten en su estilo de vida. Pero los más radicales de todos son los practicantes de la dieta macrobiótica Zen, que consiste en una progresión a través de diez niveles de restricción dietética (desde el –3 hasta el +7) con una eliminación gradual de productos animales, frutas y verduras. En los niveles inferiores es posible cumplir con los requerimientos nutricionales pero una vez que se llega al nivel máximo de restricción –en el que sólo

SUSCRÍBETE 15 €/año

se permite la alimentación a base de cereales- ya no se puede hablar de una dieta adecuada. En este nivel la dieta Zen ya interfiere el crecimiento en los niños y puede incluso provocar la muerte en adultos.

La dieta vegetariana debe ser vigilada de forma especial en las mujeres que practican deporte. Son muchas las mujeres corredoras que simplemente no comen carne aunque la mayoría no sean vegetarianas estrictas. El problema es que algunas combinan su baja ingesta proteica con un aporte muy reducido de calorías y todo ello puede desembocar en una amenorrea (pérdida de la menstruación). La amenorrea a su vez eleva el riesgo de fracturas óseas al elevar el riesgo de osteoporosis. Combinar una dieta vegetariana con una ingesta baja en calorías puede generar problemas a medio plazo.

En muchos casos, por el contrario, se llama la atención y se exagera el riesgo de algunos estados carenciales en que podrían incurrir los vegetarianos. Por ejemplo, se citan las deficiencias de vitamina D o riboflavina (vitamina B2) que, en realidad, casi nunca se producen, ni siquiera en vegetarianos muy estrictos.

En el caso de las corredoras es muy importante tener en cuenta que el embarazo es una situación que requiere atención especial en una vegetariana. En este caso aumentan los requerimientos de proteínas, vitaminas y minerales y por ello se recomienda ingerir complementos nutricionales que los contengan y completen las necesidades.

Una vegetariana en el maratón

En los años noventa la prensa británica se ocupó en profundidad de una corredora de maratón que comenzaba a hacer sombra a Liz McColgan, la gran fondista escocesa capaz de dominar cualquier distancia desde el 3.000 al maratón. La nueva sensación del maratón femenino inglés se llamaba Sally Eastall, una mujer incapaz de correr los 10 kilómetros en menos de 35 minutos y que sin embargo había logrado correr la maratón en 2h29'. Un periodista le hizo la siguiente pregunta después de terminar una de sus actuaciones en el Maratón de Londres:

-¿Es verdad que usted es vegetariana?

- No. En realidad, soy "vegan"

-¿Qué?

- Soy más que vegetariana. Para mi es una cuestión moral y la llevo hasta sus últimas consecuencias. No como carne ni pescado ni huevos. Y tampoco bebo leche.

Sally decidió hacerse vegetariana a los 16 años. Seis años más tarde ya era 'vegana' y fue precisamente ése el momento en que tomó la decisión de debutar en maratón viendo que su falta de velocidad le impedía progresar en los 10.000 metros. Su primer intento en la distancia de los 42,195 kilómetros se saldó con un crono aceptable: 2h50'.

'Carl Lewis es un ejemplo de atleta vegetariano'.

Seis años después Eastall, que curiosamente vivía en su casa con 13 tortugas, ya corría en 2h29'. De nuevo los periodistas se interesaron por sus hábitos dietéticos:

-¿No cree que lograría mejores cronos si pudiera comer más proteínas, aunque fueran de origen animal?

- No. Mi dieta es perfecta porque todos los alimentos que consumo son de origen vegetal. Es decir, muchos carbohidratos y poca grasa. Exactamente lo que necesitamos las corredoras de fondo.

No siempre la vida de Sally Eastall fue fácil. Cuando viajaba a Japón –un país en el que es muy difícil comer platos que no incluyan pescado o carne- para competir en un maratón solía llevarse comida para diez días. Su secreto fue siempre la leche de soja, que bebía a diario de forma abundante. También consumía grandes cantidades de judías con tomate –curiosamente, un desayuno muy habitual en Inglaterra- y galletas y bizcochos vegetales.

Tradicionalmente muchos expertos han considerado que, si bien los atletas de fondo sí pueden ser vegetarianos sin que ello afecte a su rendimiento, los velocistas y corredores de mediofondo deben huir de esta dieta, ya que podría afectar a su ingesta proteica y, en última instancia, a su constitución muscular. Sin embargo, la mayoría cambiaron de opinión en 1991 cuando el flamante campeón mundial de los 100 metros lisos anunció que se había convertido meses atrás al 'veganismo'. Era Carl Lewis.

SI BIEN LOS ATLETAS DE FONDO SÍ PUEDEN SER VEGETARIANOS SIN QUE ELLO AFECTE A SU RENDIMIENTO, LOS VELOCISTAS Y CORREDORES DE MEDIOFONDO DEBEN HUIR DE ESTA DIETA

VALENCIA
18 DE NOVIEMBRE DE 2012

32 MARATÓN Divina Pastora VALENCIA

CARRERA 10K Divina Pastora VALENCIA

VALENCIA, 18 DE NOVIEMBRE DE 2012

www.maratondivinapastoravalencia.com

Organizado

AJUNTAMENT DE VALÈNCIA

Patrocinador principal

Divina Pastora

Marca técnica

BROOKS

Entidad Solidaria

Casa Caridad Valencia

Patrocinadores

SUSCRÍBETE
15 €/año

Muerte en el maratón

Las revisiones médicas periódicas garantizan eliminar riesgos cardiacos que se desconozcan

» POR **JUAN MORA**

Claire Squires, de 30 años, se cayó en Birdcage Walk. Estaba a punto de pasar por el palacio de Buckingham y enfilar la avenida del Mall, donde se encontraba la meta. No pudo alcanzarla. Claire ya no se volvió a levantar. El corazón le comenzó a fallar. Llegaron los servicios médicos y no consiguieron reanimarla. Horas más tarde fallecía en el hospital. Londres y su maratón se tiñeron de luto. Una muerte absurda y que no pasó desapercibida. Porque nadie corre para morir; ni siquiera para poner seriamente en peligro su salud. Pero no fue la primera persona que fallece en un maratón; tampoco será la última. Consideremos que se tratan de hechos inevitables, aunque si se puede evitar uno de cada cien casos ya habremos ganado mucho.

CLAIRE ERA UNA BUENA DEPORTISTA, JOVEN Y EN UN ESTADO DE FORMA MÁS QUE ACEPTABLE. EL AÑO ANTERIOR HABÍA ASCENDIDO AL KILIMANJARO, QUE NO ES QUE EXIJA UNA PREPARACIÓN SUPREMA, PERO ALCANZAR LA CIMA TIENE SUS DIFICULTADES.

Hay que hacer 50 kilómetros a pie hasta la base, ganando siempre altura, y el último día se ascienden los últimos 600 metros con una pendiente muy seria, acusando ya la falta de oxígeno, y con un cansancio acumulado importante por la falta de un adecuado descanso, ya que el permiso de estancia en el parque no suele superar los tres días.

¿Estaba Claire en condiciones de correr el maratón? Pues probablemente, sí. Su estado físico no podía ser muy diferente de las miles de personas que cada año corren

Claire Squires, fallecida en el reciente Maratón de Londres, era una gran deportista, e incluso había realizado el Kilimanjaro.

ANTES DE INICIARSE A PRACTICAR CUALQUIER DEPORTE, POR SUPUESTO QUE HAY QUE PASAR POR UNA REVISIÓN MÉDICA PARA SABER SI NUESTRO CORAZÓN PUEDE SOPORTAR EL ESFUERZO

el maratón sin tener la más mínima incidencia. Pero el debate está abierto. ¿Hacen los organizadores todo lo posible para que se pueda garantizar el buen estado físico de todos los participantes? Esa es la pregunta que está en la calle, pero ¿quién puede garantizar eso?. En el deporte pocas personas están más controladas que los futbolistas profesionales, y me temo que mueren proporcionalmente más futbolistas que maratonianos de paros cardíacos.

Damos por descontado que conscientemente nadie corre un maratón sabiendo que arrastra una grave enfermedad cardiaca. Esta se podría detectar a través de revisiones médicas, pero no se piden a la hora de solicitar la inscripción. No es que garanticen nada, pero desde luego podrían evitar más de un problema. Pero como lo normal es que no haya ningún accidente mortal, los organizadores tampoco obligan a presentar ningún certificado.

En el Mapoma de este año, la Comunidad de Madrid puso a disposición de los participantes unas elementales pruebas de salud consistentes en espirometrías basales para valorar la capacidad pulmonar y de respiración, e impedanciometrías para analizar y evaluar la masa corporal. Fueron realizadas por 4.000 corredores, y no dejan de ser una motivación para que profundicen en nuevos y más amplios conocimientos sobre su estado de salud y que les lleve a interesarse por realizar un chequeo más completo que incluya una revisión cardiológica.

Afortunadamente, entre las 120 atenciones médicas que se registraron durante la carrera ninguna fue grave, lo que vino a confirmar el buen estado de salud de los corredores, que es lo que suele suceder no ya en el Mapoma, sino en todos los maratones del mundo. Los fallecimientos hay que considerarlos meros accidentes, aunque, como ya dije, si uno sólo de entre cien se puede evitar, merece la pena hacer todos los esfuerzos. Pero mucho me temo que mientras haya carreras, habrá accidentes, y no sólo en los maratones, pues fallecimientos también se han registrado en pruebas de menor distancia, como los últimos ocurridos en Madrid, sucedidos en el medio maratón y en la San Silvestre.

Y estos accidentes ocurren en Madrid, en Barcelona, en México, en Hong Kong,

SUSCRÍBETE 15 €/año

en Londres, en Nueva York, en Chicago o en cualquier otra ciudad del mundo. Ninguna carrera está a salvo. Y el accidente puede sobrevenir no sólo una vez, sino hasta en once ocasiones como es el caso de Londres, o seis el de Chicago. Y puede haber un solo fallecimiento en una edición, pero también dos, como sucedió en Nueva York o mismamente el año pasado en Filadelfia, e incluso hasta tres, caso de Detroit, donde ya existía un precedente mortal.

Mas no por ello se puede considerar una carrera más peligrosa que otra, si bien hay que tomar determinadas precauciones cuando nos encontramos una meteorología adversa, sobre todo en forma de calor y humedad. Pero ese no es el caso. Las muertes se suelen producir sin una causa exterior aparente, y tampoco apuntan a un tipo de corredor o a un momento determinado. Han fallecido hombres y mujeres, corredores de 21 años y de 65, a los diez kilómetros y tras cruzar la meta. Se produce la parada cardiorrespiratoria y ya es muy difícil salir de ella. Generalmente, porque el corredor, inconsciente de que estaba traspasando los límites, ha llegado más lejos de lo que su corazón podía.

En el reciente Maratón de Madrid el SAMUR tuvo que atender a varios participantes sin mayores complicaciones.

EN EL PERIODO 2000-2010, ONCE MILLONES DE PERSONAS CORRIERON MARATONES Y MEDIAS MARATONES EN ESTADOS UNIDOS. FALLECIERON 42, ES DECIR, UNO DE CADA 259.000 PARTICIPANTES

Sobre este tema de los accidentes mortales en carrera hay algunos estudios. En el periodo 2000-2010, once millones de personas corrieron maratones y medias maratones en Estados Unidos. Fallecieron 42, es decir, uno de cada 259.000 participantes. La mayoría de ellos padecían enfermedades subyacentes del corazón o problemas cardiacos congénitos.

Quiere decir esto que algo sí se puede hacer. Dejar de correr, no, porque en condiciones normales fortalece el corazón. Cuestión aparte es que el médico lo desaconseje por un problema concreto detectado. Por eso han de hacerse las revisiones y los controles, mas esto ya pertenece al terreno individual de cada uno. Yo creo que los corredores sí están concienciados de ello. Al menos mucho más que aquellos que juegan esporádicamente al tenis, al pádel o al fútbol, donde se producen tantas muertes o más que en las carreras.

Antes de iniciarse a practicar cualquier deporte, por supuesto que hay que pasar por una revisión médica para saber si nuestro corazón puede soportar el esfuerzo. Y esto es algo que sólo se sabe a través de un electrocardiograma, una prueba de esfuerzo, una ecografía o una resonancia. El tipo de prueba a realizar ya dependerá del cardiólogo, en función del individuo y del estado en que encuentre su corazón. El precio de ello, entre 50 y 100 euros, garantiza eliminar riesgos que se desconozcan, lo cual no es poco. Estas revisiones, por cierto, conviene pasarlas anualmente.

Y ahora, unos cuantos datos muy elocuentes de ese estudio realizado en Estados Unidos durante la última década: entre los hombres se registra un caso de paro cardiaco cada 111.000 participantes, y entre la mujer, uno cada 625.000; la creencia de que la mortalidad afecta principalmente a los corredores inexpertos es falsa, pues las víctimas tenían una media de once años de experiencia y se entrenaban 67 kilómetros por semana; por último, los más jóvenes tampoco están exentos del peligro, ya que la media de edad de los fallecidos era de 34 años. La causa principal de mortalidad entre los corredores jóvenes era la cardiomiopatía hipertrófica (aumento del grosor del músculo cardiaco que provoca arritmias) y entre los mayores, la arteriosclerosis (falta de sangre en las arterias), razones ambas que aconsejan hacer revisiones periódicas para conocer el estado del corazón, pues de un año a otro se pueden producir importantes variaciones de las que no nos demos cuenta. En ello, por cierto, nos va nada menos que la vida.

Como hay miles, si no millones, de personas que desconocen el estado de su sistema cardíaco, en cuanto una de ellas se pone a correr sin haber pasado ninguna revisión, entra en claro riesgo de muerte súbita. De eso es lo que tenemos que concienciarnos, aunque siempre quedará una pregunta en el aire: ¿la persona fallecida hubiera muerto igualmente en ese instante realizando otra actividad? Pues seguramente, pero si lo pudiéramos haber evitado, mejor.

XXV CARRERA POPULAR "HOZ DEL HUÉCAR"

GRAN PREMIO CIUDAD DE CUENCA. MEMORIAL FERNANDO MARTÍNEZ RUIZ

CAMPEONATO DE ESPAÑA DE PERSONAL SANITARIO (MÉDICO Y ENFERMERÍA)

X CIRCUITO DE CARRERAS POPULARES DIPUTACIÓN DE CUENCA

ORGANIZA:

17 Junio de 2012
10:00 h.

SE SORTEARÁ, ENTRE LOS PARTICIPANTES, UN PACK DE FIN DE SEMANA PARA DOS PERSONAS CON ALOJAMIENTO Y TRATAMIENTO TERMAL EN LAS CABAÑAS "VALLE DEL CABRIEL"

Instituto Municipal de Deportes CUENCA
AYUNTAMIENTO DE CUENCA
DIPUTACIÓN PROVINCIAL DE CUENCA
Castilla-La Mancha
EDAD ESCOLAR
acarria
AMADIO VILLAR, S.A.
TURISMOS VILLAR, S.A.
Q'FISIO
Liviana
EL MIRADOR
EROSKI
Coca-Cola
Sprinter
CCM
KELME
ANGEL
Orbit Deportes VALERO
Globalcaja
PeNdaro

Opciones para afrontar la temporada primavera / verano

Elegir pruebas cortas y entrenar en ciertos momentos en pista es algo muy aconsejable

La actividad de los corredores suele estar marcada por la época del año en que se encuentran, ya que las distancias de las carreras se ven influidas por la temperatura y las condiciones del clima. Así será difícil encontrar un maratón e incluso un medio maratón y mucho menos un cross en los días de final de primavera o verano, cuando el calor suele apretar de lo lindo. Es en esta época cuando proliferan las carreras más cortas sobre distancias que rara vez superan los diez kilómetros.

POR **JESÚS CASTELLÓ DEL RÍO.** Entrenador nacional de atletismo.

SUSCRÍBETE
15 €/año

APROVECHANDO QUE SON ESTE TIPO DE CARRERAS LAS QUE PREDOMINAN EN ESTA ÉPOCA DEL AÑO, PUEDE SER UNA PROPUESTA INTERESANTE, SI ES QUE DISPONEMOS DE UNA CERCA, REALIZAR PARTE DE NUESTRO ENTRENAMIENTO EN PISTA.

Seguro que muchos de vosotros seréis asiduos visitantes de las pistas de atletismo durante todo el año, a veces por necesidad, ya que puede ser el único sitio con el que contéis para realizar ciertos entrenamientos que no sean rodajes, pero habrá otros que nunca se hayan planteado meterse en una pista a dar vueltas, lo que a priori puede parecer muy monótono.

Pero he de decir que entrenar en pista en ciertos momentos puede ser muy aconsejable cuando preparemos carreras cortas o incluso de larga distancia, ya que influye positivamente en nuestra forma de correr. Lógicamente, los entrenamientos en pista deben ser aquellos de cierta intensidad, como pueden ser las series o ritmos intensos que habitualmente realizamos en nuestra preparación.

Correr en pista puede servirnos para mejorar del sentido del ritmo por la facilidad de control, bien vuelta por vuelta, cada doscientos metros e incluso cada cien. También puede repercutir de una manera muy positiva en la mejora de la técnica de carrera, ya que al ser una superficie tan uniforme y homogénea, beneficia que controlemos y mecanicemos mucho mejor la zancada y los movimientos del resto del cuerpo. Por último, también hemos de considerar el beneficio a nivel psicológico que nos puede proporcionar, ya que el hecho de acostumbrarnos a dar vueltas a un circuito relativamente pequeño puede hacer que cuando corramos en circuitos urbanos sea mucho más llevadero.

El único inconveniente que puede presentar correr en pista es la propia superficie, que por sus características (normalmente se trata de pistas de tartán) puede resultar algo más lesiva que la tierra de los caminos o parques.

CINCO CONSEJOS PARA AFRONTAR EL VERANO

1 No olvides nunca que el **descanso es casi tan importante como el entrenamiento,** sobre todo en los días previos a una competición importante, en los que los entrenamientos solo nos deben servir para mantener la forma adquirida. No pretendas ganar en los últimos días lo que no has conseguido antes. Es muy importante llegar descansado a las citas importantes, con las pilas bien cargadas, si quieres tener éxito.

2 Si estiras y fortaleces tus músculos adecuadamente, **disminuirás en un porcentaje muy alto el riego de lesión.** Una musculatura fuerte, compensada y no acortada, es más resistente a las sobrecargas y roturas, pero además beneficia el correcto funcionamiento de las articulaciones, protegiéndolas también de posibles lesiones.

3 Si quieres mejorar tu velocidad y tu forma de correr, **puedes probar a incorporar al final de tu entrenamiento diario varias progresiones** (entre 6 y 10) o aceleraciones de entre 80 y 100 metros. Deben ser carreras a velocidad alta, no a tope, en las que se debe buscar el correr rápido pero bien, cuidando la posición y el movimiento de tronco y brazos, procurando elevar la rodilla algo más que cuando rodamos más despacio, y cuidando que el impacto del pie en el suelo sea ligero y poco ruidoso.

4 Si quieres **mejorar la resistencia y la fuerza prueba a realizar subidas de entre un minuto y minuto y medio** con una inclinación aproximada de entre el 5 y el 10% recuperando la bajada al trote suave. Puedes comenzar haciendo 5 y llegar hasta 12, y la intensidad ha de ser la suficiente para que todas se hagan al mismo ritmo e incluso más rápidas las últimas que las primeras.

5 Ya llega el calor y **hay que cambiar algunos hábitos a la hora de correr, sobre todo los referentes a la hidratación,** que en estos meses cobra una importancia vital. Hay que hidratarse mucho y bien, no solo con agua si

El buen tiempo nos facilita la posibilidad de realizar algunos entrenamientos de intensidad en la pista de atletismo.

PODEMOS MEJORAR LA VELOCIDAD INCORPORANDO AL FINAL DEL ENTRENAMIENTO DIARIO VARIAS PROGRESIONES O ACELERACIONES DE ENTRE 80 Y 100 METROS

Preguntas de los corredores

P. Tengo 45 años y hace aproximadamente dos he comenzado a correr después de más de veinte sin ponerme unas zapatillas. Entre los 12 y los 24 años practiqué atletismo, consiguiendo alguna marca destacada en pruebas de fondo. El problema es que cada poco tiempo he de parar ya que padezco continuos dolores en los soleos. ¿Qué puedo hacer?

El problema de la mayoría de la gente que vuelve a correr después de muchos años de inactividad es que se piensan que son lo que eran. Su mente retiene la forma de entrenar e incluso los ritmos a los que corrían, pero lógicamente, las condiciones físicas no son ni mucho menos las mismas. Las sobrecargas reiteradas en los soleos pueden ser consecuencia de un ritmo de carrera demasiado alto o de demasiados kilómetros para empezar. También el exceso de peso puede ayudar a que se produzcan estas sobrecargas.

Lo mejor es comenzar despacio, como si nunca hubieses corrido, aumentando muy progresivamente tanto la cantidad como la intensidad de los kilómetros, para adaptarte poco a poco.

P. Desde hace años quiero correr un Maratón y ahora creo que estoy decidido a hacer el de Valencia el 19 de noviembre. He visto muchísimos planes, pero no sé por donde tirar. El año pasado hice 1h47 en el medio de Santa Pola siguiendo un plan del libro "Correr para estar en forma", de Sean Fishpool, y me salió bien. Teniendo en cuenta que el primero que corrí fue en 2h12 (sin plan), el segundo al año siguiente en 2h08 (sin plan), el tercero en 1h58 (ya con este plan) y el cuarto el que comenté al principio. Mi pregunta es: ¿Podría seguir con uno de estos planes con la única pretensión de bajar de las 4h o mejor uno personalizado?

Indudablemente es mucho mejor un plan personalizado que uno genérico, pero viendo que ya has conseguido correr en 1 hora 47 el medio y que tus pretensiones son de bajar de cuatro horas, pienso que con un plan más genérico te valdría. Lo que tienes que tener en cuenta es que sea un trabajo que puedas asimilar y sobre todo, que incluya las correspondientes tiradas largas semanales, imprescindibles para soportar con garantías un maratón.

P. He vuelto a correr recientemente después de dos meses en los que no he podido hacer nada por motivos laborales. Mi estado de forma actual es bajo y he cogido algo de peso extra. Un compañero de entrenamiento me ha comentado que podría ser bueno correr con exceso de ropa o con un chubasquero que no transpire con el fin de aumentar la temperatura corporal, elevar las pulsaciones, para realizar más esfuerzo que me lleve a coger la forma antes y además quemar alguna caloría extra más rápido. ¿Está mi compañero en lo cierto?

No me parece buena idea el correr con exceso de ropa y mucho menos con un chubasquero que no transpire. En primer lugar llevas razón en que te aumentará la temperatura corporal, pero produciendo un rápido exceso de sudoración que te hará perder líquidos muy rápidamente y te llevará a que te agotes antes de tiempo. Perderás básicamente agua que recuperarás en cuanto bebas después de la carrera. Correrás menos, mucho más incómodo, con más riesgo de deshidratación y limitando el tiempo de ejercicio.

> ESTIRAR Y FORTALECER TUS MÚSCULOS ADECUADAMENTE, DISMINUIRÁ EN UN PORCENTAJE MUY ALTO EL RIEGO DE LESIÓN

no también con sales minerales, antes, durante y después de correr. También es conveniente adaptar los entrenamientos a las horas de menos calor, sobre todo si son de cierta intensidad o duración. Es importante buscar la sombra si se entrena en horas centrales del día y no olvidar que la indumentaria debe ser ligera y transpirable cubriendo la cabeza en caso de que corramos al sol.

EFECTOS DEL ENTRENAMIENTO

»**El entrenamiento permite a los músculos** hacerse más eficaces en la producción de energía durante el ejercicio. Si realizamos entrenamiento de resistencia, aumentaremos la capacidad de estos para producir energía mediante la utilización de oxígeno, y si realizamos entrenamientos de velocidad aumentaremos la capacidad de producir energía sin oxígeno.

»**El entrenamiento de resistencia también aumenta el número de fibras** musculares de contracción lenta, y los de velocidad, el número de fibras de contracción rápida en los músculos empleados en la carrera. La composición de las fibras muscu-

Estirar y fortalecer muscularmente es la mejor garantía para no asumir riesgos de lesiones.

EL DESCANSO ES TAN IMPORTANTE COMO EL ENTRENAMIENTO

lares puede ser modificada, hasta cierto punto, mediante el entrenamiento, pero es dudoso el porcentaje de fibras de contracción rápida y de contracción lenta que está determinado genéticamente, y que porcentaje puede ser modificado con el entrenamiento.

»El entrenamiento fortalece y mejora la eficiencia del sistema cardiovascular, permitiéndole proporcionar mayor cantidad de oxígeno a los músculos que trabajan. Los cambios incluyen un mayor gasto cardiaco en el corredor entrenado y un mayor flujo sanguíneo a los músculos que realizan el ejercicio.

»Estas adaptaciones se efectuarán durante el tiempo que dura el entrenamiento, por lo que la duración de este será determinante para que las adaptaciones sean mayores. A mayor tiempo de entrenamiento, mayor adaptación. Hacen falta aproximadamente seis semanas de entrenamiento para que estos cambios sean evidentes.

»El entrenamiento de resistencia estimula las enzimas que utilizan las grasas como carburante en vez de los carbohidratos. Los carbohidratos son el carburante preferido por el músculo y se utilizan de manera preferente durante las primeras horas de carrera, sin embargo, a partir de cierto tiempo deben combinarse con las grasas por empezar a escasear. Los corredores de fondo bien entrenados son capaces de utilizar las grasas fácilmente en el metabolismo oxidativo porque cuentan con gran cantidad de enzimas encargadas de quemar grasas. Esto se consigue con largas carreras de resistencia.

DEPORTES
MARATHinez
ESPECIALISTAS EN RUNNING Y TRIATLON
www.marathinez.es
YA ESTA ABIERTA
NUESTRA NUEVA TIENDA
CALLE BOLIVAR, 15
FRENTE AL METRO PLANETARIO

C\BOLIVAR, 15
JUNTO metro
ARGANZUELA / PLANETARIO
MADRID 28045
91 526 26 63

C\HERMINIO PUERTAS, 3
JUNTO metro
ALTO EXTREMADURA
MADRID 28011
91 755 18 78

YA DISPONIBLE TEMPORADA DE VERANO
CON HASTA 20% DE DESCUENTO

Viaja con nosotros a los mejores maratones del mundo

Chicago
Londres
Nueva York
Berlín
Estocolmo
Boston
Paris

Y las novedades de este año
SYDNEY
y
LAS VEGAS

Los pistachos

Una forma exquisita de cuidarse

POR **DRA. NIEVES PALACIOS GIL DE ANTUÑANO.** Especialista en Endocrinología y Nutrición y en Medicina de la Educación Física y el Deporte.

El pistachero o alfóncigoes es un árbol pequeño de desarrollo lento pero muy longevo, ya que llega a vivir entre 150 y 200 años. El fruto tiene una cáscara exterior dura y blanquecina mientras que la semilla (en el interior de la cáscara) tiene una piel de tono malva con la pulpa de un color verde pálido y un sabor característico. Cuando el fruto madura, la cáscara cambia del verde a un castaño claro, se rompe y abre parcialmente de manera abrupta, con un sonido característico: entonces parece que el pistacho sonríe, listo para ser degustado.

LOS PISTACHOS TIENEN UNA GRAN HISTORIA QUE SE REMONTA A ÉPOCAS MUY ANTIGUAS. SEGÚN ESTUDIOS ARQUEOLÓGICOS, LOS HUMANOS LLEVAN DISFRUTANDO DE ESTE RICO MANJAR DESDE EL AÑO 7.000 A.C. ESTE ÁRBOL CRECE MUY BIEN EN LOS CLIMAS CÁLIDOS, POR LO QUE, ORIGINARIOS DE ORIENTE MEDIO, SE EXTENDIERON SIN DIFICULTAD POR TODA LA ZONA MEDITERRÁNEA.

EL PISTACHO HA EXPERIMENTADO EN EL ÚLTIMO CUARTO DE SIGLO UN DESARROLLO INUSITADO. EL PRINCIPAL PRODUCTOR DE ESTE FRUTO SECO ES IRÁN, SEGUIDO DE ESTADOS UNIDOS (CALIFORNIA), SIRIA, TURQUÍA E ISRAEL.

Un poco de historia

Es un fruto tan especial y sabroso que cuenta la leyenda que la mítica Reina de Sabalos lo consideraba un manjar exquisito, por lo que decretó que los pistachos fuesen un alimento exclusivo de la realeza, y prohibió que el pueblo plebeyo cultivase este fruto para su uso personal. También Nabucodonosor, rey de Babilonia, para poder saborear esta rica vianda, plantó pistacheros en sus legendarios jardines colgantes.

Según Avicena, gran filósofo y médico árabe, estos frutos *"son aromáticos, confortan el estómago y excitan (lo que al cabo de los siglos se ha comprobado que es cierto)"*. El pistacho ha sido utilizado como remedio para toda clase de males, desde un dolor de muelas hasta molestias hepáticas.

Su alto valor nutricional y su buena conservación lo convirtieron en un alimento indispensable en los primeros viajes de los exploradores y comerciantes. De hecho, no solía faltar en el equipaje de los via-

SUSCRÍBETE
15 €/año

Formas de consumo

Los pistachos tienen un amplio uso en gastronomía. Se pueden tomar como aperitivo o emplearlos en la elaboración de diferentes comidas. Del pistacho se obtiene un aceite dulce de exquisito sabor que se utiliza en la alta cocina para la elaboración, entre otros platos, de helados y refinados pasteles.

El pistacho es un alimento con un alto valor nutricional que ha sido utilizado como remedio para toda clase de males.

jeros que hacían la antigua ruta de la seda, que conectaba China con Occidente.

Composición Nutricional

Los pistachos presentan un perfil nutricional muy saludable:

» Son **ricos en grasas monoinsaturadas y poliinsaturadas, y en sustancias an?tioxidantes** (vitaminas A, C y selenio) conocidas por su importante papel en la protección de la función endotelial y en la prevención de alteraciones vasculares.

» Son **bajos en grasas saturadas y no poseen colesterol**, lo que suma poder en la defensa contra las enfermedades cardiovasculares.

» Presentan un **alto contenido en fibra**, con todas las propiedades beneficiosas que eso conlleva, como retrasar el vaciado gástrico, con lo que contribuyen a aumentar la sensación de saciedad. Reducen los niveles de colesterol y triglicéridos en sangre, hacen más lenta la absorción de glucosa por por el intestino, disminuyen la consistencia de las heces y mejoran el transito intestinal, etc.

» Son ricos en **proteína vegetal** de buen valor biológico, en minerales como hierro, potasio, fósforo y azufre, y en vitaminas del grupo B.

En julio de 2003, la Administración de Alimentos y Medicamentos de los Estados Unidos (FDA), aprobó la primera lista de beneficios de los frutos secos y reconoció que *"la evidencia científica sugiere que consumir 42.5 gr al día de la mayoría de estos frutos, como son los pistachos, en el seno de una dieta baja en grasas saturadas y colesterol, puede reducir el riesgo de contraer cardiopatías".*

Los pistachos tienen un alto contenido energético (como el resto de los frutos secos): entre 600 y 650 calorías por 100 gramos, lo que hay que tener en cuenta en caso de obesidad o sobrepeso. En este sentido hace unos 4 años el Dr. James Painter, profesor en Conducta de la Alimentación, describió "el Principio del Pistacho" como un método de "engañar al cuerpo" para que coma menos. Un ejemplo de esto es la acción de pelar y comer los pistachos uno a uno, lo cual hace más lento su consumo y permite al organismo sentirse satisfecho antes, habiendo comido menos. Además, la visión de las cáscaras vacías

LOS PISTACHOS SON BAJOS EN GRASAS SATURADAS Y NO POSEEN COLESTEROL, LO QUE SUMA PODER EN LA DEFENSA CONTRA LAS ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES

Composición nutricional de 100 gramos de pistachos

	Vitaminas	Minerales			
Energía (kcal)	603	Vitamina B1 (mg)	0,69	Calcio (mg)	136
Agua (g)	5,9	Vitamina B2 (mg)	0,2	Hierro (mg)	7,2
Alcohol (g)	0	Niacina (mg)	4,8	Yodo (g)	
Proteínas (g)	17,7	Vitamina B6 (mg)	1,7	Magnesio (mg)	122
Hidratos de carbono (g)	11,6	Vitamina B12 (g)	0	Zinc (mg)	1,4
Simples (g)	8,1	Ácido Fólico (g)	58	Sodio (mg)	290
Almidón (g)	3,4	Vitamina C (mg)	7	Potasio (mg)	1020
Fibra (g)	10,6	Vitamina A (g)	25	Fósforo (mg)	390
Fibra soluble (g)	0,31	Retinol (g)	0	Selenio (g)	6,4
Fibra insoluble (g)	10,3	Carotenos (g)	150	Cobre (mg)	0,46
Grasas (g)	51,6	Vitamina D (g)	0	Cromo (g)	
AGS (g)	6,1	Vitamina E (mg)	5,2	Níquel (g)	80
AGM (g)	34,5	Vitamina K (g)	4	Cloro (mg)	450
AGP (g)	7,6	Pantoténico (mg)	0,52	Flúor (g)	
Colesterol (mg)	0	Biotina (g)		Manganeso	0,5

RECETA

BROWNIE CON PISTACHOS

>Ingredientes para cuatro

- 80 gr. de pistachos pelados y salados
- 1 clara de huevo
- 1 gr. de sal fina

>Para la masa:

- 140 grs. de chocolate negro con un 60% de cacao
- 120 grs. de harina integral (yo añadí ✣ cdita de impulsor (lavadura tipo royal)
- 220 grs. de mantequilla a punto de pomada
- 250 grs. de azúcar morena en polvo
- 4 huevos

>Preparación

Precalentar el horno a 150º. Con una cuchara de madera, cubra los pistachos con un poco de la clara de huevo y de sal. Solo deben quedar un poco humedecidos. Hornee los pistachos en una bandeja de horno cubierta con papel sulfurizado y tuéstelos 10 minutos. Déjelos enfriar y trocéelos ligeramente. Suba la temperatura del horno a 170

>Preparar la masa

Trocee el chocolate y derritalo al baño de María. Trabajar la mantequilla en un robot de cocina o en un cuenco hasta que adquiera una textura homogénea, agregue el chocolate fundido, el azúcar y los huevos sin detener el robot, incorpore la harina previamente tamizada y los pistachos. Prepare una bandeja de aprox. 22x30 cm. Cúbrala con papel de horno y vierta la masa, formando una capa de unos 2,5 cm. de grosor. Hornear unos 22 ó 25 minutos. Sacar del horno. Dejar enfriar a temperatura ambiente y luego en el frigorífico. Corte el brownie en cuadrados de 5 cm de lado (Se aconseja templar unos segundos en el microondas antes de comer)

Últimos trabajos de investigación

En un estudio reciente publicado en el International Journal of Impotence Research se demuestra que los pistachos pueden mejorar los síntomas de disfunción eréctil. En este trabajo participaron 17 varones aquejados de dicha patología. Consumieron 100 gramos de pistachos durante tres semanas. Al finalizar este tiempo los participantes mostraron una mejora significativa en los resultados del Índice Internacional de Función Eréctil, que mide tanto la función orgásmica, como el deseo y la satisfacción sexual. También mostraron una reducción significativa del LDLc (colesterol malo) y un aumento del dic (colesterol bueno). La alteración vascular puede ser una causa de disfunción eréctil y se relaciona de forma directa con los niveles elevados de colesterol total y LDLc en plasma. Además, las sustancias antioxidantes (vitamina A, C y selenio) que poseen los pistachos pueden actuar protegiendo la función endotelial y en la prevención de alteraciones vasculares.

GRACIAS A SU RIQUEZA EN ANTIOXIDANTES, MINERALES Y VITAMINAS, Y A SU PERFIL NUTRICIONAL SALUDABLE, RICO EN GRASAS INSATURADAS Y SIN COLESTEROL, ES UN ALIMENTO MUY INTERESANTE EN LA DIETA HABITUAL DE CUALQUIER DEPORTISTA

puede servir de señal para saber cuando hay que parar.

Beneficios para el deportista

En las personas que viven, trabajan, entrenan o realizan cualquier actividad física importante o en condiciones extremas de frío y/o altura (por ejemplo montañeros, escaladores, expedicionarios…), las necesidades energéticas aumentan con respecto a las dietas habituales, y los frutos secos, como los pistachos, se convierten en alimentos muy apreciados y fundamentales.

Gracias a su riqueza en antioxidantes, minerales y vitaminas, y a su perfil nutricional saludable, rico en grasas insaturadas y sin colesterol, es un alimento muy interesante en la dieta habitual de cualquier deportista: una persona que entrena los puede tomar a media mañana o por la tarde, según los horarios de entrenamiento. También se pueden incorporar a la dieta en ensaladas , en macedonias de frutas y de muchas otras maneras. Miguel de Cervantes dijo de los pistachos: “lo que más me gusta es quitarles la cáscara con las manos”. A lo que hay que añadir: “y saborearlos, despacio”.

Por una orilla insular viendo el Mediterráneo

{por Pedro Gale}

ESTOY EN LAS ILLES BALEARS. SENTADO EN UNA TERRAZA DEL EMBLEMÁTICO PASEO DEL BORN, ARTERIA URBANA CORTA Y CLÁSICA DE PALMA DE MALLORCA. ESPERO A MI AMIGO MALLORQUÍN, ORIGINARIO DE VITORIA, CON UNA CERVEZA Y PRESENCIANDO EL TRÁFICO HUMANO POR UNA DE LAS ACERAS MÁS VISITADAS DE ESTA CIUDAD DE 400.000 HABITANTES Y UN CASC ANTIC, COMERCIALMENTE BULLICIOSO, PERO ARQUITECTÓNICAMENTE DE UNA BELLEZA MIXTA, RECIA Y SERENA.

Llega, nos damos un abrazo y pasamos revista a estados actuales y amistades. Una vez puestos al día, sin casi pretenderlo, nos ponemos en la recta de nuestra afición por el atletismo y por el placer de correr. Es un habitual de las carreras, lo que significa también un atleta regular en el entrenamiento. "El otro día, con un ingeniero barcelonés que por trabajo vive en las cercanías de Palma, nos hicimos más o menos un precioso medio maratón sin más propósito que rodar y luego nos cogimos un taxi para regresar".

Este fue el punto de partida de su explicación y también el de mi interés y curiosidad por unos corredores que tras el rodaje cogen un taxi. Y el vasco-balear me contó de principio a fin la experiencia que, por unas primeras indicaciones y un pequeño porcentaje de intuición, me llevó a pensar que hicieron un recorrido por una orilla insular viendo el Mediterráneo.

Mi amigo y el ingeniero se pusieron a trotar en Porto Pí, un corner comercial de la ciudad palmesana en una media tarde luminosa, de esas gozosas de la primavera, y su objetivo, sin prisas, alcanzar Cala Blava. Yo diría que el arco completo de la hermosa bahía de Palma. Tragarse no menos de 22 kms. Dos corredores con un historial de maratones que, sumados, nos dan un total de 16. Me digo para mis adentros que no está nada mal el ensayo para la tarde de un martes después del trabajo del día. Y me parece bien que cogieran un taxi que por 18 euros los devolviera a sus feudos.

En el 'run'+'run' dejaron a su derecha el Club de Mar de Palma con cientos de embarcaciones a vela y motor meciéndose apaciblemente en las aguas. A su izquierda, una colección de hoteles de seis y bastantes más pisos. De club a club, el Reial Club Nautic de Palma de Mallorca con su poderosa sede social y los infinitos atraques para yates de lujo y de los otros.

Girando la cabeza a la izquierda, sin perder el ritmo, dejaron atrás la Llotja, un edificio de sello gótico del siglo XV debido a Guillem Sagrera. Precisamente, éste es el nombre del paseo marítimo que zapatea la pareja de atletas y que les permite una visión lateral del Palacio de la Almudaina con pasado romano y musulmán que el rey Jaime II mejoró y enriqueció. A su lado la estampa colosal de la joya de la isla, -y también de Europa-, la Catedral, con sus retablos, tapices, orfebrería, cuadros, columnas y rosetones maravilla de maravilla.

Los atletas corrieron, después de Ses Voltes, por un pasillo entre la laguna tranquila a los pies de piedra del territorio eclesiástico y las aguas mediterráneas. La recta del Parc de la Mar alejó de Palma a los corredores. Siempre cerca del agua, braceando rítmicamente, llegaron a Portixol y Es Molinar, dos agradables escenarios de paz, frente al mar, donde se sirven pescados y mariscos, arroces y calderetas, que embriagan los sentidos del olfato y del gusto. Pero, claro, todavía con el sol de la tarde sin caer no era cuestión de hacer una parada gastronómica. Ellos se resistieron y yo lo comprendí cuando me lo contó mi amigo.

Cala Estancia, Can Pastilla y S'Arenal corriendo al borde de la playa, gratificante para la vista, especialmente, en dirección al mar porque si lo hace hacia tierra adentro te encuentran con un 'muro' de urbanizaciones, terrazas con 'guiris' y tiendas 'repes' de toallas, flotadores, trajes de baño, cremas para el sol, chancletas, camisetas de equipos de fútbol y 'souvenirs' como trajes de flamenca, negros toritos de distintos tamaños, castañuelas y ensaimadas a barullo.

Tras el giro a la derecha, al final de S'Arenal -municipio de Llucmajor-y el paso por delante de la puerta del enésimo club de vela y sus barcos, hasta las cercanías de Cala Blava, final de trayecto. Los dos 'running boys' hicieron de vuelta, andando, unos cientos de metros hasta la parada de taxis y a casa.

A mi amigo no le pregunté qué tiempo invirtieron, pero, al echar una ojeada al reloj, todavía sentados en la terraza del Passeig des Born, me doy cuenta que han transcurrido 50 minutos con el relato. Pienso que ha merecido la pena y las sensaciones de los corredores, seguro, mucho más.

HELLY HANSEN PACE LS 1/2 ZIP

LA PRIMERA CAMISETA CON **AIRE ACONDICIONADO**

>> La nueva Helly Hansen Pace LS 1/2 Zip es una camiseta técnica para trail running y para entrenar por la montaña en climas cálidos, que combina las dos mejores tecnologías de la marca escandinava: la Lifa® Stay Dry Technology y la HH® COOL™. Mientras que la primera es capaz de extraer el sudor rápidamente hacia el exterior mediante sus fibras exclusivas y mantener el cuerpo seco y confortable, la segunda funciona como un aire acondicionado personal, aumentando la ventilación, la evaporación del sudor y la comodidad, aportando una agradable sensación de frescor.

La Helly Hansen Pace LS 1/2 Zip puede conjuntarse con las mallas elásticas de Poliéster (88%) y Spandex (12%) que cuentan con refuerzos estratégicos para un mayor soporte y confort Pace Thights, hasta los tobillos, o la versión de malla corta Pace Tights, hasta las pantorrillas. Tanto camiseta como pantalones están disponibles en versiones para hombre y mujer.

Más información en www.hellyhansen.com

LAFUMA

GINA SHS T-ZIP: LA CAMISETA MÁS LIGERA

>> Específicamente diseñada para la práctica del trail, la nueva camiseta masculina GINA SHS T-ZIP de Lafuma aporta las mejores contraprestaciones para disfrutar del deporte. Se caracteriza tanto por su extrema ligereza como por la tecnología DRYWAY, que favorece la evacuación de la transpiración y mantiene el cuerpo completamente seco asegurando el máximo confort.

Entre los diferenciales de la camiseta destacan el tejido stretch, el diseño ergonómico y las costuras autoreflectantes, planas y anatómicas para una mayor movilidad; el panel posterior en mesh que favorece la ventilación; y los bolsillos delantero y trasero cerrados con cremalleras autobloqueantes y con protección.

También dispone de tratamiento antibacteriano y protección anti UV.

Características técnicas

DRYWAY - 95% poliéster y 5% elastano

UPF: 30

Tratamiento antibacteriano

Tallas: S - XXXL

Colores: naranja o blanco

PVP recomendado: 50 €

SAUCONY

POWERGRID TRIUMPH 9, EL INICIO DE LA NUEVA GEOMETRÍA

>> Saucony presenta PowerGrid Triumph 9, una zapatilla de máxima amortiguación para corredores de pisada neutra. Muy ligera y transpirable, PowerGrid Triumph 9 está recomendada para corredores que buscan una zapatilla polivalente para entrenamientos de media distancia y para el dia de la carrera.

PowerGrid Triumph 9 dispone de la nueva tecnología PowerGrid; un avance de las mediasuelas. El nuevo Foam empleado es un 30% mas elástico que su predecesor y un 15% con mas capacidad de amortiguación.

PowerGrid Triumph 9 incorpora el revolucionario concepto de 8mm "Geometry of Strong". La nueva configuración se basa en reducir la diferencia de altura que existe entre el talón y la punta de 12mm a 8mm.

PowerGrid Triumph 9 consta del nuevo sistema de sujeción Sauc-Fit, que une la zona medial hasta el talón, aportando una sujeción independiente que evita desplazamientos excesivos del pie. Además, PowerGrid Triumph 9 incorpora el sistema SRC impact Zone que ofrece una atenuación del choque en la pisada para una transición suave desde el talón al despegue de los dedos.

PowerGrid Triumph 9 dispone de una plantilla Comfortride® transpirable que proporciona una amortiguación superior; a su vez, tiene propiedades antimicrobianas para reducir el olor. La malla ligera y transpirable superior ofrece una ventilación óptima. PVP: 159.90 €

SUSCRÍBETE
15 €/año

ASICS

Llega de nuevo a España la colección ideal de ASICS para todas aquellas mujeres que quieren expresar su propio estilo mientras practican el running, combinando tecnicidad y diseño.

La nueva colección de AYAMI para esta primavera-verano 2012 cuenta con una variada selección de diferentes prendas combinadas en llamativos tonos que encajan a la perfección con las zapatillas AYAMI o con cualquiera de las propuestas de zapatillas ASICS para la práctica del running de su colección global.

AYAMI SS KANJI TEE

>> Camiseta de manga corta y cuello en pico. Gráfico de inspiración japonesa Kanji que significa AYAMI. Logo ASICS y trébol AYAMI reflectante. Suave, camiseta ligera, algodón, excelente control de humedad, mayor longitud del cuerpo para la comodidad y el estilo, transferencia de calor, logotipo ASICS reflectante y el trébol para la visibilidad de 360 grados y la seguridad.
Disponible en blanco y rosa.
Talla: XS-XXL
PVP: 40 €
Tejido: Soft jersey
Composición: 92% Polyester 8% Spandex, 197 gr/sqm

AYAMI CAPSLEEVE TOP

>> Camiseta de manga corta Slim fit. Inspirada en los kimonos y cómo se sobreponen sus capas en la espalda. Cinturilla elástica. Logo ASICS y trébol AYAMI reflectante. Suave, material elástico, excelente control de la humedad, cordones en el pecho para el ajuste y estilo, apertura en la parte trasera para la ventilación, transferencia de calor, logotipo reflectante de ASICS y el trébol para una visibilidad de 360 grados y la seguridad.
Disponible en negro, fucsia y rosa.
Talla: XS-XXL
PVP: 40 €
Tejido: Super light jersey
Composición: 100% Polyester, 90 gr/sqm

AYAMI SLIM AIRBORNE

>> Top con gráfico kanji de inspiración japonesa. Logo ASICS y trébol AYAMI reflectante. Suave, material elástico con excelente control de la humedad, tela fina, transferencia de calor logotipo de ASICS reflectante y trébol para una visibilidad de 360 grados y la seguridad.
Talla: XS-XXL
PVP: 40 €
Tejido: Slim jersey
Composición: 71% Polyamide 29% Lycra, 155 gr/ sqm
2º Tejido: fine jersey

NIKE

>> La tecnología Free satisface las necesidades de los atletas y aficionados al deporte de todo el mundo para llevar en su vida diaria. Después de descubrir que los atletas de Stanford habían estado entrenando descalzos en el campo de golf de la universidad y ver que sus lesiones disminuían vertiginosamente, se decidió desarrollar unas zapatillas que proporcionasen una sensación de naturalidad y ligereza, la misma sensación que se tiene al ir descalzo, trabajando el doble la musculatura y articulaciones del pie y la zona inferior de la pierna.

Unas evolucionadas Nike Free Run +3 para la categoría de running proporcionan una flexibilidad y un ajuste como un guante mediante el sistema Dynamic Fit. El upper de la versión 3 combina la ligereza de la malla, con la mayor elasticidad del sistema Nanoply.
Las nuevas Free Haven nos ofrecen una excelente flexibilidad y tracción para un control preciso a la máxima velocidad. Un upper sin costuras y una funda interior de malla, ofrecen una sujeción dinámica similar a la piel que mueve el pie.
Las Free Advantage han sido diseñadas teniendo en cuenta la experiencia de atletas femeninas, siendo ultraligeras ofrecen una sujeción flexible, transpirabilidad máxima y la tracción versátil que se necesita para todo tipo de programas de entrenamiento.

LIBRO CORRER, TUS PASOS HACÍA EL EQUILIBRIO

De Martín Giacchetta

>> El entrenador de David Bustamante y Guti nos enseña a mejorar nuestra autoestima y nuestro estado físico, y a cambiar nuestra vida... corriendo.
"Correr no solo tonifica tu musculatura en general, también fortalece tu mente y aumenta tu autoestima. Correr es sinónimo de alegría, equilibrio y bienestar".
Este libro está dedicado tanto a los principiantes, que se preocupan por como afrontar sus primeras experiencias en el mundo de la carrera, como a los expertos, que generalmente se muestran deseosos de aprender de grandes profesionales para optimizar su rendimiento. Con este libro se busca que el corredor reduzca su estrés, aumente su confianza, mejore su forma física y tenga una sensación completa de bienestar integral.
Editorial Grijalbo
Pvp: 16,90 euros.

OAKLEY LANZA LAS GAFAS DE SOL RADARLOCK CON DISEÑO REVOLUCIONARIO

>> Oakley, Inc. anuncia el lanzamiento de las RadarLock™, unas nuevas y revolucionarias gafas de sol de rendimiento deportivo. Optimizadas con la tecnología Switchlock™ de Oakley, las RadarLock facilitan y aceleran el proceso de cambio de lentes, lo que permite a los deportistas obtener el máximo partido de la amplia gama de tintes de lentes de calidad superior que ofrece la empresa.
La tecnología Switchlock de Oakley consigue que el cambio de lentes sea algo rápido, fácil y sin complicaciones. Un sencillo mecanismo de palanca libera la lente montada permitiendo la colocación de una nueva al instante. Los deportistas pueden adaptar su visión a cualquier entorno y no verse afectados por las variaciones de la luz al poder cambiar rápidamente al tinte de lente que proporcione la mejor combinación de filtrado, equilibrio de color y contraste visual.

MIZUNO WAVE RIDER 15

>> Con motivo de su 15 aniversario, la icónica zapatilla de Mizuno renueva su aspecto y continúa con la avanzada tecnología que ya presentó en Primavera-Verano 2012. Como parte de la colección SEIEI (ÉLITE), la Wave Rider 15 en color púrpura y amarillo cubre la demanda de aquellos corredores que necesitan un calzado con las mejores prestaciones para el alto rendimiento. La Wave Rider 15 se caracteriza por su dinamismo y su perfecta transición en las tres fases de la pisada. El Flex Controller en la parte delantera de la suela favorece la impulsión en el momento de despegue, reduciendo el desgaste energético del corredor. Esta ultima versión de la Wave Rider incluye la tecnología Dynamotion Fit. Se trata de un concepto técnico basado en la colocación estratégica de paneles de sujeción para mejorar el ajuste de la zapatilla. **PVP recomendado:** 138 €

SUSCRÍBETE
15 €/año

APTONIA NUTRICIÓN Y CUIDADOS DEL DEPORTISTA

>> Aptonia, la marca multideporte de la red Oxylane, ayuda a los practicantes a concentrarse en lo esencial: disfrutar de los beneficios y los placeres del deporte.
Mediante una amplia gama en productos de nutrición y cuidados, Aptonia cuida y optimiza los recursos físicos de los deportistas, desde la preparación hasta la recuperación.
• Clack, la primera barrita de cereales del mercado deportivo con apertura facil
Valor energético: entre 80 y 95 kcal/barrita (según los sabores)
Producto clasificado como dietético del esfuerzo y aprobado por una dietista del deporte.
Sabores: chocolate / manzana / albaricoque / frutos rojos / mango / coco / frambuesa-chocolate.
•ISO, un tapón dosificador innovador y práctico para una bebida isotónica fácil de diluir
La ISO es una amplia gama de polvo y jarabe, con formatos, texturas y sabores variados. El jarabe permite una disolución mucho más rápida y es por tanto más práctico de mezclar. Es ideal para las bolsas de agua. Una ganancia de tiempo suplementaria que ofrece Aptonia a los deportistas.
Bidón polvo de 650 g: limón verde, frutas exóticas, frutos rojos, menta, naranja. PVP: 6,95 euros.
Bolsita individual de 38 g.: limón. PVP 0,99 euros.
Bolsita de 2 kg.: naranja. PVP: 16,95 euros.
Bidón jarabe de 750 ml: limón verde, naranja. PVP: 6,95 euros.
* Para los esfuerzos de mayor duración e intensidad, el ISO + aporta vitaminas C y E con un gran poder antioxidante, minerales (Zn y K) y una cantidad superior de maltodextrina.
Más información en **www.aptonia.com**

LIBRO COMO BAJAR DE LAS 3 HORAS EN MARATÓN

>> La barrera de las 3 horas en maratón es un reto que se ponen muchos corredores populares.
Puede decirse que es una barrera que separa quizás al corredor contrastado, machaca, metódico, regular, del corredor absolutamente popular.
El doctor José López Chicharro, gran fisiólogo del ejercicio y que en sus años jóvenes bajó de esa barrera, nos propone en este libro un plan para afrontar el reto de bajar de esas tres horas. Su trabajo como fisiólogo estos años atrás sale a relucir en este tratado en el que no faltan apartados dedicados a nutrición, ayudas ergogénicas, hidratación y planes de entrenamiento.
Davinia Vicente Campos es coautora del libro.
P.V.P. 18 euros.
Disponible en
www.actividadfisicaysalud.com/index.php/publicaciones-del-grupo/libros

ADIDAS RUNNING PRESENTA SU NUEVA COLECCIÓN OLÍMPICA DE TRACK & FIELD LONDRES 2012

>> Para el inicio de la temporada de atletismo en pista, Adidas ha diseñado un colección completa de clavos, renovando todos sus modelos de cara a los Juegos Olímpicos de Londres.
Entre las mejoras introducidas en todas las zapatillas encontramos la reducción de peso en un 30%, el nuevo upper sprintweb más cómodo y ligero, la nueva horma más ancha para envolver el pie a la perfección, la suela Shark Skin que mejora el agarre a la pista y los nuevos clavos diseñados conjuntamente con Mondo, más ligeros y eficientes para ahorrar energía en la carrera. Una completa colección con zapatillas para fondo y medio fondo, velocidad y vallas, saltos y lanzamientos que mejora en ligereza, agarre y diseño.
Roberto García, uno de los afamados técnicos de Adidas y exatleta olímpico, muestra en un vídeo la descripción detallada de estas mejoras de la zapatilla.

SUSCRÍBETE 15 €/año

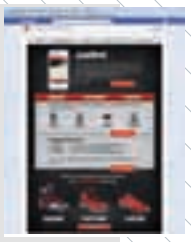
SPORT ZONE ABRE NUEVA TIENDA EN MADRID

>> Sport Zone prosigue su plan de expansión con la apertura de su tienda número 36 en España. El nuevo espacio está localizado en el Centro Comercial Gran Plaza, en Madrid, y cuenta con 1.100 m2. Con esta apertura, la cadena especializada en equipamientos y vestuario deportivo creará 32 nuevos puestos de trabajo directo y refuerza su presencia en la capital española, donde ya cuenta con otras seis tiendas. Sport Zone inició su proceso de crecimiento en España en 2008, con la apertura de su primera tienda en Madrid. La marca de Sonae SR cuenta hoy con 120 tiendas en la Península Ibérica, de las cuales 74 están en Portugal y 36 en España. La estrategia de Sport Zone pasa por el refuerzo sostenible de su presencia en España, aprovechando el valor añadido de su modelo de negocio, basado principalmente en la competitividad de sus precios, la calidad y diversidad de sus productos, el servicio especializado al cliente y una fuerte vinculación con la comunidad, a través de la promoción de un estilo de vida saludable.

ASICS ABRE DOS CONCEPT STORE EN ESPAÑA

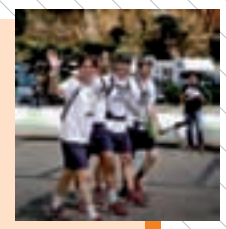
>> ASICS ofrecerá a sus consumidores una experiencia de running de alto rendimiento con dos nuevas tiendas de avanzada tecnología en las dos principales ciudades españolas.
Cada tienda contará con laboratorios high-tech de running, el servicio ASICS FOOT ID y un exclusivo club para corredores de ASICS.
La tienda de Barcelona, cuya inauguración está prevista en agosto, ocupará un local de 473m2 situado en Avinguda Diagonal 543, junto al centro comercial más grande de la ciudad, L'illa Diagonal.
La nueva tienda insignia de la marca en Madrid abarcará 550m^2 y estará ubicada en la Calle de Alcalá, en la Plaza de la Independencia, frente al Parque del Retiro, uno de los puntos de encuentro de los corredores de la ciudad. La inauguración se llevará a cabo en septiembre.
Los nuevos establecimientos exhibirán la colección completa de running de ASICS, además de las gamas de alto rendimiento de sus deportes estrella: tenis, hockey y pádel. Ambos incorporarán instalaciones de primer nivel, como un Running Lab de alta tecnología, donde por primera vez se pondrán al alcance del público los sistemas de análisis biomecánico más avanzados.

THE NORTH FACE TRACKING APP CREA UNA COMUNIDAD VIRTUAL ÚNICA DE RUNNERS Y TREKKERS



>> The North Face, el primer fabricante mundial de prendas, equipamiento y calzado de aventura auténtico, innovador y técnicamente avanzado, lanza The North Face TracKING, su nueva aplicación de performance que permite a los participantes competir digitalmente con sus amigos a través de las redes sociales para mostrar su rendimiento en cuanto a distancia, altitud y velocidad.
La aplicación incluye avisos por voz para alertar a los participantes de cuanto han recorrido, nº de calorías que han quemado, distancia que queda...
Al contrario de otras APP's de performance, The North Face APP también calcula en base a la información recuperada a través de las antenas de móvil GPS la elevación positiva. De esta manera, el esfuerzo puesto en un tramo pronunciado versus un recorrido plano de la misma distancia se destacará en la página de resultados de la persona.

EL EQUIPO HI-TEC TRAILWALKER 2012 RECORRE CON ÉXITO 100 KM SOLIDARIOS



>> El primer fin de semana de mayo arrancó el Intermón Oxfam Trailwalker, uno de los mayores desafíos físicos y solidarios del mundo. En este evento internacional, segunda edición celebrada en España, participaron 287 equipos de 4 personas para recorrer juntos 100 kilómetros en un tiempo máximo de 32 horas en una ruta senderista conocida como "Via Verde", desde Olot (Pirineos) hasta San Feliu de Guíxols (Girona). Cerca de 1.500 personas unidas por un objetivo común: ayudar a mejorar las vidas de miles de personas que viven en la pobreza. Por ello, cada equipo se comprometió a conseguir una cantidad en donativos (como mínimo 1.500 euros) para apoyar los más de 400 programas que la ONG Intermón Oxfam lleva a cabo en África, Asia y América Latina. El equipo Hi-Tec quedó constituido por un conjunto variopinto de jóvenes formado por cuatro valientes unidos por su pasión por los retos y sus ganas de hacer frente a la pobreza y la injusticia del mundo. Ocupando el Dorsal 195, el equipo Hi-Tec Trailwalker 2012 Moonxernons 2.0 completó con éxito el reto propuesto.

Nike Zoom Elite+ 5

Amortiguación ligera

POR **DAVID GARCÍA DE NAVARRETE**

LAS ELITE SE HAN CARACTERIZADO SIEMPRE POR SER UNOS MODELOS MUY LIGEROS, CON UNA GRAN SENSACIÓN DE TERRENO, PERO QUE NO OLVIDABAN LA COMODIDAD NI LA AMORTIGUACIÓN. AÚN RECUERDO CUANDO ME COMPRÉ UN PAR DEL PRIMER MODELO, CON LA PAGA DE VARIOS MESES... PERO DE ESO HACE YA MUCHO, MUCHO TIEMPO.

La tecnología avanza, pero el espíritu permanece, así que el último miembro de la familia tiene todos los avances y sistemas de última generación desarrollados por Nike, pero siendo aún más ligera, estable y con más amortiguación de la que te puedas imaginar.

El EVA de la gran mediasuela, con la cuña muy alta para proteger bien el tendón de Aquiles, se encarga de la amortiguación. Dentro tenemos una unidad Zoom bajo los metatarsos, lo que junto con los cortes de flexión del piso también asegura comodidad y unidades de Air.

El ajuste del corte con paneles de rejilla es bueno, puesto que cuenta también con Dynamic Fit, algo importante cuando los refuerzos se reducen para evitar molestias y peso. Y, por supuesto, en su interior podemos insertar la unidad Nike+ para controlar nuestro entrenamiento al milímetro.

Como es característico de las Elite, para muchos será una zapa ideal para salir en carreras medias y largas por su buena combinación entre protección, ligereza y amortiguación. Desde luego, prefiere el asfalto a terrenos naturales y no ser usada como modelo de entrenamientos muy largos continuamente si no quieres que su durabilidad se resienta. En cambio, si haces kilometrajes medios y quieres ligereza...aquí la tienes.

FICHA TÉCNICA

Terreno: cualquiera, pero prefiere el asfalto.
Uso: kilometrajes medios, y para muchos será perfecta para competiciones medias y largas.
Plantillas: Extraíble, muy cómoda.
Peso: 290 grs.
Precio: 132 euros.

CALENDARIO

LA SELECCIÓN DE LAS **MEJORES CARRERAS**

SUSCRÍBETE 15 €/año

CO Carreras con descuento a los suscriptores de corricolari

>A CORUÑA

XVII CARREIRA POPULAR DO CONCELLO DE ORDES. El 3 de junio a partir de las 10 horas. Salid frente a la Casa Consistorial. Distancias de 500 a 9500 (prueba absoluta).

>ÁLAVA

XVIII GRAN FONDO "HIRU HAUNDIAK LOS TRES GRANDES". VITORIA. El 2 de junio. La salida será a las 00:00 horas de la madrugada del SÁBADO 2 de JUNIO del 2012 (noche de viernes a sábado). El recorrido será el siguiente: Ondategi, Gorbea, Ubidea, Otxandio, Urkiola, Anboto, Landa, Sierra Elguea, Urbia, Aizkorri y Araia. Precio de inscripción, 51 euros. Inscripción: www.herrikrossa.com.

VIII CIRCUITO ALAVES DE CARRERAS POPULARES. El 3 de junio se celebrará la VI CARRERA POPULAR ARMENTIA IKASTOLA en Armentia. Más información en http://www.clublablanca.com/archivos /circuitoalaves/2012/diptico.pdf.

CARRERA DE LA MUJER VITORIA. El 10 de junio a las 11 horas. Distancia: 5 km. Salida y meta: parking del estadio de Mendizorrotza. Precio: 7,6 euros. Inscripción: www.carreradelamujer.com.

VIII CIRCUITO ALAVES DE CARRERAS POPULARES. El 17 de junio en Araia se cerrará el Circuito. Más información: http://www.clublablanca.com /index.php?pagina=circuitoalaves

>ALBACETE

X CARRERA POPULAR DE TOBARRA. El 2 de junio a las 19. Distancia: 14 km. Inscripción: www.dipualba.es/carreraspopulares.

I CARRERA POPULAR CASAS DE LÁZARO. El 7 de junio a las 10. Distancia: 11 km. Inscripción: www.dipualba.es/carreraspopulares.

XIII LAS DIEZ MILLAS DE MADRIGUERA. El 9 de junio a las 19:30. Distancia: 16.090 m. Inscripción: www.dipualba.es/carreraspopulares.

XIII LAS DIEZ MILLAS DE MADRIGUERA. El 9 de junio a las 19:30. Distancia: 16.090 m. Inscripción: www.dipualba.es/carreraspopulares.

V CARRERA POPULAR SAN PEDRO. El 17 de junio a las 9:30. Distancia: 13,5 km. Inscripción: www.dipualba.es/carreraspopulares.

II CARRERA POPULAR DE SOCOVOS. El 23 de junio a las 20. Distancia: 10 km. Inscripción: www.dipualba.es/carreraspopulares.

>ALICANTE

I CARRERA SOLIDARIA FUNDACIÓN PEPE RAMÓN. COX. El 2 de junio a las 19:30. Distancia: 10 km. Inscripción: www.chiplevante.com.

II CARRERA POR MONTAÑA SERRAGORSA TRAIL. ALICANTE. El 10 de junio a las 10. Distancia: 10 km. Precio: 10 euros. Inscripción: www.serragrossatrail.es.

>ALMERÍA

II SUBIDA PEDESTRE A HUEBRO. NÍJAR. El 17 de junio a las 10:30. Distancia: 10 km. Precio: 15 euros (hasta el 17 de junio). Inscripción: www.nijar.es y gerente.atalayaslevante@gmail.com.

II MEDIO MARATÓN DE CALAR ALTO. El 8 de julio a las 7:30 los senderistas y a las 9.30 los corredores. Salida desde el Observatorio Astronómico e inscripciones en www.optimaevent.com/calaralto.

>ASTURIAS

CARRERA DE LA MUJER DE GIJÓN. El 3 de junio. Precio: 7,6 euros. Distancia: 5 km. Salida y meta en el complejo Las Mestas. Inscripción: www.carreradelamujer.com.

I CARRERA POPULAR CANDÁS-LUANCO-CANDÁS-XIII CROS INFANTIL DE CANDÁS. El 3 de junio. Salida de la Carrera Popular a las 10:45. Recorrido entre ambas localidades por la carretera AS-239 en dirección a Lunco. Cross Infantil a las 12 horas. Inscripciones en clubocle@hotmail.com.

10 KM DE TINEO-CAMPEONATO DE ASTURIAS DE 10 KM EN RUTA. TINEO. El 9 de junio a las 18 horas. Precio de la inscripción 10 euros. Inscripciones para el Campeonato de Asturias plazo hasta las 20 horas del 5 de junio.

I MARCHA SOLIDARIA TINEO CIMA DEL PARAÍSO. El 10 de junio a las 08:30 horas.

CAMPEONATO DE ESPAÑA DE CARRERAS POR MONTAÑA. TINEO. El 10 de junio a las 11 horas. Los hombres realizarán una distancia de 12,5 km y las mujeres, 8,3 km. Las inscripciones para el Campeonato de España deberán realizarse a través de las Federaciones Autonómicas.

XXII MARANALÓN. SAMA DE LANDREO. El 24 de junio a las 9. Inscripciones hasta el 17 de junio precio de 40 euros. Posteriores, 50 euros. Pueden realizarse a través de www.ochobre. es.

II CARRERA DE MONTAÑA COTO BELLO. ALLER. El 23 de junio a las 10.30. Distancia de 10 km. Inscripciones limitadas a 200 participantes. Organizan la Hermandad de Santa Bárbara de Bello y el Club Atletismo Collanzo. Más información www.carrerasconencanto.com.

I CARRERA LA BATALLONA DE SOMIEDO. El 1 de julio a las 10:45. Distancia: 22 km. Inscripción: www.carrerasconencanto.com.

COMPLETÍSIMO PROGRAMA PEDESTRE EL FIN DE SEMANA DEL 9 Y 10 DE JUNIO

10 KM DE TINEO, LUJO DE CAMPEONATO DE ESPAÑA DE MONTAÑA Y MARCHA SOLIDARIA "TINEO, CIMA DEL PARAÍSO"

Por Isaías Díaz

En Tineo la llama del pedestrismo la abrió -y sobre todo la ensalzó- Juan Carlos Fernández, con quién me unió una breve pero muy intensa relación. Los "hombres de bien" suelen dejar mucha huella en mí y Juan Carlos lo era.
Su relevo al frente del Club Atletismo Tineo, tras su demasiada pronta desaparición, la cogió Manuel Antonio Iglesias, conocido por todos como "Cali". Manuel Antonio, "Cali", sufrió y mucho con la desaparición de Juan Carlos…Homenajearle, recordarle, seguir su ejemplo fue durante mucho tiempo su trabajo en la sombra, su trabajo sordo y quizás… sin reconocimientos. Pasadas a mejor vida aquellas Cangas-Tineo o Tineo-Cangas, tocaba dar vida a nuevos eventos. Surgieron los 10 k de Tineo. El esfuerzo de las gentes de Tineo no se vio quizás recompensado en alguna edición, pero eso cambió y este año va a marcar una época.
Los 10 km a celebrar el sábado acogerán el Campeonato de Asturias de la distancia. En Tineo estarán los mejores asturianos de la ruta y otros muchos de provincias limítrofes.
El domingo a las 8:30 horas arrancará la primera edición de la marcha solidaria "Tineo, Cima del Paraíso", marcha no competitiva que pretende recaudar fondos para Cruz Roja y para la ONG "Agua de Coco" que desarrolla proyectos educativos y de diverso signo en Madagascar.
Y la culminación de este maravilloso fin de semana será la celebración del Campeonato de España de Carreras de Montaña. José Luis Capitán, corredor madrileño, residente desde hace unos años en Asturias es el Director Técnico y el mayor impulsor de la prueba. La suma del trabajo "subterráneo" de "Cali" y el más externo del "Capi-2" -pues recordemos que es hermano de Vicente y también de Manolo- da como fruto el que ese Campeonato de España haya venido a Asturias y más en concreto a Tineo y sus montes.
El traslado de los participantes desde Oviedo a Tineo, la exhibición de "los bolos de Tineo" y otras actividades complementarias demuestran lo mucho que se está cuidando el fin de semana.
En la pagina: http://www.tineo2012.com encontraréis toda la información referida a programa, circuitos, datos de interés de Tineo y otras cuestiones de vuestro interés.

MEDIO MARATÓN DE LANGREO. El 14 de octubre. Inscripciones en www.ochobre.es.

>ÁVILA

II MEDIO MARATÓN POR LA NATURALEZA. HOYOS DEL ESPINO. El 2 de junio a las 11. Distancia: 21,097 km. Precio: 10 euros. (inscripciones_1/2xlanaturaleza@forofosdelrunning.com). Limitado a 400 corredores.

VI CARRERA POPULAR CANTOBOLERO. El 16 de junio a las 18:30. Distancia: 6,5 km. Inscripción: 5 euros hasta el día de la carrera.

IX CARRERA POPULAR DE ARENAS DE SAN PEDRO. El 7 de julio a las 18.30 horas. Distancia de 10.000 m. Organiza la sección de atletismo del Grupo Gredos de Montaña.

XII CARRERA POPULAR EL ARENAL. El 28 de julio a las 18. Distancia: 8.300 m la prueba absoluta. Salida y meta en El Arenal. Precio: 6 euros. Limitada a 550 corredores. Inscripciones en www.ticketsport.es. Plazo de inscripción hasta el 20 de julio o hasta agotar dorsales. Premios en metálico a los 3 primeros. Trofeo a los tres primeros de cada categoría. Inscripciones también en Corricolari, Deportes Marathínez, Bikila Leganés, Deportes Gredos Sports de Arenas de San Pedro, Deportes TeniSport de Sotillo de la Adrada, Deportes Sánchez de Ávila, Prensa Papelería Trini de El Arenal y Deportes Cronos de Talavera de la Reina. Una gran carrera. Sorteo de numerosos regalos al finalizar la entrega de trofeos. Carreras también de 300, 900 y 2300 m para los más menores. En concreto la primera de las distancias para niños y niñas de 0 a 7 años, la segunda de 8 a 12 años y la de 2300 m para los que tengan entre 13 y 17 años. Todas ellas por circuito urbano y limitadas a 100 corredores siendo la inscripción gratuita. La prueba absoluta recorrido por asfalto y caminos entre pinares. Organiza el Club de Atletismo El Arenal de Gredos.

CARRERA ÁVILA SOLIDARIA. El 8 de septiembre a las 18.30 hhoras. Salida en la Plaza de Santa Teresa. Inscripciones en www.corricolari.es. Limitada a 500 corredores.

>BARCELONA

10KM SANTA PERPETUA DE MOGODA. El 3 de junio. Distancia: 10 km.

CURSA DEL FOC - OLESA DE MONTSERRAT. El 9 de junio. Distancia: 10 km.

CANET RACE. CANET DE MAR. El 9 de junio. Distancia: 10 km.

ANIMES DEL PURGATORI. AIGUAFREDA. El 9 de junio. Distancia: 15 km. Inscripción: www.lesanimesdelpurgatori.com.

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

10K BELLAVISTA. El 10 de junio. Distancia: 10 km.

XXIX MARXA POPULAR DE CARDONA. El 10 de junio a las 7:30. Distancia: 17 km. Inscripción: www.camalic.cat.

CALENDARIO

LA SELECCIÓN DE LAS **MEJORES CARRERAS**

Carreras con descuento a los suscriptores de corricolari

PRIMERA CURSA DE MUNTANYA MINYONS DE TERRASSA. El 16 de junio a las 9:30. Distancia: 5 y 13 km. Inscripción: minyons.terrassa@telefonica.net.

V CURSA DE SANT JOAN DESPÍ. El 16 de junio a las 20:30. Distancia: 10 km. Inscripción: www.cursapopular.es.

XVII CURSA DE FONS DE LA ROCA DEL VALLES. El 17 de junio a las 8:30. Distancia: 10 km. Inscripción: elskekorrenmolt@yahoo.es.

IV CURSA POPULAR D'ABRERA. El 17 de junio a las 9:30. Distancia: 5 y 10 km. Inscripción: www.cursaabrera.wordpress.com.

XXIII CURSA POPULAR D'ESTIU DE BAGA. El 24 de junio a las 9. Distancia: 12,5 km. Inscripción: ww.atletisme.net.

>BURGOS

XVII MEDIO MARATÓN CIUDAD DE BURGOS. El 17 de junio. Organiza la Asociación Burgalesa de Atletas Veteranos.

I CARRERA DE MONTAÑA DE MIRANDA DE EBRO. El 17 de junio a las 9:30 con salida y meta en el Pabellón del Ebro. Distancia de 24 km. Inscripciones hasta el 10 de junio.Precio 17 euros atletas federados y 20 euros para el resto. Organiza el Club Mirandés de Montaña: www.clubmirandesdemontana.org.

MILLA DE PEÑARANDA DE DUERO. El 23 de junio a las 18 horas. Primera prueba del XXII Circuito de Carreras Pedestres de la Diputación de Burgos'' que este año tendrá pruebas puntuables como esta, y otras que no lo serán.

SUBIDA A LA ERMITA. EL ALMIÑE. El 30 de junio. Prueba no puntuable del Circuito de la Diputación.

CROSS DE BELORADO. El 15 de julio a las 11 horas. Prueba puntuable del Circuito de la Diputación.
En la página del Instituto para la Juventud y el Deporte de la Diputación de Burgos: http://idj.burgos.es encontraréis reglamento y calendario completo de todo el circuito.

>CÁCERES

V CARRERA PENCONA POR MONTAÑA. ALDEANUEVA DE LA VERA. El 10 de junio a las 8:30. Distancia: 24,5 km. Precio: 8 euros (federados) y 13 euros (no federados). Inscripciones en http://carrerapencona.blogspot.com.es /p/reglamento-de-la-prueba.html.

XXVIII CROSS URBANO 'CIUDAD DE CORIA'. El 15 de junio a las 20:30. Distancia: De 160 m. a 2,6 km. Inscripción: http://deportescoria.blogspot.com. Trofeo a los tres primeros de cada categoría y premios en metálico a los tres primeros absolutos masculino y femenino.

V CARRERA POPULAR DE ALDEA MORET. El 17 de junio a las 10. Precio: 5 euros. Inscripción en www.aldeamoret.com.

>CÁDIZ

I ULTRAMARATÓN SOLIDARIO 7 PLAYAS. CÁDIZ. El 10 de junio. Distancia: 50 km. Inscripción: www.solidaridadydeporte.es.

I TRAIL SOLIDARIO HERCULÉS. SAN FERNANDO. El 10 de junio. Distancia: 26 km. Inscripción: www.solidaridadydeporte.es.

>CANTABRIA

CARRERA SOLIDARIA SANTANDER A FAVOR DE UNICEF. El 10 de junio. Distancia: 5 y 10 km. Precio: 10 o 5 euros. Inscripción: www.carrerasolidariasantander.com.

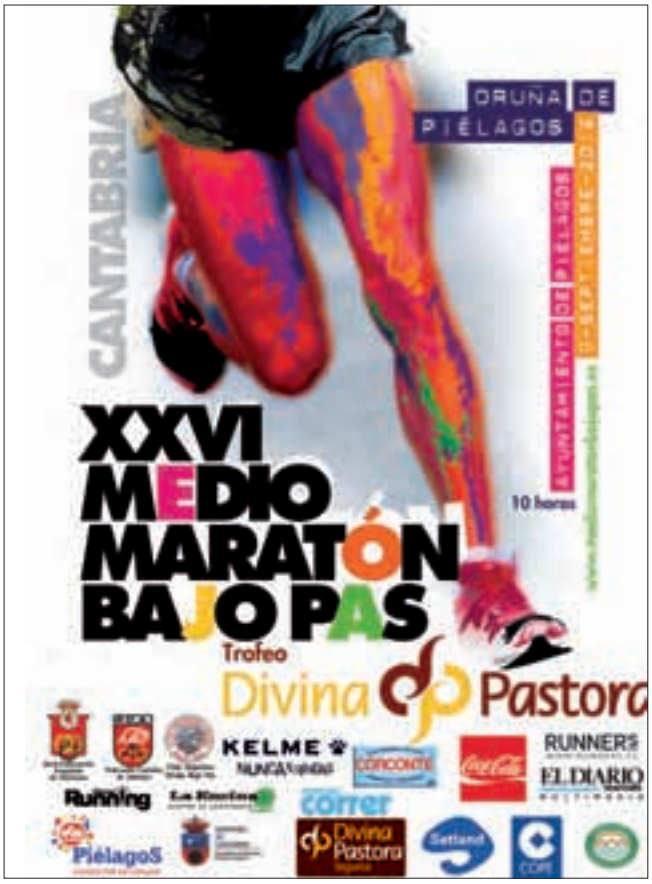
MEDIO MARATÓN DEL BAJO PAS. ORUÑA DE PIÉLAGOS. El 9 de septiembre. Más información sobre recorrido e inscripciones en www.mediomaratonbajopas.es.

>CEUTA

XIX CARRERA NOCTURNA DE SAN JUAN - XIII MEMORIAL MANUEL CARMONA. CEUTA. El 23 de junio a las 21. Distancia: 4 km. Inscripción: www.ceuta.es/icd.

>CIUDAD REAL

XII 10 KILÓMETROS ANTONIO SERRANO. LA SOLANA. El 3 de junio. Distancia: 10 km. Precio: 10 euros.



SUSCRÍBETE
15 €/año

Inscripción en www.carrerasciudadreal.es.

II CARRERA NOCTURNA DE PIEDRABUENA. El 23 de junio a las 22:30. Distancia: 10 km. Precio: 8 euros. Inscripción en www.carrerasciudadreal.es.

XII CARRERA URBANA "VILLA DE CORRAL". CORRAL DE CALATRAVA. El 28 de julio a las 22. Distancia: 10 km. Precio: 8 euros. Inscripciones en www.carrerasciudadreal.es.

>CUENCA

V CARRERA POPULAR SUBIDA A LOS MOLINOS. MOTA DEL CUERVO. El 3 de junio a las 10. Salida desde el Polideportivo Municipal. Distancia de 10 km. Precio de la inscripción 10 euros. Organiza el C. A. Moteño: www.clubatletismomoteño.es.

I CARRERA POPULAR PINOS DE ABDÓN. OLMEDILLA DE ALARCÓN. El 9 de junio a las 19:30. Distancia: 9,2 km. Precio: 6 euros. Inscripciones en www.tucrono.es.

XXV CARRERA POPULAR DE LA HOZ DEL HUÉCAR-GRAN PREMIO CIUDAD DE CUENCA. El 17 de junio a las 10. Salida desde Carretería. Distancia de 14.850 m por un bellísimo y exigente recorrido. Inscripciones limitadas a 1500 corredores. Sensacional bolsa del corredor. Vigésimo quinta edición de una de las grandes carreras del calendario español. La crisis económica no ha sido obstáculo para que el Club Atletismo Cuenca haya trabajado intensamente para la misma. Inscripciones www.carreraspopulares.com.

CARRERA EL CORAZÓN 2012. CUENCA. El 23 de junio a las 20 en el Parking Superior del C. C. El Mirador. Inscripciones en el Club El Mirador y en Sprinter y hasta el día de l aprueba. Cuota de 2 euros, uno de ellos destinado a la Fundación Menudos Corazones. Distancias de 100 y 1 km, esta es una carrera mixta para hijos+padres+abuelos.

XI CARRERA POPULAR DE VILLAMAYOR DE SANTIAGO. El 23 de junio a las 19:30. Salida desde la calle Gustavo Torner. Distancia de 10.000 m. Inscripciones 10 euros. Participantes del Circuito Diputación 8 euros y los que realizaron 11 carreras en 2011, 5 euros. Organiza el Club Atletismo Villamayor: www.villamayordesantiago.es.

IX GRAN FONDO DE SAN CLEMENTE. El 30 de junio a las 20. Salida y meta en la Plaza Mayor. Distancia de 10.000 m. Organiza el Club Atletismo San Clemente. www.clubatletismosanclemente.bolgspot.com .

IX CARRERA POPULAR DE UÑA. El 7 de julio a las 19 horas. Salida desde la Plaza de la Constitución. Distancia de 7.800 m. Organiza el Ayuntamiento de Uña: www.ayuntamientouna.org.

>GRANADA

KILOMETRO VERTICAL SIERRA NEVADA - CAMPEONATO DE ESPAÑA. MONACHIL. El 3 de junio.

CARRERA DE LA HOZ DEL HUÉCAR, CUENCA

25 EDICIONES DE UNA ENCANTADORA PRUEBA

La Carrera Popular de la Hoz del Huécar celebrará el 17 de junio su vigésimo quinta edición. Hemos querido hablar con Javier Polo, presidente del Club Atletismo Cuenca y organizador de la prueba, para que nos contará algo de la misma.

P.- Javier, ¿cómo estáis preparando la que va a ser 25ª edición de la más popular carrera de Cuenca?
R.- La verdad que es una pena que haya coincidido con la actual situación económica, pero hemos arriesgado para que el corredor salga contento. Espero que el resultado final sea satisfactorio para todos.

P.- ¿Qué prometéis o porque han de ir los corredores a Cuenca a hacer esa prueba?
R.- Creo que es una carrera con todos los alicientes. Un bello recorrido, una organización que se vuelca con el corredor y en definitiva, una prueba diferente.

P.- Próximos a lo que será la 25ª edición, ¿de qué personas quieres acordarte o a quien quieres mencionar a riesgo de olvidarte a algunas de ellas?.
R.- Me viene a la cabeza siempre Fernando Martínez, que tristemente nos dejó en navidades y que se volcaba con esta prueba y con el club. También de los que han estado allí siempre ayudándote e intentando que el corredor se fuera lo mas contento posible.

P.- ¿Cuántos años llevas tú al frente de la prueba?
R.- Hace catorce años cogí la prueba con doscientos participantes y parecía que no salía de esas cifras y ahora yo creo que el trabajo nos ha recompensado y siempre tenemos mas de mil.

P.- Cuéntanos alguna nota, algún hecho destacado o curioso.
R.- Pues un año que el Sr. Jefe de Trafico no nos daba autorización para la carrera, y nosotros a base de insistir y tocar todas las puertas nos autorizó al final a hacerla pero....hacerlo al revés. Empezamos desde el Castillo y hubo que subir a todos los corredores y un autobús de Valencia de dos plantas se quedó atrancado en el arco del Bezudo. Otro año que el ayuntamiento no nos dejó vallas las cogimos de las obras del gas, y aún recuerdo otro año que contamos con solo ¡3 policías municipales¡

P.- Si quieres añadir algo más, adelante, las páginas de Corricolari es Correr desde hace muchos años son tus páginas.
R.- Quiero agradecer muy especialmente a los participantes que vienen de fuera y que les cuesta sus cuartos el desplazamiento. Ellos y los que estamos aquí hacemos la "Hoz del Huécar". Nosotros lo hacemos con la intención de que disfrutéis de un bonito deporte por un paraje tan inigualable.

Carreras con descuento a los suscriptores de corricolari

Distancia: 4,6 km. Inscripción: www.fedme.es.

PRUEBA DE FONDO VALLE DE LECRÍN. El 9 de junio a las 10. Distancia: 11 km.

XXIV PRUEBA DE FONDO RÍO DÍLAR. El 8 de julio a las 10. Distancia: 15 km.

IV PRUEBA DE FONDO CIUDAD DE HUÉSCAR. El 22 de julio a las 10:30. Distancia: 10 km.

>GUADALAJARA

XI MEDIO MARATON DE MONTAÑA DEL OCEJON. El 4 de junio a las 17:30. Distancia: 21,097 km. Precio: 15 euros. Inscripciones en www.el-ocejon.com/MaratonFrameset.html. Más información en ocejonfer@gmail.com o en el télefono 629 806 815.

IV CARRERA CABEZAS CORTADAS. VILLANUEVA DE LA TORRE. El 17 de junio a las 9:30. Distancia: 10 km. Inscripción: 10 euros (http://lacuartacarreradelascabezas cortadas.blogspot.com.es).

>GUIPÚZCOA

IV FLYSCH TRAIL MENDI LASTERKETA. ZUMAIA. El 22 de julio. Distancia: 30,5 km.

>HUESCA

SkyGames - SkyBike. LASPAULES. El 1 de julio a las 9. Distancia: (Duatlón 34km - BTT+RUN+BTT). Precio: 40 euros. Inscripciones en www.ocisport.net/skygames.

>JAÉN

III CARRERA DE FONDO 'CIUDAD DE BAEZA'. El 16 de junio a las 8. Distancia: 13,8 km. Precio: 7 euros. Inscripciones en carreradefondo@baeza.net.

XXVI CROSS URBANO 'ANDRÉS DE VANDELVIRA'. BAEZA. El 16 de junio a las 19:15. Distancia: 4 km. Gratis. Inscripciones en pmjdbaeza@pmdjbaeza.org.

>LA RIOJA

III CARRERA CIRUELA DE NALDA Y QUEL. El 17 de junio a las 10. Distancia: 10 km. Inscripción: www.circuitosolorunners.es.

>LAS PALMAS

HARIA EXTREME. El 16 de junio. Distancia: 32,5 km. Organiza el Club Deportivo Arista.

>LEÓN

XVI CARRERA POPULAR DE LLAMAS DE LA RIBERA. El 2 de junio. Distancia: 10 km. http://llamasdelaribera.com.

V CARRERA DE LA ESPERANZA. LA BAÑEZA. El 17 de junio. Distancia: 8 km.

XXVIII MARATÓN TORAL DE LOS VADOS. MEMORIAL TITO PALLA. El 17 de junio a las 8. Distancia: 42,195. Precio: 15 euros. Después del 14 de junio (30 euros). Inscripciones en www.carrerasconencanto.com. Plazo de inscripción hasta el 14 de junio. Información sobre inscripciones y reglamento: 653 937 083.

IV CARRERA BENEFICA LOS CALDERONES. LA MAGDALENA. El 1 de julio a las 9:30. Distancia: 24 km (pedestre), 12 km (canicross) y 3 km (infantil). Inscripción: www.adcan.es.

V MEDIO MARATÓN NOCTURNO DE PONFERRADA. El 21 de julio. Distancia: 21,097 km.

>LLEIDA

VI CURSA DELS TEMPLERS. LLEIDA. El 17 de junio a las 9:30. Distancia: 10 km. Inscripción: www.templers.cat.

CURSA VERTICAL CARA AMON. El 30 de junio. Distancia: 4,7 km. Inscripción: www.ocisport.net.

SkyGames - SkySpeed. TAULL. El 30 de junio a las 17. Precio: 15 euros. Inscripción en www.ocisport.net/skygames.

SkyGames - SkyMarathon. VILALLER. El 8 de julio a las 7:30. Precio: 60 euros. Inscripción en www.ocisport.net/skygames.

SkyGames - SkyRace. VILALLER. El 8 de julio a las 8:30. Distancia: 21 km. Precio: 45 euros. Inscripción en www.ocisport.net/skygames.

>LUGO

XII CARREIRA POPULAR ROTA DEL ROMÁNICO. CONCELLO DE PANTÓN. El 2 de junio a las 11 horas la prueba absoluta.

>MADRID

I CROSS SOLIDARIO DE LA UNIVERIDAD CAMILO JOSÉ CELA CON LA FUNDACIÓN VICENTE FERRER. VILLANUEVA DE LA CAÑADA. El 2 de junio a las 11. Distancia: Cross de 7,5 km y caminata de 5 km. Salida y meta en Campus de Villafranca del Castillo. Precio: 10 euros. Inscripción en www.ticketea.com/entradas-cross-solidario-la-fundacion-vicente-ferrer. Trofeos a los tres primeros y sorteo de numerosos regalos. Organiza el Instituto para la Cooperación y el Desarrollo Humano (ICDH) de la Universidad Camilo José Cela.

FINAL DE LA LIGA DE CLUBES DIVISIÓN DE HONOR CATEGORÍA MASCULINA. PISTA DE TRES CANTOS. El 2 de junio.

I 10K CORRE CAMINOS. FUENLABRADA, LEGANÉS Y GETAFE. El 3 de junio. Distancia: 10 km. Inscripción: www.10kcorrecaminos.org.

CARRERA NORTE-SUR. MADRID. El 3 de junio a las 9. Distancia: 10 km. Salida en plaza de Castilla y meta en parque del Retiro. Inscripción: www.lacarrerademadrid.com.

XXVII CARRERA DEL ÁRBOL. MADRID. El 3 de junio a las 10. Inscripción: 5 euros (www.clubdeportivoelarbol.org).

CARRERA DEL MEDIO AMBIENTE - ECORUN. MADRID. El 3 de junio a las 10:30. Distancia: 5 km. Precio: 9 euros (5 km) y 3 euros (carreras menores). Inscripciones en www.carreradelmedioambiente.com.

XIII MILLA URBANA VILLA DE EL ESCORIAL. El 3 de junio a las 10:30. Distancia: 1609 m.. Gratis. Inscripción en www.atletismolasardillasdeelescorial.es.

XXXII CARRERA POPULAR NOCTURNA A.V. FLEMING. El 8 de junio. Inscripción: www.pmdcoslada.org.

XVIII 100 KILÓMETROS EN 24 HORAS. El 9 de junio a las 12. Distancia: 34 y 100 km.. Precio: 45 euros (individual). Suscriptores de Corricolari y Aire Libre: 35 euros. Gratis los que finalizaron la primera edición. Inscripciones en www.corricolari.es. Andar, correr y pedalear por las Vías Pecuarias de la Comunidad de Madrid. 100 km andando o corriendo, 100 kms por relevos, 100 km en bicicleta en 10 horas o marcha de 34 km. Haz equipo, suma kms y accede a premios por equipos.

CARRERA SOLIDARIA SANTANDER A FAVOR DE UNICEF. El 10 de junio. Distancia: 5 y 10 km. Inscripción: 10 o 5 euros. Inscripción en www.carrerasolidariasantander.com

XXII CARRERA URBANA DE CARABANCHEL. El 10 de junio a las 9. Distancia: 10 km. Salida en Avenida Oporto y meta en Via Lusitana. Inscripción: www.ticketsport.es.

I VUELTA A EUROPA. TORREJON DE ARDOZ. El 10 de junio a las 9:30. Distancia: 10 km. Inscripción: 8 euros (http://vueltaaeuropatorrejon.blogspot.com).

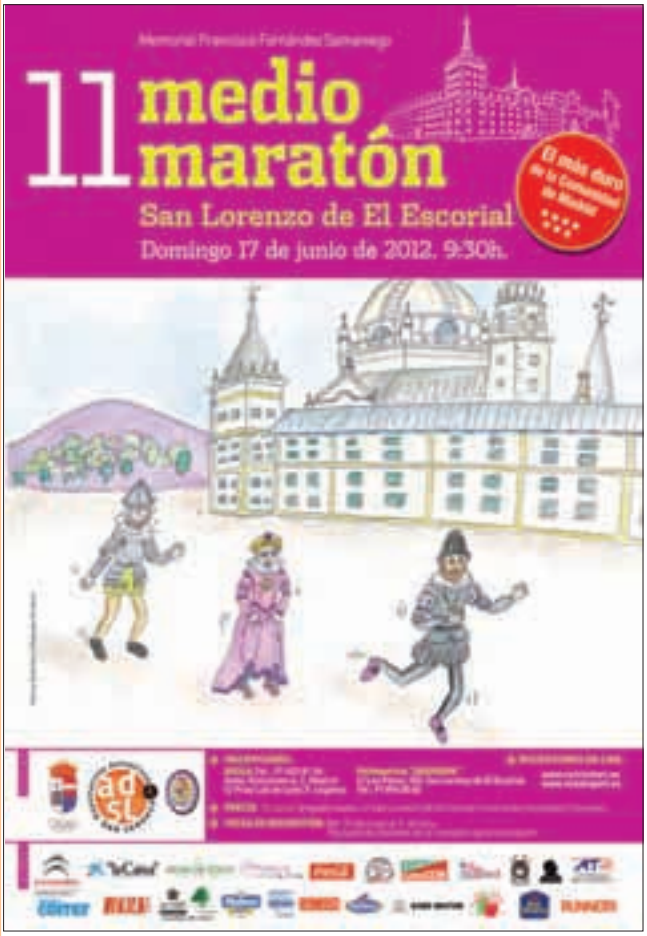
XI KILÓMETRO VERTICAL LA BARRANCA. NAVACERRADA. El 10 de junio a las 9:30. Distancia: 7 km. Inscripción: www.copadehierro.es/kmvertical/index.asp.

XXVI TROFEO SAN ANTONIO DE LA FLORIDA. El 10 de junio a las 10. Distancia: 5 y 10 km. Salida en Paseo Ruperto Chapí y meta en Paseo de Camoens. Precio: 10 euros. Inscripciones en www.runners.es y www.carreraspopulares.com. Inscripciones también en Corricolari, Deportes Bikila, Laister, Runnerworld y Running Company. Prueba de 2400 para los alevines a juveniles con salida a las 9:30 horas. Organiza el Club Akiles: www.clubakiles.com.

CARRERA DEL TALLER. MADRID. El 10 de junio a las 10 en el Parque Juan Carlos I. Distancia: 10 km. Precio: 8 euros. Inscripción en www.carreradeltaller.com.

II CROSS POLICIAL. ARROYOMOLINOS. El 16 de junio. Gratuita. Limitadas a 200 corredores. Inscripción en http://plarromolinos.byethos.com. Segunda edición de este cross para celebrar San Juan.

KORREGATO SUMMER



SUSCRÍBETE
15 €/año

RACECORRER 10 KM POR EL CARRIL CENTRAL DE LA CASTELLANA. El 17 de junio. Distancia: 10 km. Salida y meta en Cibeles. Precio: 15 euros (incluye camiseta y cascabel). Inscripción en www.korregato.com. Si eres madrileño eres gato.

CARRERA PRONIÑO CONTRA EL TRABAJO INFANTIL. MADRID. El 17 de junio a las 9. Distancia: 10 km, 3 km y carreras infantiles. Precio: 8 euros (10 km) y 4 euros (3 km). Inscripción en www.carrerapronino.com.

XI MEDIO MARATÓN SAN LORENZO DE EL ESCORIAL. El 17 de junio a las 9:30. Salida y meta en polideportivo Zaburdon. Precio: 12 euros (empadronados en el municipio y socios de Corricolari 10 euros). Inscripciones en www.corricolari.es, en polideportivo y tiendas Bikila. Más información en www.agrupaciondeportiva sanlorenzo.com.

XXI CROSS MOSTOLES EL SOTO. El 23 de junio a las 10. Distancia: 7 km. Inscripción: www.avvelsotodemostoles.com.

XXXV CARRERA DE SAN JUAN. LEGANÉS. El 24 de junio a las 9. Distancia: 10 km. Precio: 10 euros. Inscripciones en www.carreraspopulares.com.

X CARRERA POPULAR PARA LA LUCHA CONTRA EL VIH. MADRID. El 24 de junio a las 10. Distancia: 5 km. Inscripción: www.diariomedico.com.

XIV LEGUA DE TIELMES VEGA DEL TAJUÑA. El 21 de julio a las 19:30. Distancia: 5.914 metros (prueba absoluta). Salida y meta junto a la Piscina Municipal. Precio: 7 euros (pruebas de menores 2 euros). Inscripción en www.ticketsport.es. Limitada a 400 corredores la prueba absoluta. Plazo de inscripción del 18 de junio al 20 de julio. Trofeo a los tres primeros de cada categoría y en metálico a los 3 primeros/as de la general. Inscripciones también en Corricolari, Running Company, Laister, Bikila, Evolution, Zatopeck, Kike Sport y Aquasol Ciudad Deportiva Príncipe Felipe de Arganda del Rey. Organiza la Concejalía de Deportes del Ayuntamiento de Tielmes.

MADRID CORRE POR MADRID. MADRID. El 23 de septiembre. Salida y meta en el Parque del Retiro. Distancia de 10 km. Inscripciones desde el 15 de junio.

>MÁLAGA

I CARRERA POPULAR ISHM 'LA MAYORA'. ALGARROBO. El 3 de junio a las 10. Distancia: 7 km. Precio: 3 euros. Inscripciones en www.eelm.csic.es.

>MURCIA

I CARRERA FIESTAS DE EL NIÑO DE MULA. HOMENAJE A 'MONCHO' PLAZA. El 8 de julio a las 10. Distancia: 8 km. Inscripción: 3 euros. Inscripciones a partir del 15 de mayo.

>OURENSE

IX CARREIRA NOCTURNA DE CELANOVA. El 23 de junio a las 22 horas la prueba absoluta y a las 21 la de menores. Distancia de 7700m.
XXIX CARREIRA POPULAR VILA DE LEIRO. El 8 de julio. Prueba absoluta a las 11 horas con distancia de 9.321. Inscripciones a través de www.championchipnorte.com y organización a cargo de Club Amigos do Deporte de Leiro.

La Carrera del Arenal ya tiene abiertas sus inscripciones.

>PALENCIA

LEGUA DE VENTA DE BAÑOS. El 10 de junio. Prueba del Circuito "Palencia Legua a legua" que organiza la Diputación Provincial. Categorías desde juvenil a veteranos. Premios en metálico individual y por equipos.

LEGUA DE PAREDES DE NAVA. El 24 de junio. Prueba del Circuito "Palencia Legua a legua" que organiza la Diputación Provincial. Categorías desde juvenil a veteranos.

>SALAMANCA

10 KM CIUDAD DE SANTA MARTA DE TORMES. El 10 de junio a las 10. Distancia: 10 km. Inscripción: 10 euros.

CARRERA NOCTURNA SALAMANCA A TOPE. El viernes 15 de junio las 22.30 horas con salida desde la Plaza de Anaya. Inscripciones gratuitas. Distancia de 8.000 m para la prueba absoluta y 4600 m para la prueba promocional. Inscripciones en www.atletasveteranossalamanca.com y en El Corte Inglés. Organiza la Asociación DINÁMICA dentro del programa "Salamnaca a tope".

IV CROSS DE LINARES DE RIOFRÍO-SUBIA A LA HONFRÍA. LINARES DE RIOFRÍO. El 28 de julio.

>SEGOVIA

VI CARRERA POPULAR SUBIDA A SAN CEBRIÁN. FUENTEPELAYO. El 2 de junio a las 19. Distancia: 14,8 km. Precio: 10 euros (hasta 31 mayo) y 12 euros (día de la carrera). Inscripciones en la tienda RunnersWorld (c/ Escultor Marinas, 10, Segovia) y Deportes Sanz (Ctra. Sepúlveda, 40, Cantalejo). www.carreraspedestres.com.

LEGUA DE HONTANARES DE ERESMA. El 16 de junio a partir de las 20 horas los menores y a las 20:30 los mayores. Inscripciones hasta el viernes anterior a la prueba en la Diputación Provincial, Unidad de Gestión y Promoción Deportiva, calle La Plaza,32 y hasta una hora del comienzo de cada Legua.

I CARRERA PEDESTRE 'LA PIRONA'. TORREIGLESIAS. El 23 de junio a las 19. Distancia: 12 km. Precio: 10 euros. Inscripciones en lapirona@torreiglesias.com. En deportes Runners World (c/ Escultor Marinas, 10, Segovia). www.carreraspedestres.com.

LEGUA DE VILLACASTÍN. El 7 de julio a partir de las 20 horas los menores y a las 20:30 los mayores. Inscripciones hasta el viernes anterior a la prueba en la Diputación Provincial, Unidad de Gestión y Promoción Deportiva, calle La Plaza,32 y hasta una hora del comienzo de cada Legua.

LEGUA DE CUELLAR. El 14 de julio a partir de las 20 horas los menores y a las 20:30 los mayores. Inscripciones hasta el viernes anterior a la prueba en la Diputación Provincial, Unidad de Gestión y Promoción Deportiva, calle La Plaza,32 y hasta una hora del comienzo de cada Legua. El circuito de leguas continuará el 28 de julio en Riaza; el 11 de agosto en Cantalejo y finalizará el 15 de septiembre en Fuentepelayo.

>SEVILLA

I CARRERA POPULAR PARQUE TAMARGUILLO 'NOCHE DE SAN JUAN'. SEVILLA. El 23 de junio a las 19. Distancia de 300 metros a 8,8 km. Inscripción: www.carreratamarguillo.com.

>SORIA

XIII MEDIO MARATÓN EL BURGO DE OSMA. El 14 de julio a las 19:30. Distancia: 21,097 km. Inscripción: www.burgosma.es.

>TARRAGONA

VI CURSA DE CAPCANES. El 17 de junio a las 9:30. Distancia: 13,5 km. Inscripción: www.xn-cursacapanes-rdb.com.

II GLADIATOR EXTREM PORT DE TARRAGONA. El 15 de julio a las 10. Precio: 12 euros. Inscripción: www.athleticevents.net.

I CURSA DE CURSA DE MUNTANYA SANT ANDREU DE LA BARCA. El 22 de julio a las 9:30. Distancia: 13 km. Precio: 13 euros (hasta el 15 de julio) y 15 euros (hasta el 21 julio). Inscripciones en www.athleticevents.net. Inscripciones en Esports Pamies, C/ Lleida, 22 - Tarragona. - Bikila Tarragona. Rbla. Francesc Macià, 5 - Tel: 977. 244.290 - Bikila Barcelona. Paseig Pujades, 7.

>TENERIFE

I MILLA URBANA DE LA OROTAVA. El 9 de junio. Más información www.atletismocanarias.es.

>TERUEL

IV CARRERA DE MONTAÑA ALCALÁ DE LA SELVA - VALDELINARES. El 2 de junio a las 9:30. Distancia: 28 km. Precio: 8 euros. Inscripciones en www.deportesgudarjavalambre.es.

XXII MEDIO MARATÓN RUBIELOS DE MORA. El 21 de julio a las 18. Distancia: 21,097 km. Inscripción: www.deportesgudarjavalambre.es.
XI CARRERA DE MONTAÑA

Carreras con descuento a los suscriptores de corricolari

NOGUERUELAS. El 28 de julio a las 18. Distancia: 10 km. Precio: 8 euros. Inscripciones en www.deportesgudarjavalambre.es.

>TOLEDO

I CARRERA CORPUS CHRISTI. CAMUÑAS. El 9 de junio a las 19:30. Distancia: 6 km. Inscripción: www.ticketsport.es.

I DUATLON CROSS DE SESEÑA. El 10 de junio a las 9. Distancia: 5 km - 24 km - 2,5 km. Inscripción: www.bicicletascortes.com.

>VALENCIA

CARRERA SOLIDARIA SANTANDER A FAVOR DE UNICEF. El 10 de junio. Distancia: 5 y 10 km. Inscripción: 10 o 5 euros. Inscripción: www.carrerasolidariasantander.com.

II TRAIL ROQUETTE-BENIFAIO. El 17 de junio. Distancia: 21 km. Inscripción: www.circuitotrailvalencia.es.

XIV CARRERA POPULAR TENDETES CONTRA LA DROGA. VALENCIA. El 17 de junio. Distancia: 5,8 km. Inscripción: www.deportevalencia.com.

XI VUELTA A PIE A LAS PLAYAS DE VALENCIA. El 6 de julio. Inscripción: www.deportevalencia.com.

>VALLADOLID

V CARRERA DEL VILLAZGO. ALDEAMAYOR DE SAN MARTÍN. El 3 de junio a las 10:30. Distancia: 6,5 km. Inscripción: mariogar758@hotmail.com.

XXXI TROTADA POPULAR. VALLADOLID. El 10 de junio a las 10 horas con salida y meta en la Plaza Mayor. Mujeres y categoría de veteranos F de hombres (más de 60 años) darán dos vueltas por lo que harán 4700 m. Resto de categorías 4 vueltas, 9.500 m. Recorrido por las más importantes calles de Valladolid. Inscripcines 5 euros. Plazo hasta el 6 de junio. Organiza C.D. V. Trotapinares: www.trotapinares.com.

XXXII MEDIO MARATÓN SANTO DOMINGO. CAMPASPERO. El 17 de junio a las 9. Distancia: 21,097 km. Salida y meta en Campaspero.

XI LEGUA MAITE MARTÍNEZ. SANTOVENIA. El 17 de junio.

>VIZCAYA

XXX MARATÓN DE BILBAO. El 3 de junio a las 8:30. Distancia: 42,195 km. Inscripción: www.eventosbhm.com.

KOSTA TRAIL. SOPELANA. El 10 de junio a las 9. Distancia: 30 km. Inscripción: Federados en montaña: 17euros (+5 euros fianza chip)** · No federados en montaña: 22 euros (+5 euros fianza chip). Información en www.kostatrail.com.

MARATÓN ALPINO DE GALARLEIZ. Zalla. El 15 de julio. Andar, correr y pedalear por los Montes de Ordunte. Inscripciones en www.herrikrossa.com. Más información en http://www.galarleiz.org. Descuento a los socios de Corricolari es Correr que se inwscriban en www.corricolari.es

>ZARAGOZA

VI MARCHA NOCTURNA DE ZARAGOZA. El 1 de junio a las 23. Distancia: 12 km o 25 km. Precio: 14 euros. Inscripciones: www.osandarines.com.

>EXTRANJERO

WOLKSWAGEN OLOMOUC MEDIO MARATÓN. El 23 de junio. Inscripción: www.runczech.com.

MARATÓN DE RIO DE JANEIRO (Brasil). El 8 de julio. Corricolari es Correr quiere acercar este excelente Maratón olímpico a sus suscriptores y por eso permitirá que 10 suscriptores corran gratis la distancia que prefieran (42, 21 o 6 km). Los interesados deben hacernos llegar su intención de asistir a la prueba antes del 30 de mayo y rellenar los siguientes datos: Nombre, pasaporte, fecha de nacimiento, dirección, teléfono, talla de camiseta y distancia a recorrer (Maratón, Medio o 6 km): Interesados escribir a: redaccion2@corricolari.es Información en www.maratonadorio.com.br/.

ULTRA MARATON ATLANTICA. MELIDES-TROIA. El 22 de julio a las 9. Distancia: 43 km. Inscripción: 20 euros (hasta 22 junio), 30 euros (hasta 9 julio) y 40 euros (hasta 16 julio) (www.cm-grandola.pt).

MEDIO MARATÓN SPORTZONE. OPORTO. El 16 de septiembre. www.mediomaratonsportzone.com/2012. Un gran medio maratón en una bellísima y atractiva ciudad.

MARATÓN DE OPORTO. El 28 de octubre. Toda la información la tienes en http://www.maratonadoporto.com/es.

Con el dorsal 25, Miguel Ángel Martínez 'Tortu', atleta y entrenador de Novelda.

5º MEDIO MARATON LANGREO 2012

Medio Maratón de Langreo
J.C. Beiro

14 Oct

www.ochobre.es
deportes@ochobre.es

OCHOBRE

Atleta de mil y una noches

Ibai Savedra interpreta en plural el atletismo

POR **ALFREDO VARONA**

Atleta, entrenador, organizador, juez nacional.... ¿Acaso se puede ser algo más? A los 26 años, Ibai Saavedra demuestra que todo es posible.

PASAIA ES UNA LOCALIDAD MARAVILLOSA DE GUIPÚZCOA, PEGADA A SAN SEBASTIÁN. SU HISTORIA ESTÁ DEDICADA AL MAR Y A LA TRADICIÓN MARINERA. Pero entre sus embarcaciones y viejos recuerdos, la literatura también encontró su lugar. De hecho, en Pasaia figura la casa, con acceso directo a la bahía, en la que el escritor Víctor Hugo encontró parte de su inspiración y una filosofía de vida cuando escribió que *"el futuro tiene muchos nombres. Para los débiles es lo inalcanzable. Para los temerosos, lo desconocido. Para los valientes es la oportunidad"*. Y entre los trabajadores de Pasaia hay uno, Ibai Saavedra, un joven de 26 años, que podría ser un reflejo de esa última idea y otras más de Víctor Hugo, el hombre que también escribió que *"la risa es el sol que ahuyenta el invierno del rostro humano"*. Hay muchos días en los que llueve en Pasaia y también los había hace años cuando Ibai estudiaba tercero de la ESO y el atletismo entró en su vida *con un carácter definitivo. "Yo estudiaba en el colegio 'Hijos de la Cruz' y el Club Atlético Rentería hizo una campaña de captación"*. Ibai fue uno de esos talentos que tenían un acento especial. *"Hice velocidad y, sobre todo, salto de longitud. No era de los mejores, pero era exigente conmigo mismo y me defendía. O, como yo digo siempre, al menos daba el callo"*. La afición le permitió viajar a otros países y, quizá, hasta soñar con ser atleta de elite. Pero no lo fue porque a veces el destino decide por nosotros, antes de arriesgar. *"Cuando saltaba me dolía la espalda y, a los 17 años, descubrí que no podía optar por ese camino. Tuve que dejarlo, porque no podía saltar a gusto"*. Sin embargo, Ibai había firmado un pacto con el atletismo al que no podía renunciar. *"Una cosa es que dejase de competir y otra que me olvidase de las pistas"*. Hijo único, admirador del deporte y de los deportistas, *"aunque en mi casa no había una tradición familiar"*, tenía esa mentalidad inquieta que no se lo hubiera consentido. *"De niño siempre hice deporte y era muy amigo de la naturaleza, de la montaña…"*. Todo eso se refleja en su carácter, que entiende la vida como un

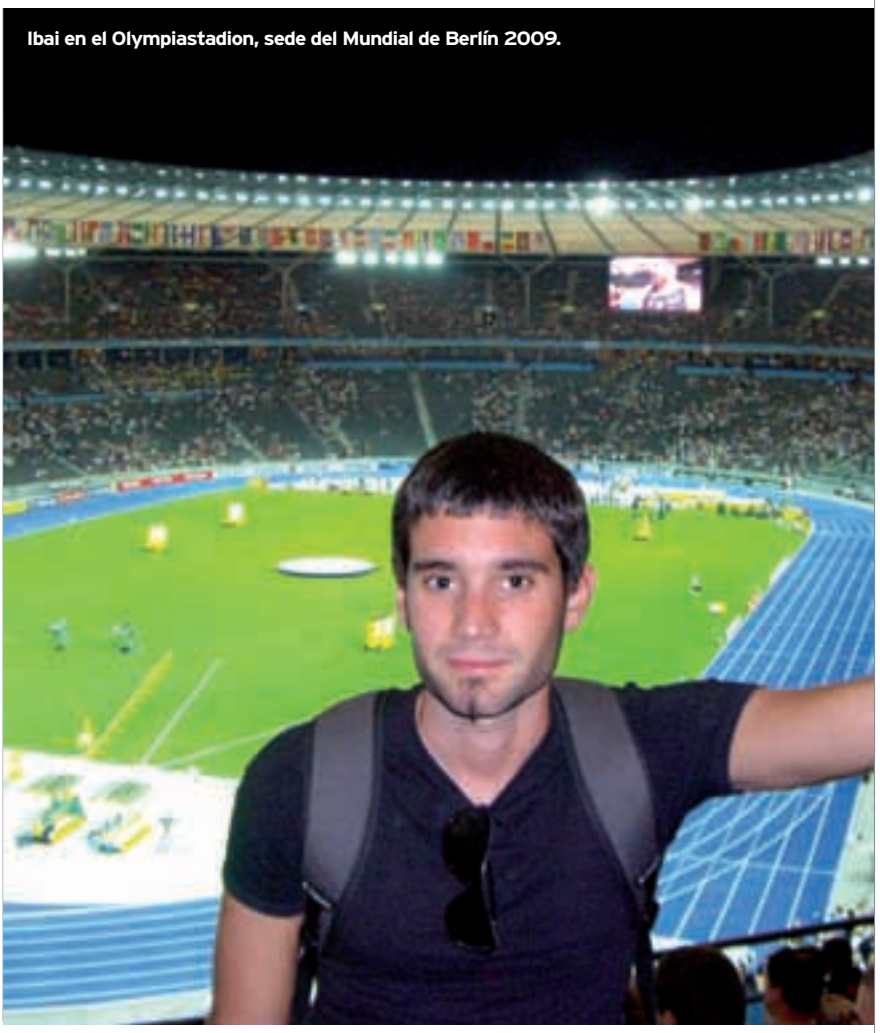
LA PASIÓN DE IBAI OBEDECE A UNA IDEA: "SE TRATA DE UN ESTILO DE VIDA, EN EL QUE UNO SE APASIONA Y SE INVOLUCRA"

SUSCRÍBETE
15 €/año

magnífico proceso en el que *"hay que adaptarse a cada momento"*. Por eso ahora, que todavía es joven y no tiene grandes responsabilidades familiares, no le importa esta vida de locos que lleva, en la que sale de casa *"a las siete y media y no regresa hasta el anochecer"*. Hay días más difíciles, pero ante el cansancio no se apena. *"A lo mejor, el día de mañana no lo puedo hacer"*, se recuerda a sí mismo. *"Y tal vez lo eche de menos"*.

De entrenador a juez

La razón de ser de Ibai obedece a una idea sin disculpa: *"Se trata de un estilo de vida, en el que uno se apasiona y se involucra"*. Y se refiere al atletismo, a su afición contagiosa y a sus ojos de niño. No es Ibai Saavedra un caso al uso. Tiene más de una fuerza motriz y miles de escenarios. Quizá por eso no se ajusta a un único estereotipo en su relación con este deporte. A unas horas, es atleta. *"No es lo de antes, pero aún tengo ficha de federado. Hago jogging, participo en carreras populares y, sí, claro, necesito estar en forma"* En su vida también ha encontrado tiempo como organizador de la Subida a San Marcos (5,5 kilómetros muy duros) y de la San Silvestre de Rentería, *"que es nuestro buque insignia"*. Pero además, es entrenador del Club de Atletismo de Renteria y uno de sus cinco mo-



Ibai en el Olympiastadion, sede del Mundial de Berlín 2009.

Los más pequeños del club.

nitores, donde el tiempo hace legado. Lleva ya ocho años y se enorgullece de lo que se ha logrado. Trata con *"un grupo de cuarenta chavales, de entre ocho y 17 años"* con los que se establecen exigencias sin ansiedad. *"A esas edades, no se busca que nadie se especialice, sino que descubran la calidad de esta vida"*. De alguna manera Ibai desarrolla su vocación. *"Yo estudié Magisterio en la rama de Educación Física y Lengua extranjera. Y cuando veo el club me enorgullece lo que hemos logrado. Hace ocho años empezamos de una manera muy humilde. Pensábamos a largo plazo. Éramos sólo dos monitores y ahora tenemos la sensación de que estamos recogiendo los frutos de lo que sembramos"*. Pero hay más facetas por la que no se puede considerar a Ibai Saavedra entrenador. Una vez se interesó por una de las facetas ocultas del atletismo y se dio cuenta de que este deporte *"también tiene su puesta en escena"*. Cosas que parece que nunca fallan, pero que en esos escenarios, en los que se juegan el oro y el honor, tienen su historia como, por ejemplo, la de verificar que la arena del salto de longitud esté bien alisada de comprobar los tacos de salida en una carrera de cien metros; la de impedir que un cronometro no se detenga por falta de pilas, o, simplemente, que la abertura de la jaula donde se hacen los lanzamientos de martillo sea la exacta. Y eso son los jueces. O eso es Ibai, que insiste en que el día en el que tuvo que dejar el atletismo de nivel no se engañó. Fue un muchacho práctico que intentó parecerse a sí mismo. Y, en su búsqueda, otra de las cosas que hizo fue estudiar para ser juez y trabajar con una precisión militar. De hecho, antes de pasar el examen nacional, Ibai fue al Mundial de Berlín 2009, al Olympiastadion, construido en 1936 por Wemer

EL JUEZ DE ATLETISMO

Joan Pelayo es juez-arbitro de atletismo. Hemos querido hablar con él para que nos defina competencias y actividades del juez de atletismo.
Joan comenzó en 1985 y pertenece al Comité de Jueces de la Federación de Atletismo de la Comunidad Valenciana. Este Comité, al igual que el del resto de autonomías, está vinculado al Comité Nacional de Jueces de la Real Federación Española de Atletismo.
Joan nos define al juez de atletismo como la persona física que pertenece a un colectivo y cuyo cometido es controlar que las competiciones que se celebren en su ámbito cumplan con las normas vigentes de la RFEA e IAAF, por lo que aplicarán las reglas de competición de la Federación Internacional para que las marcas que consigan los atletas sean válidas y los posibles récords puedan ser llevados a homologación.
Para ser juez de atletismo hay que contactar con la Federación Autonómica correspondiente que periódicamente realizan cursos con su correspondiente examen.
El aspirante a juez (que podrá actuar como auxiliar en competiciones de carácter local) se convertirá en juez autonómico (si solo tramita licencia por su federación) o en juez nivel (si solicita la licencia nacional RFEA). La diferencia es que el juez autonómico no puede actuar en competiciones del calendario de la RFEA.
Después de tres años como juez RFEA nivel 1,se puede aspirar a juez nacional (realizando un examen escrito teórico-práctico). A los cuatro años, se puede optar a la categoría de juez-árbitro. Primero se realiza un examen teórico y el aspirante realiza su examen práctico en una competición del calendario RFEA, designado por el CNJ. Las convocatorias de estas dos categorías suelen ser bianuales.
Las minutas de un juez dependen de cada autonomía. A nivel nacional la RFEA lo tiene establecido en el libro de Reglamentación de cada temporada, que puede verse en su página web.

SUSCRÍBETE
15 €/año

March, bajo la supervisión de Speer, el arquitecto de Hitler, y se dio cuenta de lo que puede llegar a ser esto: *"Había 17 voluntarios para colocar las vallas de los 400 metros obstáculos"*.

¿Madrid 2020? ¡Un sueño!

Si piensa en el futuro, Ibai tiene un sueño maravilloso como sería el de formar parte del equipo de jueces de unos Juegos. *"¿Madrid 2020? Tendría 34 años, una edad perfecta y, desde luego, no me puedo ver en un sitio mejor"*. Pero, de momento, trabaja con horizontes más próximos. Y hoy, que es un día tipo de su vida, ha pasado la mañana en el Ayuntamiento de Pasaia, donde está su trabajo, que es *"el que uno necesita para subsistir"*. Ibai es *"técnico de juventud"* y es feliz, porque trabaja *"con ilusiones para la ciudadanía y los niños"* al coordinar el deporte escolar. Aunque ahora la realidad no sea la más amable. *"La crisis ha tocado todos los puertos y, a veces, uno se siente como en un barco a la deriva"*. El trabajo, al haber menos medios, necesita de más esclavitud. *"Hay que aprender a trabajar con poco dinero, pero es que no se puede hacer de otra manera. A día de hoy, otra cosa sería utópica. Y lo que pasa es que al final intentas mantener el mismo listón de cosas que ofrecer a la gente. Es más, tratas de hacerte a la idea de que no todo es en clave económica y de que lo puedes compensar de otra manera: trabajas más en equipo, mejoras las relaciones… Y de todo eso también puedes conseguir ventajas"*.

Ibai haciendo la comida en el club.

LA TRANSICIÓN

El cuarto parcial

POR **SERGIO DE TORRES**

Todos estamos de acuerdo en la importancia de las transiciones en el resultado de un triatlón, pero aún así, son las grandes olvidadas del entrenamiento, dejándose a la improvisación a la hora de disputar una competición importante.
Ese gran error lo vemos semana tras semana en pruebas de gran nivel, observando situaciones tan rocambolescas como que un triatleta se pare completamente para subirse a la bicicleta, se ponga el casco al revés o encima del gorro de la natación, no encuentre su bicicleta en los boxes, no sepa donde está la línea de monte y desmonte...

SUSCRÍBETE
15 €/año

TODAS ESTAS SITUACIONES SON ENTRENABLES. DE HECHO, EN ESPAÑA TENEMOS GRANDÍSIMOS TRANSICIONADORES DE LOS QUE APRENDER (AHORA SÍ VOY A DAR EJEMPLOS). POSIBLEMENTE EL MEJOR, NO POR SU EXPERIENCIA, YA QUE DESDE SIEMPRE HA SIDO "EL MÁS LISTO DE LA CLASE", ES IVÁN RAÑA. Raro es el triatlón en el que no se baja de la bicicleta el primero del pelotón. La sevillana María Pujol o el canario Ricardo Hernández tienen un don especial para hacer de las transiciones su mejor arma. Muchos otros echan las culpas a la mala suerte: *"se me enganchó el manillar con otro competidor"* o *"me caí porque se me cruzó otro triatleta"*.

Entrenamiento T2: dejar la bici, quitarse casco, calzarse zapatillas y a correr.

Pedro Miguel Serrano quitándose el neopreno al salir del agua.

Preparación de la transición

La preparación comienza antes del triatlón, llegando con tiempo al área de boxes y colocando todo el material igual que en los entrenamientos, es decir, con el desarrollo adecuado y habiendo revisado el circuito.

Si es llana la primera parte, pon el plato grande y un piñón alto, de esa manera solo tendrás que ir bajando piñones progresivamente según vayas ganando en velocidad, pero si hay una cuesta nada más subirte a la bicicleta, deja el plato pequeño y un piñón alto. La bicicleta déjala orientada para salir rápidamente, mirando hacia delante, y a la inversa cuando regreses del parcial ciclista. Es aconsejable que la cuelgues del sillín en ambos casos. Si lo haces del manillar corres el riesgo de que se tumbe e invada la zona de tu vecino de boxes y seas amonestado con tarjeta amarilla, teniendo que visitar el penalti box como le sucediera al mismísimo Javier Gómez Noya en el Campeonato de España 2011.

Las zapatillas siempre sobre los pedales bien abiertas y sujetas con gomas. Para que ambas queden en horizontal al suelo, deberás tener zapatillas específicas de triatlón, con un solo velcro. De esta manera, tras un buen salto, los pies deben entrar directamente en la zapatilla y se apretarán cuando el ritmo baje al entrar en un grupo; si fallara, la "opción b" sería poner los pies encima de la zapatilla, pedalear hasta aumentar la velocidad y cuando se esté seguro, meter los pies dentro, no antes, ya que a baja velocidad

te puedes caer, hacer eses y chocar con otros triatletas. Esta "opción b" es mucho más lenta, pero aún así se ve en muchos triatletas de élite.

El casco debes dejarlo colocado boca arriba mirando hacia ti, con los cierres bien abiertos. Se puede dejar encima del acople, si lo tienes, o enganchado al freno por una de las hebillas. Ten en cuenta que debes tener puesto y bien abrochado el casco siempre que estés en contacto con la bicicleta. Un buen lugar para dejar las gafas es en el propio casco, poniéndolas cuando haya un momento adecuado sobre la bicicleta.

También tendrás que dejar preparado lo referente a la T2, aunque bien es cierto que en ocasiones hay unos boxes para la T1 (natación a bicicleta) y otro para la T2 (bicicleta a carrera). Ojo con este detalle. En cualquier caso, deberás dejar las zapatillas de correr bien colocadas, con vaselina en las zonas donde te puedan provocar rozaduras y/o polvos de talco. Tanto la vaselina como los polvos de talco también se pueden poner en las zapatillas de la bici, aunque suelen dar menos problemas de rozaduras, ya que, tanto ciclismo como carrera se realizan sin calcetines. Ojo con dejar las zapatillas muy cerca del pasillo, cualquier triatleta las puede dar una patada separándolas de tu zona de boxes. Las zapatillas tendrán gomas elásticas en lugar de cordones, de esa manera se adaptarán a tus pies sin la necesidad de perder tiempo en atarlas. Verás una caja, en ella tendrás que meter el neopreno cuando te lo quites (si se utilizase) y el casco cuando te dispongas a correr. Esto no es una recomendación, sino una obligación, no hacerlo así supone una penalización de, normalmente, 15'' en el penalti box.

Visualización de la transición:

Es muy normal que los boxes sean muy grandes, con muchos pasillos y todos iguales, por eso es necesario destinar el tiempo necesario a hacer una foto mental de donde está nuestro box, teniendo en cuenta por donde se entra y por donde se sale en cada momento, tomando referencias de como puede ser una farola, un toldo… porque ahora está prohibido poner objetos que nos ayuden a diferenciar nuestro box. Antiguamente los triatletas agudizaban su ingenio llegando a poner hasta globos de colores para verlos desde lejos. Antes de dirigirte a la natación, quédate mirando a tu bicicleta, visualizando tu transición. Piensa el orden en el que la vas a realizar, primero hay que quitarse el neopreno y si se puede, colocarse el casco. Mientras tanto, guardar el neopreno en la caja, coger la bicicleta y salir hacia el lado correcto, pasar la línea de monte y dar un salto, calzar las zapatillas a la primera y pedalear fuerte hasta coger un buen grupo.

En la T2 lo mismo, bajarse el primero del grupo justo antes de llegar a la línea de desmonte, correr con la bicicleta cogida del sillín (si se coge del manillar corres el riesgo de que choquen tus piernas con las zapatillas y se rompan las gomas), colocar la bicicleta en la barra, ponerte las zapatillas de correr, quitarse el casco, dejarlo dentro de la caja y correr hacia el circuito de carrera. Esta visualización es importantísima, de hecho, puedes realizarla el día previo si has visto los boxes y te han explicado en la reunión técnica sus entresijos.

Puesta en práctica

Si has colocado correctamente todo y has visualizado y hecho una foto mental

RECOMENDACIONES PARA LAS TRANSICIONES

1- Entrenar las transiciones. No tiene sentido prepararte para mejorar en natación, ciclismo o carrera y luego perder tiempo en la transición.

2- Llega con tiempo al área de boxes, tienes trabajo, dejar el desarrollo que requiera los primeros metros de ciclismo, colocar las zapatillas...

3- Deja todo el material revisado y preparado como en los entrenamientos, no pruebes cosas nuevas.

4- Deja la bicicleta con el manillar orientado a la salida, cuélgala siempre del sillín.

5- Deja el casco boca arriba con los cierres abiertos. Si tienes acople es el mejor sitio para dejarlo.

6- Antes de irte hacia la natación, **mira bien a tu bici,** recuerda el pasillo en el que está y visualiza la transición.
* Recuerda que está prohibido poner algún identificativo en tu zona de box, como antiguamente.

7- Las zapatillas para correr tendrán gomas en lugar de cordones y con vaselina aplicada en las posibles zonas de rodazura.

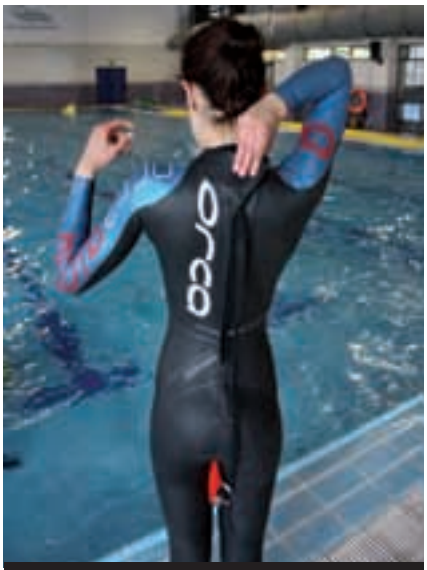
8- Colócate el neopreno estando seco, con vaselina en el cuello, y aceite en las piernas, de tal manera que puedas quitártelo rápidamente.

9- Cuando finalices el tramo de bicicleta, **vuelve a dejar colgada la bicicleta por el sillín**, esta vez con la rueda trasera colgando.

10- No olvides "encestar" tanto el neopreno como el casco cuando te lo quites en la caja de tu box. No hacerlo supone una penalización por parte de los jueces.

11- Y no tengas miedo a dar el salto a la bicicleta para subirte, siempre con las zapatillas bien fijadas en los pedales.

12-Lo mismo para bajar, nunca hay que pararse para subir ni para bajar, aprovecha la inercia, y si los demás no lo hacen, eso que ganas.

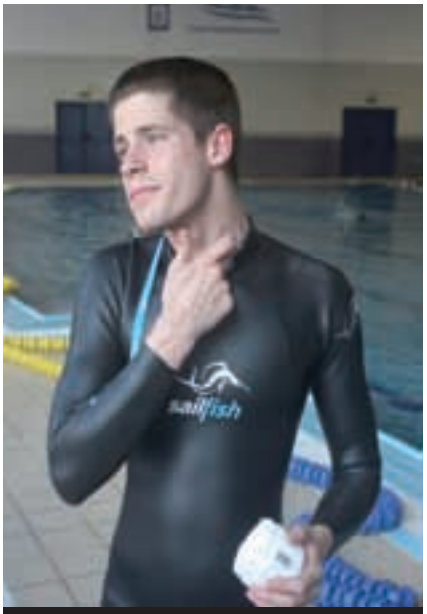


Hay que asegurarse de cerrar bien el neopreno para que no se abra.

SUSCRÍBETE
15 €/año

de tu box, puedes irte tranquilo a prepararte para la salida, pero no acaba todo aquí, debes colocarte el neopreno de tal manera que puedas quitártelo rápidamente a la salida del agua. Para eso echa aceite corporal por tus piernas, por tus brazos y ponte vaselina en el cuello si eres propenso a las rozaduras, sobre todo con el agua del mar. Ojo con no pringar tus manos de aceite y vaselina o resbalarán con el agua. Usa una bolsa o unos guantes de plástico para evitarlo. Mucha gente deja la cinta del neopreno bajo su gorro, de esa manera no tendrá que buscarla. Ten en cuenta si tu neopreno se abre hacia arriba o hacia abajo. Cuando salgas del agua tras la natación, lo primero que tienes que hacer mientras corres a tu box es abrir el neopreno, sacar los brazos y bajarlo hasta la cintura. El gorro deberá ser lo último que te quites, ya que muchos jueces estarán pendientes de tu número que está pintado en el mismo. Al llegar a tu box, pegarás un tirón del neopreno hacia abajo, y con tus propios pies pisarás el neopreno hasta que salga completamente, mientras, te irás poniendo el casco. Si no sale el neopreno, puedes utilizar tus manos, pero lo ideal es que no lo hagas. Mucha gente es reacia a cortar el neopreno por sus piernas y pierde mucho tiempo a la hora de quitárselo. Lo recomendable es que se corte hasta la altura del gemelo. Dependiendo de su anchura, tendrás que cortarlo más arriba o más abajo. El hecho de cortarlo por las piernas no influye negativamente en cuanto a la flotabilidad, ni tampoco te entrará agua, pero sí saldrá mucho mejor. Ten muy en cuenta también las gafas de natación y si son claras u oscuras. Lo ideal es llevar dos en la mochila para, dependiendo del sol, utilizar unas u otras. Al salir del agua tienes que saber si vas a hacer el delfín o no. Hazlo tal cual lo has entre-

Entrenamiento de transiciones T1, quitarse el neopreno a 180 de pulso.


Vaselina en el cuello para evitar rozaduras.

Centro médico

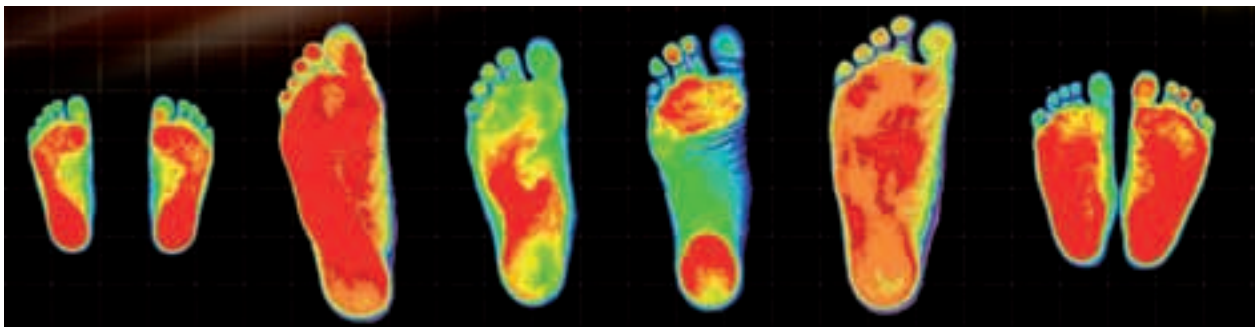
Rehabilitación • Fisioterapia • Podología • Masajes

-Especialistas en biomecánica y plantillas deportivas.
-Podologia.
-Estudio - Análisis digital de la marcha. 60€
-Rehabilitacion traumatológica y fisioterapia deportiva.

OFERTA SOCIOS DE CORRICOLARI, ESTUDIO: 40€

ZULAICA

Cita previa: 91 447 67 96
C/Fernando el Católico, 12 bajo 28015 Madrid



nado antes, cuando hayas comprobado la profundidad, no quieras cambiar en el último momento.

Entrenamiento de las transiciones

Parece que sobra el tiempo para hacer grandes rodajes de bici o nadar todos los días, pero nunca hay tiempo para entrenar las transiciones. No es lógico que entrenemos durísimo para bajar 10'' nuestra marca en natación, pero luego perdamos más tiempo aún por realizar una mala transición. Subirse a la bicicleta de un salto debe de resultar lo más natural del mundo a un triatleta, tanto por un lado como por el otro, al igual que correr con la bicicleta cogida del sillín. Bajarse de la bicicleta es igual de fácil si se entrena, pero antes debemos de colocar los pies encima de las zapatillas y pedalear así mientras circulamos en pelotón. Cuando estés cerca de la línea de desmonte ponte de pie, pasa por detrás del sillín un pie y a la vez pásalo entre el pie que tienes apoyado en el pedal y la bicicleta, para así apoyarlo en el suelo y tener todo preparado para mantener la velocidad corriendo. Estos entrenamientos deben de realizarse en progresión y siempre con el casco puesto, para que, según los vayamos automatizando, los realicemos con el pulso alto, ya que no es lo mismo realizarlo descansado que a ritmo de competición.

2º entrenamiento T2: circular con bicicleta agarrada por el sillín.

Larga distancia

En larga distancia no es tan importante el tiempo que se pueda perder en la transición siempre y cuando sea para cambiarse de ropa, darse vaselina en pezones, axilas… crema solar, etc. Lo importante es sentirse cómodo, ya que van a ser muchas horas las que se estén en bici y corriendo. Mucha atención hay que tener en el sistema de bolsas donde están tus cosas, donde has dejado la comida…

Las zapatillas de ciclismo no tienen porqué ser de triatlón, es decir, es conveniente que tengas una mejor sensación de fijación, pudiendo tener 3 velcros o incluso otro sistema de cerrado. En las zapatillas de correr pasa lo mismo, lo ideal es llevar cordones pero con un sistema más fácil de ajuste tipo tanca.

Con todas estas recomendaciones estoy seguro de que irás con menos nervios a los triatlones y no echarás las culpas de los malos resultados a las transiciones, ya que lo habrás hecho lo mejor que has podido.

PRESENTACIÓN OFICIAL DEL CAMPEONATO DEL MUNDO DE TRIATLÓN DE LARGA DISTANCIA DE VITORIA

El Palacio VillaSuso de Vitoria- Gasteiz fue hace unos días el escenario de la presentación oficial del Campeonato del Mundo de Triatlón Larga Distancia que se celebrará en la capital alavesa el próximo 29 de julio.

El acto contó con la asistencia de Javier Maroto, alcalde de la ciudad; Marisol Casado, presidenta de la Unión Internacional de Triatlón y miembro del COI; José Hidalgo, presidente de la Federación Española de Triatlón; y Agustín Méndez, presidente de la Federación Vasca de Triatlón.

El alcalde de Vitoria- Gasteiz, Javier Maroto, abrió el acto protocolario, destacando la simbiosis perfecta entre la ciudad y este Campeonato del Mundo: *"Un Mundial de Triatlón no se podría celebrar en una ciudad que no tuviera las características de la Capital Verde"*.

La presidenta de la Unión Internacional de Triatlón y miembro del COI, Marisol Casado, destacó que actualmente *"es difícil pensar en un marco mejor que Vitoria- Gasteiz para la Federación Internacional"*. En su intervención dio las gracias a la capital alavesa por su esfuerzo y subrayó que dos objetivos son los que le mueven en sus funciones como máxima responsable del triatlón internacional: promocionar la diversidad cultural, y lograr la accesibilidad y acuerdos para aunar la familia del triatlón. Desde la Federación Española de Triatlón (FETRI), su presidente, José Hidalgo, defendió el crecimiento del triatlón como deporte federado y apuntó el impacto económico que reportará para la capital alavesa la celebración de este Mundial, ya que se calcula que por cada deportista vendrá un 1,5 acompañante, lo que supone una ocupación hotelera destacable. Se calcula que cerca de 30 países estarán presentes. Hidalgo no tiene dudas: *"Vitoria va a dejar una impronta muy importante"*.

Presentación del Cto. del Mundo de Triatlón de Larga Distancia de Vitoria, con reconocidas figuras como el atleta Martín Fíz, el triatleta Eneko Llanos y el exciclista Joseba Beloki.

En el acto, también estuvo presente el triatleta vitoriano Eneko Llanos, que declaró sentirse *"muy feliz por intentar ser campeón del mundo ante su gente"*.

Recordemos que las distancias de la competición son:4 km natación, 120 km bicicleta y 30 km carrera a pie. La carrera a pie será uno de los segmentos más atractivos, puesto que se darán cuatro vueltas que pasarán por la meta situada en la Plaza de España, pleno centro de la capital alavesa.

Ven a correr
Lo harás con ventajas...

...y recibirás

+

+

+

carnet corricolari
(descuento en carreras, en la tienda...)

corricolari es correr
La revista de siempre vía internet

corricolari es correr news
Noticias, promociones y ofertas para corredores (Vía internet)

corricolari es correr+
Revista exclusiva para suscriptores con contenidos de salud, calendario de carreras, entrenamiento, fotos, reportajes, historias de corredores... (Vía internet)

www.corricolari.es

POR SOLO 15€/AÑO

Y si además quieres recibir la revista en papel, **36€/AÑO**

BOLETÍN DE SUSCRIPCIÓN A correr DESDE EL NÚMERO _____

Deseo recibir la revista Corricolari es Correr + Corricolari es Correr plus + Corricolari es Correr news + carnet de Corricolari + carnet de corredor plus por:

☐ **A.** 15 euros al año revista Corricolari es Correr en **formato digital**

☐ **B.** 36 euros al año revista Corricolari es Correr 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 abonar· 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, c/ Saavedra Fajardo 5 y 7. Planta calle. 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 RiPIDO Y CÓMODO A TRAVÉS DE WWW.CORRICOLARI.ES, EN EL TELÉFONO 902 17 15 15 O POR FAX 915 26 10 12

SUSCRÍBETE
15 €/año

Reflexiones de una corredora

Otra lección de vida o la locura del maratón

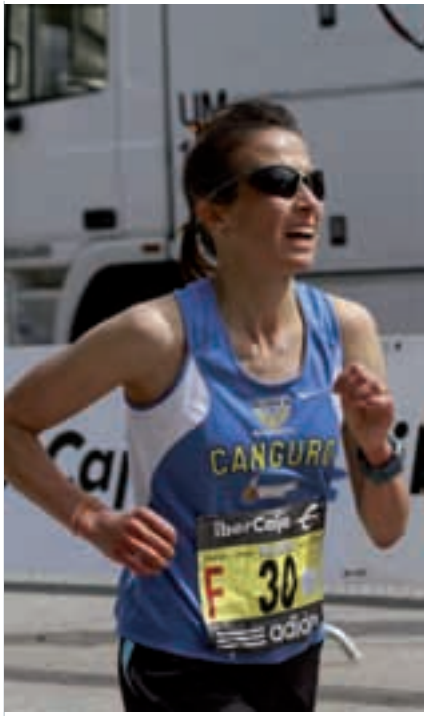
42,195 KM DAN MUCHO TIEMPO PARA PENSAR. TRES HORAS O MÁS. SI TIENES LA SUERTE DE HABERLO PREPARADO MUY SERIAMENTE COMO ES MI CASO PROBABLEMENTE PUEDAS DEDICARTE A PENSAR HASTA EL KM 30-35 DONDE LAS PIERNAS EMPIEZAN A RECLAMAR EN VANO UNA CORDURA A LA MENTE QUE TERCA Y ENAJENADA, NO RENUNCIA A TERMINAR, AUNQUE SEA A COSTA DE LA SALUD (EN MADRID AYER CRUZAMOS LA META 9.959 LOCOS).

POR **Patricia Bonilla**

EN ESTOS RETOS EN LOS QUE COMPROMETES TU DEDICACIÓN Y TIEMPO Y EL DE TU FAMILIA DURANTE TANTO TIEMPO, NO ES FÁCIL RENDIRSE. CIERTO QUE HAS IDO CONSTRUYENDO TU FORTALEZA FÍSICA Y MENTAL A LA PAR, PERO NUNCA SABES DONDE ESTÁ EL LÍMITE, Y SOBRE TODO CÓMO REACCIONARÁS.

Yo, el domingo 22 de abril en el maratón de Madrid, supe pronto que no iba a mejorar mi marca (2h59:23), mi gran objetivo. Empecé a vislumbrar la posibilidad de no lograrlo el viernes, tras dos días de virus infantil, y el sábado, cuando no mejoraba. Mi entrenador intentaba prepararme para lo peor: *"no pasa nada, has disfrutado entrenando, has logrado grandes resultados esta temporada y más que quedan"*. Lo sabía, pero cuesta aceptarlo cuando te lo dicen. Me hundí hasta que el sábado por la tarde los deberes de Clara y su trabajo sobre Asia me obligaron a salir de mi bucle. Y entonces se produjo el milagro: volví a la realidad y decidí que aunque no fuera a lograrlo quería estar allí y disfrutar de la experiencia. Y mereció la pena sobradamente.

El maratón es como la montaña o el mar: hay que respetarlo porque el camino es largo e imprevisible. Yo empecé sin dolores, bien, aunque con menos energía de lo normal. La primera mitad cayó fácil, pero no disfrutaba pensando en cuando se acabaría mi gasolina. Economizando fuerzas al máximo, ni hablaba. Malo, porque para mi correr invita a compartir la emoción de la competición con palabras y gestos. Mis amigas y compañeras de club en cinco o seis puntos del recorrido me apoyaron. Piedad, que



me acompañó en Ferraz animándome como ni se imagina hasta el puente de los Franceses, donde mi entrenador y otro compañero también del club deciden acompañarme hasta la entrada del Retiro. En la Casa de Campo mi madre me animó entusiasmada, me dio sales y plátano. Seguimos, la subida del Lago no me parece tan dura por la increíble animación: ¡me siento Perico Delgado subiendo el Tourmalet! Luego, pasado el puente de Segovia fue cuando debí empezar a sentirme mal porque no recuerdo el recorrido. Parapetada entre mis generosos compañeros que me dieron agua, sales, gel y, sobre todo, me animaron con sus conversaciones ajenas e incluso cánticos que me ayudaron salir de mi bucle. Intento gestionar mi dolor negociando con mi cuerpo para que me deje terminar. Ya no miro el tiempo. Mi objetivo es cruzar la meta. No puede ser el destino tan cruel, me rebelo. He de pararme en el 31 tras los ánimos de mi hermano que me acompaña unos metros. Vuelvo a verle antes de empezar la subida hacia Embajadores. Quedan todavía 6 km. Apenas puedo saludar a Fer y a las niñas, que me dan un nuevo motivo para continuar con sus gritos. La tía Mari, elegantísima, destaca entre la multitud en Alfonso XII animando alucinada. Sólo en el km 41 la emoción me libera y me olvido de todo. Empiezo a alargar la zancada, salvo en las cuesta de Alcalá: pasitos cortos, suave, pero rápido. Y ya, lágrimas en los ojos (menos mal que llevo gafas de sol), cuando mis compañeros me dejan en la puerta del Retiro, estiro el brazo en señal de despedida para afrontar los últimos metros sola… bueno, sola no, porque la muchedumbre te impulsa y eso es la gloria. Ni más, ni menos.

Por primera vez en mi vida atlética el crono me importa un bledo porque he disfrutado tanto de lo demás que me siento una privilegiada: la familia, los amigos, las Running Mothers, los entrenos madrugadores con Marine, Lourdes, Miriam o el entrenador, los Canguros... También disfruto por estar "sana" para hacer estas burradas: 3h06:31. Después de todo no me parece que esté mal.

P.D. Corro apoyando a la Fundación Numen y a la Fundación Cometa

La marea de corredores inundó la ciudad más verde: Vitoria-Gasteiz

El Maratón Martín Fiz contó con la presencia de más de 3.000 corredores

EL MARATÓN MARTÍN FIZ LLEGABA A SU DÉCIMA EDICIÓN. EL PRIMER DOMINGO DE MAYO, VITORIA SE CONVIRTIÓ EN UNA FIESTA DEPORTIVA Y LOGRÓ UN NUEVO RÉCORD DE PARTICIPACIÓN EN LA PRUEBA QUE HOMENAJEA AL EXCAMPEÓN DEL MUNDO DE MARATÓN.

MÁS DE 3.400 CORREDORES SE DIERON CITA PARA TOMAR PARTE EN LAS CINCO PRUEBAS DEL EVENTO. EL MARATÓN TXIKI, CON 1.400 CORREDORES ENTRE PADRES E HIJOS, FUE LA PRUEBA MÁS CONCURRIDA, SEGUIDA POR EL MEDIO MARATÓN (750 PARTICIPANTES), EL MARATÓN (600 ATLETAS), LA CARRERA DE 10 KM (450 CORREDORES) Y EL MARATÓN DE PATINES (250 INSCRITOS).

En la distancia de 42,195 km Mohamed Afaadas, atleta del C.A.La Blanca, nacido en Marruecos, se impuso con un crono de 2h32:28, por delante del alavés José Félix Bilbao (2h32:42) y Josu Amutio (2h33:50).

En categoría femenina, la atleta de Pasajes de San Juan (Guipúzcoa) Eneritz Sein Agirregomezkorta (2h59.24) fue la única corredora que bajó de las tres horas y se impuso a Laura García Mejuto (3h05:31) y Beatriz Delgado (3h22:39). Eneritz, de 33 años, que disputaba en Vitoria-Gasteiz su cuarta prueba de 42,195 km, logró su primer triunfo.

Más de 3.000 participantes tomaron la salida en las diversas pruebas de carrera.

El éxito acompañó a la nueva modalidad de patines.

Destacó la presencia en la prueba de maratón del famoso chef Joaquín Felipe y del atleta de Tafalla Ricardo Abad, que sigue acumulando pruebas de 42,195 kilómetros en su afán por completar 1.000 maratones en 1.000 días consecutivos.

Los bilbaínos Loli Benítez y José Ramón Arranz son los dos corredores que han tomado parte en todas las ediciones del maratón vitoriano.

En lo que al medio maratón se refiere, los más rápidos fueron Ibai Alba (1h11:16) y Ainhoa Zarandona (1h25:19).

En la carrera de 10 kilómetros, con participación de Martín Fiz (finalizó quinto), las victorias fueron para Iván Fernández (30:45) y Laura García (38:45).

En la prueba de patines Joel Rodríguez (1h18:30) y Berezi Martínez (1h22:01) cruzaron la línea de meta en las primeras posiciones.

La ciudad más verde, la ciudad que acogerá en julio el Mundial de Triatlón de Larga Distancia, la ciudad que se postula como futura sede de una prueba del circuito Challenge de triatlón, sigue haciendo camino pedestre año tras año con el Maratón Martín Fiz. La prueba, que crearon en 2003 Eduardo Martínez, Iñigo Blanco, Pedro Añerbe, Mikel García,... y otros amigos, la prueba que organiza Ascentium y que tan magníficamente difunde y comunica Itziar Galdós, es ya una clásica del primer domingo de mayo. Larga vida a la prueba de la ciudad más verde y deportiva: Vitoria-Gasteiz.

M. M. Popular de Medina del Campo, Valladolid

Los grandes protagonistas fueron los menores

El Medio Maratón Popular de Medina del Campo, Valladolid, llegaba a su vigésimo novena edición y lo hizo en una tarde ventosa con 418 inscritos y 380 corredores completando los 21,097 kms.

{Por Carlos Escoriza}

LA ANIMACIÓN FUE CONTINUA, PUES EL RECORRIDO URBANO DE LA PRUEBA LO PROPICIABA.

El vencedor fue David Rodríguez García (1h12:23), del C.A. Caja Rural de Tordesillas, y en mujeres la victoria correspondió a Eva Sobas Abad (1h34:28), del Racing Valladolid, y ganadora de la prueba en los años 2005 y 2006.

Desde una hora y media antes de la salida, los menores fueron protagonistas, realizándose pruebas para escolares de 2 a 15 años en las Pistas de Atletismo, precedidas, a su vez, por pruebas adaptadas para discapacitados psíquicos.

El Medio Maratón de Medina del Campo llegó a su vigésimonovena edición.

CLASIFICACION

Vencedores absolutos: David Rodríguez 1h12:23 y Eva Sobas 1h34:28
Veteranos A: Luis Alberto Miguel 1h13:48 y Mari Carmen Martín 1h55.14
Veteranos B: Félix Mangas 1h18.55 y Elvira Vázquez 1h45:56
Veteranos C: José Antonio Revilla 1h16:19
Veteranos D: Juan González 1h26:46
Veteranos E: Juan Alonso 1h29:46
Juvenil-Jr: Alejandro Codesal 1h24:48.

La Carrera de Valdeganga, Albacete, ofreció un nivel estratosférico

Hubo récords masculino y femenino, más participación que en ediciones anteriores y público muy volcado

La pareja formada por El Hassan Oubadi y Rachid Nadij (que llegaron a meta de la mano), junto a Malika Asahssah en categoría femenina, todos ellos pertenecientes al Club de Atletismo Albacete-Diputación, vencieron en la V Carrera Popular de Valdeganga y batieron los récords anteriores con más de 30 segundos en hombres y 1:30 en mujeres.

{Por Miguel Ángel Lázaro}

EL NIVEL DEPORTIVO DE ESTA PRUEBA INTEGRADA EN EL XII CIRCUITO PROVINCIAL DE CARRERAS POPULARES ORGANIZADO POR LA DIPUTACIÓN DE ALBACETE FUE MAGNÍFICO. ADEMÁS DE LOS FONDISTAS MENCIONADOS, PARTICIPARON CORREDORES COMO ANTONIO CANTOS, QUE TAMBIÉN LLEGÓ A META POR DEBAJO DEL RÉCORD ANTERIOR, Y EL ROBLENSE DIEGO CAMACHO, ASÍ COMO EL EQUIPO QUE EL PASADO MES DE DICIEMBRE SE PROCLAMÓ CAMPEÓN DE ESPAÑA DE MARATÓN, EL C. A. ALBACETE-DIPUTACIÓN FORMADO POR SEVERINO FELIPE, ABELARDO MARTÍNEZ, PEDRO AMORES Y RAÚL MARTÍNEZ.

En mujeres, la prueba fue también rapidísima. Sin duda la carrera más veloz de cuantas se han celebrado este año. No es nada habitual ver en línea de meta a cuatro corredoras con un ritmo inferior a 4 minutos el kilómetro como hicieron Malika Asahssah, Eva Ruiz Piqueras, Pilar

CLASIFICACION

MASCULINA
1º.- Hassan El OubadiC. A. Albacete-Diputación 27:32
2º.- Rachid Nadij C. A. Albacete-Diputación 27:32
3º.- Antonio Cantos GómezC. A. Fuenteálamo27:48
4º.- Severino Felipe GómezC. A. Albacete-Diputación 28:32
5º.- Arturo Quijada GonzálezC. A. Albacete-Diputación 29:54

FEMENINA
1ª.- Malika Asahssah C. A. Albacete-Diputación 31:22
2ª.- Eva Ruiz PiquerasC. A. Albacete-Diputación 33:36
3ª.- Pilar Igarza GarcíaBicis Rumbo-Evasión Run. 35:16
4ª.- María Elena Ruiz NievaIndependiente 35:18
5ª.- Violeta Bautista Cabañero 27 Agosto de Madrigueras 36:27

SUSCRÍBETE
15 €/año

Igarza y Mª Elena Ruiz Nieva. Las buenas noticias no acabaron ahí en el apartado femenino, pues fueron 143 las mujeres que concluyeron la prueba, un destacado 16% sobre el total de finalizados, cuando el porcentaje habitual suele rondar el 10%.
El público se volcó por completo en Valdeganga y presenció el paso de los corredores a lo largo de todo el recorrido, pero especialmente en el último kilómetro, donde comenzaba la exigente cuesta que partía desde el puente sobre el río Júcar para conducir la prueba al arco de meta tras superar un desnivel implacable con los más débiles, que tuvieron que superar la cuesta andando.
La entrega de premios se llevó a cabo de la mano de Fermín Gómez, alcalde de Valdeganga y diputado provincial de cultura; Ángel Salmerón, diputado de deportes, y Alicio Mínguez, concejal de deportes de este ayuntamiento.
Esta prueba de Valdeganga forma parte del I Circuito de La Manchuela, siendo vencedores en este apartado José Ángel Leal (C. A. Ibañés) y Violeta Bautista (C. A. 27 de Agosto de Madrigueras). El equipo más numeroso fue el C. A. Albacete Diputación, con 58 corredores en meta, por delante de C. A. Tarazona-Saycu (55), C. A. Chinchilla (36), C. A. Ibañés (31) y C. A. Valdeganga (30).

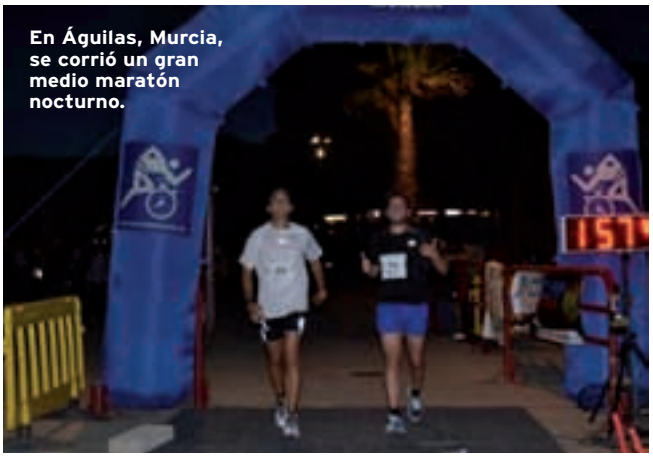
La Carrera de Valdeganga ofreció un altísimo nivel de participantes.

I Medio Maratón Nocturno Ciudad de Águilas

El Club de Atletismo de Águilas, entidad fundada en 1979, fue la encargada de poner en marcha la primera edición del Medio Maratón Nocturno Ciudad de Águilas.

{por Manolo García}

LA PRUEBA CONTÓ CON LA PARTICIPACIÓN DE TRESCIENTOS CORREDORES Y TUVO UN EXCELENTE AMBIENTE.
Corredores de numerosas localidades murcianas y de las más diversas entidades se dieron cita en la prueba. Los componentes del Club Triatlón Águilas se vieron acompañados de clásicos de todas las carreras como los del Club Marathón Cartagena, la A.D. Eliocroca, Fondistas de Alcantarilla, Alhama Orientación y Montaña, Asociación Deportiva Caravaca es la Meta y lógicamente los del club organizador, el Club Atletismo Águilas.


En Águilas, Murcia, se corrió un gran medio maratón nocturno.

CLASIFICACION

Junior femenino: Natasha Guevara 1h44:26.
Junior masculino: Carlos Navarro 1h30:22.
Promesa masculino: Santiago Bujeque 1h24:43.
Senior femenino: Herminia Abellán 1h40:08.
Senior masculino: Antonio Haro 1h13:33.
Veterano A femenino: Ginesa Díaz 1h41:01.
Veterano A masculino: Juan Parra 1h14:13.
Veterano B femenino: Sandra Maidana 1h32:42.
Veterano B masculino: Javier Gallego 1h16:30.
Veterano C femenino: Yolanda Quirós 1h35:09.
Veterano C masculino: José Pérez 1h17:35.
Veterano D femenino: Mari Carmen López 1h49:39.
Veterano D masculino: Luis Sánchez 1h16:52.
Veterano E femenino: Gitty Gubler 1h53:59.
Veterano E masculino: Raimundo Caro 1h29:39.
Veterano F masculino: Manuel Rico 1h37:42.
Veterano G masculino: Domingo Aguilar 2h11:21

I Carrera de las "empresas valencianas"

Más de 400 atletas disfrutaron de una mañana perfecta

{por Nou Píndaro}

PUEDE AFIRMARSE SIN RODEOS QUE LA I CARRERA DE LAS EMPRESAS DEJÓ NOTAR "EL PODER DE LAS EMPRESAS VALENCIANA" EN UNA MAÑANA INOLVIDABLE

La organización corrió a cargo de Píndaro Asesores Deportivos y el Grupo Nostresport. Contó con el apoyo inestimable de empresas como El Corte Inglés, Grup CRM, Cárnicas Serrano, Puleva, Coca-Cola, Quirosoma, Emergencias Médicas, 42K Running (Reclamos Peñalver), Caresport, Hoteles Sidorme, Caravanas Osito, Itres Arts Gràfiques, Cronochip, Olimpia, Runner's World y El Manisero. Hay que citarlas pues probablemente sin ese apoyo no podría llevarse adelante eventos como este. Contó también con la entusiasta ayuda de los chicos y chicas de Proyecto Paula.

No queremos olvidar a nuestros voluntarios, sin su esfuerzo nada de esto hubiera sido posible, a Empar Roch y Pablo Soto, repartiendo dorsales en El Corte Inglés y a todo el personal de la 5ª Planta de Deportes, de Nuevo Centro. Al Club Atl. Murciélagos de San Marcelino, al Club Atl. Poblats Maritims, al Club Atl. Galápagos, al Club Deportivo Es Posible y junto a ellos a nuestros compañeros de ruta, de la Asociación Deportiva Píndaro.

Juntar tantos atletas y en su mayoría de nuestro sufrido tejido empresarial no ha sido tarea fácil. Al final, nos llena de satisfacción que casi 100 empresas han estado representadas, en las pistas de atletismo del Turia. Una mañana llena de emociones y no menos sobresaltos, con un resultado final que aún no terminamos de creernos y que viendo las numerosas fotos, ahora con calma, nos damos cuenta del gran ambiente vivido y la gran alegría de los participantes.

La prueba de 9 kilómetros de recorrido trascurrió desde las pistas a Cabecera de Turia y desde allí al puente de las Torres de Serranos, donde la prueba giraba y regresaba a las pistas de atletismo. Allí, Joxé Fernández, nuestro locutor de lujo, recibía a cada uno de nuestros participantes como si del vencedor de tratara y a fe nuestra, que cada atleta que cruzaba la meta, ha sido un autentico héroe.

La primera "Carrera de las Empresas de Valencia" fue todo un éxito.

CLASIFICACIONES

Cuarteto masculino: Cárnicas Serrano, Carcoustics, Velociraptors, GH Electrotermia y Wild Valencia Runners 1.
Cuarteto mixto: P. A. Horta, Medi, C. A. Edwards, CRRL Running y Club Atletismo Nelly.
Pareja femenino: Consum Betera 2 y Fundolor.
Pareja masculino: Consum N1, Urbem, Arrocera Maribel Team, Vareser 2 y Paroz.
Pareja mixto: Carnicas Serrano
Trío femenino: Consum Silla Femina, Consum Betera 3.
Trío masculino: Caresport.es A, Orbita Ingenierunning, Cárnicas Serrano 1, Cebollas Consuay S. L. y Dotarunner.
Trío mixto: Komo Andamos, FNAC, Cyes Central, Cárnicas Serrano 6 e Indetec.

SUSCRÍBETE
15 €/año

Carrera de Montaña de Cuenca

{por Eduardo Palomares}

Nada mejor que la Copa de España para celebrar su 10ª edición. La Asociación Montaña Dolomía bordó la organización

CUENCA SIEMPRE HA TENIDO SUS HOCES Y SUS CERROS QUE MIRAN A LA CIUDAD PRECIPITADAMENTE, TANTO EL DEL SOCORRO CON SU CRISTO, COMO EL DE SAN CRISTÓBAL.

Nuestros antepasados utilizaban sus sendas y caminos bien para comunicarse, para sacar la madera o para ir a pastar con el ganado. El barrio de San Antón, el barrio de los tiradores, siempre ha tenido sus montañas en su paisaje, pero la sociedad se había olvidado de las sendas y los caminos. Muchos son los que no se bajan del coche y utilizan solo carreteras de dos carriles.

En Cuenca, a un grupo de gente le dio por organizar carreras. Al principio por la ciudad, luego entre sus hoces –el día 17 por ejemplo se celebra la 25ª edición de la popular Hoz del Huécar- y ahora por sus montañas. Y la verdad es que con ello redescubrimos el valor que tenemos. La Asociación Montaña Dolomía -siempre de la mano de Eduardo Palomares- sirvió también para organizar la primera edición de una carrera de 'otro loco', Javier Polo, más conocido por ser organizador de pruebas como la "Hoz del Huécar". Después de diez años se ha podido brindar a todos esas cabras humanas venidas de todos los rincones del país la "Carrera de Montaña de Cuenca" en su décima edición. Una edición que se recordara para siempre por su gran nivel, además de por ser la primera prueba de la "Copa de España" . No faltó la cabra autóctona que recibió -como no era para menos- a todos los llegados con los brazos abiertos.

En categoría masculina entró primero Miguel Caballero, con una soberbia carrera -o vuelo- sobre las hoces conquenses. En categoría femenina, triunfo de Ohiana Kortazar, que demostró encontrarse muy bien. Los primeros locales fueron Javier Triguero y Mario Llorens, mientras que en mujeres se produjo una gran actuación de Beatriz Real. En la prueba corta -no valedera para la Copa de España- y con distancia de 15 kilómetros ganó la veterana local Rosi Llorens, mientras que en el lado masculino el primero fue el manchego Diego Camacho. Destacar asimismo la excelente actuación de los corredores conquenses con varios puestos en el podium y la participación de más de quinientos atletas que pudieron disfrutar de una gran jornada deportiva y en muchos casos conocer la capital de una provincia llena de bellas montañas y grandes parajes.

La Carrera de Montaña de Cuenca organizada por la Asociación de Montaña Dolomía llegó a su décima edición.

La organización se volcó y luchó por lograr satisfacer plenamente a los corredores. La Asociación Montaña Dolomía y el Club Atletismo Cuenca agradeció la presencia de corredores y acompañantes antes de que el alcalde de la ciudad, Juan Ávila, entregara los trofeos en un acto en el que también estuvo acompañado de representantes de la Diputación Provincial, Junta de Comunidades, Federación de Montaña y Universidad de Castilla La Mancha.

Cross Alpino de Cebreros, Ávila

{Por Javier Peña}

Diez años de un cross cada día más atractivo

EL DENOMINADO CROSS ALPINO DE CEBREROS, EN REALIDAD UNA CARRERA DURA Y BELLA DE MONTAÑA, LLEGÓ A SU DÉCIMA EDICIÓN. LO HIZO CON LA PRESENCIA DE MÁS DE 250 CORREDORES QUE TIENEN A ESTA PRUEBA COMO UNA DE LAS PRIMERAS DE SU TEMPORADA DE CARRERAS.

El Grupo de Senderismo y Montaña Los Brajales es el organizador, y llegado este momento, después de diez ediciones, hay que reconocer el trabajo de Ángel Mateos, de Jesús....., y de una serie de personas que soñaron un día con una carrera de montaña en su localidad que se ha convertido en cita fija para numerosos corredores. La prueba, de en torno 21 km, sale a casi 800 metros y del kilómetros 10 al 12 se sube

El Cross Alpino de Cebreros, carrera de montaña de esa localidad se ha hecho ya un hueco muy grande estre los especialistas de esa modalidad.

desde los 900 a más de 1100 metros. A partir del 12 hay una bajada hasta el 16 y del 16 al 18 de nuevo una fortísima subida.
Fernando Carrasco, con un tiempo de 1h34.56, fue el vencedor absoluto, y Oscar Baeza, con 1h35:45, el segundo clasificado. Tercero y primer veterano A fue Rafael Martín, con 1h36. José Prieto, con 1h43.12, ganó en la categoría B. La primera mujer en la línea de meta de la Plaza de Cebreros fue Covadonga Parrondo, que realizó 2h05.27, mientras que la primera veterana quedó Aurora Jiménez (2h12:14).
Los productos de la tierra, ese vino de Cebreros, estuvo presente en algún avituallamiento y en el podium. El buen ambiente predomina en esta prueba.

Quart i Mitja Marató de Tàrrega...de rècords!!

Sergio Enriquez y Meritxell Bonet, vencedores en el medio, y Jaume Leiva y Mireia Sosa en el cuarto

{Por Fondistes de Tàrrega}

LA 12ª EDICIÓN DEL QUART I MITJA MARATÓ CIUDAD DE TÀRREGA, LLEIDA, BATIÓ SU RÉCORD DE INSCRITOS CON MÁS DE 1.100 CORREDORES DE LOS QUE POSTERIORMENTE 933 CRUZARON LA LÍNEA DE META.
La prueba convirtió a la capital del Urgell en polo de atracción de los corredores de fondo. Hasta aquí llegaron corredores de las comarcas de Lleida, de diversos municipios barceloneses así como de Tarragona. La prueba la organizaba el Club de Atlétismo 100x100 Fondistes de Tárrega, que año tras año consigue darle un carácter más multitudinario a esta gran fiesta deportiva.
La salida tuvo lugar por segundo año consecutivo en el Parc Esportiu del Reguer, algo que permite a la organización ofrecer a los corredores más servicio y comodidades. En la distancia de Quart de Marató, Jaume Leiva, del club Runnersworld Tarragona, batió el récord de la prueba con 32:29. Por seguir con los hombres decir que Sergio Enríquez, corredor del Pratenc y campeón de Cataluña de Maratón logró la victoria con 1h10.02. En esta distancia y en mujeres, victoria para Meritxell Bonet,con 1h22:58, récord también de la prueba, mientras que Mireia Sosa con 40.29 fue la vencedora en la distancia de cuarto de maratón. Los vencedores locales fueron en el Quart de Marató Jordi Cos y Amalia Gené, y Toni Gabernet i l'Arantza Ugalde en el medio maratón.
El nuevo trazado, valorado por todos como exitoso, llevó a los corredores del medio maratón a la población de La Mora y a la vecina comarca de La Segarra, además de las localidades de Vilagrassa o El Talladell. Caminos rurales, zonas húmedas, diversos avituallamientos, animación musical, degustaciones de fruta o una piscina absolutamente tonificadora fueron otros de los numerosos alicientes de los que pudieron disfrutar cuantos se decidieron a tomar parte en esta prueba, que contó con 130 voluntarios a su disposición y dedicada a la memoria del corredor Eduardo García.
La prueba, que forma parte del calendario oficial de "Curses en Ruta de la FCA y de la Lliga Championchip de Catalunya" se consolida año tras año entre las grandes cursas de Catalunya. Ahora está también adscrita la LligaPonent que agrupa a treinta prueba del calendario ilerdense.

La mitja y el cuarto de maratón de Tárrega fueron este año de récords.

10 km de Almoradí, Alicante

Pensada para el corredor

{Por Evaristo Bailén}

ALMORADÍ, LOCALIDAD ALICANTINA DE LA COMARCA DE LA VEGA BAJA DEL SEGURA, ACOGIÓ UNA NUEVA EDICIÓN DE SUS POPULARES 10 K.
La prueba con 700 participantes constaba de dos vueltas con meta en la pista de atletismo y gran animación a lo largo de todo el recorrido por las zonas céntricas. Había guías con globos de 40-45 y 50 minutos, meta volante, trofeos por equipos a los 2 clubes con más participantes, a los más veteranos, a los 3

Pocas carreras están tan cuidadas como los 10 k de Almoradí.

SUSCRÍBETE
15 €/año

primeros de la absoluta, y a los 3 primeros de cada categoría (desde jóvenes a veteranos F). La bolsa del corredor era excelente con camiseta técnica, caldo, ampolla de glucosa, chocolatina, zumo de limón, patatas fritas, naranjas, barrita, batido y otros obsequios. Hubo vestuarios, servicios y guardarropa en la pista, que facilitan al corredor dejar las cosas a buen resguardo y olvidarse del coche por unas horas. Al finalizar había también avituallamiento con cerveza, sandía, naranja, helado, zumo, Coca Cola y Aquarius. Y la guinda la pusieron los más de 100 vales con regalos en la bolsa del corredor. Vamos, que como dicen muchos, correr pruebas como esta de Almoradí es lo que gusta hacer. Por ello, esta "es una prueba que no puede faltar en el calendario, ya que se cuida y se piensa en el corredor como en pocos eventos".

Cursa de Sant Isidre de Cardedeu

Una matinal atlética para todos, niños, mayores y.....discapacitados

{Por Ramón Masjoan (Corrigaires de Cardedeu)}

GRAN MATINAL ATLÉTICA EN CARDEDEU CON LA CELEBRACIÓN DE LA 18 CURSA FIRA DE SANT ISIDRE, Y LA 16 CURSA EN SILLA DE RUEDAS. CON 1.545 INSCRITOS, SE CERRÓ LA INSCRIPCIÓN UNA SEMANA ANTES, SUPERANDO EL RETO QUE LA ORGANIZACIÓN SE HABÍA PROPUESTO.

Un circuito mixto de tierra y asfalto y completamente llano fue el recorrido de la Cursa de San Isidro de Cardedeu, Barcelona, que tuvo a Juan Manuel Álvarez del Club Runnerworld (32:58) como dominador. En segunda posición entró Marc Hurtado, del mismo club con 33:41, y tercero Quim Margan con 33:46, de A.C. Carns Viaplana. Carme Auñón, del Club Unió Colomenca, que debutaba en Cardedeu, se impuso con autoridad. Carmen pasó primera por la meta volante y marcó un tiempo en meta de 38:51. Quafaa Hamani,con 39:04, y Rus María Hernández, del C.E. Montornés con 40:30, acompañaron en el podium a la vencedora. Marc Sanjaume (34:49) sexto de la general, y Tania Cisteró (41:26) fueron los primeros locales.

Los primeros en tomar la salida fueron los corredores en silla de ruedas, una prueba ya clásica en Cardedeu. El circuito era de 5,5 km y el primer atleta en meta, Jordi Madera, realizó el magnífico tiempo de 12:02. Segundo fue el atleta local Josep Villaret con 15:20, y tercero Miquel Calixt con 15:22.

Todos los participantes fueron obsequiados con un lote de productos (dos botellas de vino, cerveza y embutido), además de una bolsa con manzana, Actimel, agua, requesón, Coca-Cola, gel para masaje, ... y para finalizar

Foto: Ester Rodés.

La Cursa de Sant Isidre de Cardedeu, Barcelona, fue cuidada y pensada en los corredores. Como siempre.

Foto: Ester Rodés.

desayuno en base a butifarra a la brasa. Todo ello unido al servicio de guardarropía, masajes o duchas ponen de manifiesto el esmero que ponemos desde la organización en el cuidado de los corredores, y cuando se reciben -como sucedió- felicitaciones de los corredores pues a uno le queda la satisfacción de que su trabajo es reconocido y el esfuerzo no es baldío.

El primer hombre y la primera mujer de la general, además del trofeo, recibieron un magnífico jamón, y como quiera que tanto Juan Manuel Álvarez como Carmen Auñon también fueron primeros de la meta volante pues vieron aumentado su "cosecha" de la mañana con un lote de quesos también. Los primeros de cada categoría también recibieron trofeo, algo que se hizo extensible a los clubes ganadores, en masculino el Runnersworld mientras que femenino L'Aire Esports.

La fiesta atlética se completó con la celebración el sábado por la tarde de las carreras infantiles, con 165 niños y niñas repartidos en categorías según edad. Estos menores corrieron por las céntricas calles del centro del pueblo, creando un magnífico ambiente. Recibieron trofeos los tres primeros/as de cada categoría, hubo medallas para todos y una mochila gentileza del mercado municipal, algo que hay que reseñar como se merece. De igual forma, desde la organización queremos dar las gracias a los participantes por elegir Cardedeu para pasar una mañana pedestre, una mañana deportiva a la vez que los emplazamos para una nueva edición. Y como sin colaboradores y voluntarios sería imposible sacar adelante la Cursa de Sant Isidre, pues muchas gracias a todos ellos. Más información en www.corrigaires.com

Mitja Marató de Tossa de Mar

Una francesa y un barcelonés vencedores absolutos

{Por Eloi Morages}

EL MEDIO MARATÓN Y LOS 10 KM DE TOSSA DE MAR SE SALDARON CON UN GRAN INCREMENTO EN LA PARTICIPACIÓN, PUES LOS 930 CORREDORES MARCÁN UN NUEVO RÉCORD DE LA PRUEBA. PARTICIPANTES Y PÚBLICO PUDIERON DISFRUTAR DE UN GRAN DÍA DE SOL, PLAYA Y DEPORTE EN TOSSA DE MAR.

Una francesa, Michelle Bartels, con 1h35:03, y un barcelonés del Runnersworld, Marc Hurtado, con 1h17:11, fueron los vencedores. Marta Pacheco, del Maimakansu, y Marta Noe, del mismo equipo, acompañaron a la francesa en el podium. Marc Hurtado estuvo escoltado por Lahcen Harbil, del Centro Exta Sant Pol, y por el representante de Fondistes de Blanes Pere Boades. Hasna Bahom y José Rosa, integrantes ambos del Trotaplanas de L'Hospitalet fueron los vencedores en la distancia de 10 km.

Avituallamiento de la bebida isotónica Maxi Fuel, servicio de fisioterapia ofrecido por David Serra, plato de pasta y otros servicios fueron ofrecidos por la organización a los corredores. Unos corredores que a lo largo de la prueba pudieron disfrutar de las bellas vistas al mar y a las murallas que ofrece este Medio Maratón (y carrera de 10 k) de Tossa de Mar.

Sol, playa y deporte se juntan en la Mitja de Tossa.....de Mar.

IX Legua Universitaria Popular de Soria

{Por Sergio De Torres}

SORIA CUENTA CON DIVERSAS CARRERAS. UNA DE ELLAS ES LA LEGUA UNIVERSITARIA POPULAR, PRUEBA QUE SE CELEBRA EN EL MES DE MAYO

La legua castellana ha ido sufriendo a lo largo de los siglos diversos cambios, considerándose la actual como aquella que tiene 5.572 m. Esta de Soria era una prueba denominada Legua pero en realidad fue una carrera de 4.500 m.

El recorrido se desarrollaba por el campus universitario de Soria y las inmediaciones de la pista de atletismo de Los Pajaritos. Los primeros compases fueron frenéticos. En los dos primeros kilómetros tomó el mando de la carrera el triatleta rondeño Luis Gutiérrez, para después ceder unos metros tras el empuje del local Raúl Martínez Antón, sobrino del ilustre maratoniano Abel Antón. Esta ventaja fue mantenida hasta cruzar la meta con 14:05, sacando finalmente 42 segundos de diferencia al malagueño y 49 al tercer clasificado, Sergio de Torres.

En categoría femenina fueron las becadas en el CAEP de Soria las que dominarían la prueba. Primera entraba la ochocentista Lidia Camps (16:19) por delante de la triatleta Anna Noguera (17:29) y Alejandra Hernando (17:53).

Se dieron premio a los primeros universitarios, los hermanos Ramírez Vinuesa, al primer profesor, Emilio García y a la carrera con más participantes, Administración y Dirección de empresas.

Adiós a Amadeo Blázquez

Se nos fue un gran atleta popular, mejor compañero y amigo

{PorDionisio del Olmo}

DE FORMA INESPERADA Y HACIENDO LO QUE A ÉL MAS GUSTABA, CORRER, SE NOS FUE AMADEO BLÁZQUEZ.

El pasado 26 de abril, después de terminar su entrenamiento diario, nuestro amigo Amadeo se nos fue sin decir adiós. Él sabía que se encontraba más débil que cualquiera de nosotros por su operación de corazón. Ni con esas nunca dejó de salir con los amigos a correr y siempre era el primero para irse de viaje a cualquier carrera. Era un ejemplo de vitalidad y compañerismo para todos.

Corrió más de veinte maratones y superaba con creces el centenar de medios. Cada vez tenía más ganas de correr y una alegría que contagiaba a todos los que corríamos con él. Hasta siempre mi gran amigo Amadeo. Ninguno de tus compañeros de carrera te olvidara.

Nacido en 1960 aún recordamos tus ultimas carreras. Esos medios de Santa Pola, Villarobledo, Albacete, Hellín, Jumilla, Lorca o Murcia que tanto te gustaban, o la Subida a la Peña San Blas de Elche de la Sierra. Lo dicho, adiós compañero, adiós amigo. Estarás siempre en nuestro corazón y tu recuerdo nos hará correr siempre más y disfrutar de ello.

SUSCRÍBETE
15 €/año

Fiestas de Los Molinos en El Romeral, Toledo

Ilusión, imaginación y autenticidad en el Cross Patio de la Mancha

{Por Isaías Díaz}

EL ROMERAL ES UN PUEBLO TOLEDANO DE LA COMARCA DE LA MANCHA SITUADO ENTRE TEMBLEQUE, VILLACAÑAS, LA GUARDIA Y LILLO. EL ROMERAL HA PASADO DE ALDEA A VILLA, PRIVILEGIO QUE LE FUE OTORGADO EN 1557.

En El Romeral (en torno a 770 habitantes en la actualidad y un pico máximo de 3.000 hacia 1930) pueden visitarse una iglesia y cuatro ermitas, además de el museo etnológico, situado en una antigua cueva, que tiene una gran cantidad de aperos de labranza y otros utensilios utilizados en las labores agrícolas, y el magnífico museo del Esparto. Recorrer las tres plantas de este edifico, anteriormente un antiguo silo, es echar una mirada por la historia de una actividad que ocupaba a hombres y mujeres y que salvó del hambre a numerosas familias. Pueden también visitarse sus molinos, siendo El Pechuga, con su maquinaria intacta, el último que dejó de moler los granos de trigo.

Precisamente esos molinos -o la fiesta que lleva su nombre- fue lo que nos llevó hasta esa localidad atendiendo la invitación de Mariano Montalvo y Miguel Ángel Salas.

La Asociación Cultural Romeral Vivo surge en 1997 y lo hace con el objetivo de revitalizar la vida cultural del pueblo organizando actividades y certámenes de todo tipo. La Fiesta de los Molinos es su actividad más conocida y prestigiosa. Con la obra de Cervantes como base y protagonismo especial para Don Quijote, la fiesta tiene un programa de tres días en el fin de semana más próximo al 23 de abril. Los actos culturales del primer día dan paso a la elección de los Molineros Mayores, una mujer y hombre que se hayan distinguido por su labor en bien de la comunidad romeraleña. El domingo, el tercer día de la celebración, es el más festivo. Es el día destinado al pasacalles. Una carroza escenario lo abre. Desde la misma se interpreta una comedia. Don Quijote, Sancho y Don Miguel de Cervantes ejercen de protagonistas. El pueblo se une a la fiesta y al pasacalles, que ameniza el grupo de Coros y Danzas de la localidad y que ha tomado parte en numerosos certámenes. Sufren alguna baja importante con la figura del cantante, pero dan la talla de forma excepcional. Algunos ciudadanos van ataviados con ropas típicas manchegas.

En el Cross Patio de la Mancha de El Romeral, Toledo, hay mucha autenticidad y compromiso.

Tradicional es también la degustación que se ofrece a la llegada a los molinos. Migas, gachas y caldillo de patatas. La fiesta –y lamentablemente también el mercadillo que la organización monta para sacar fondos para financiar la fiesta- acabó antes de lo previsto debido a la tormenta y a la generosísima lluvia que cayó y que aquí –gente que sabe y entiende- era recibida casi con bendición.

Desde el pasado año, en la Fiesta de los Molinos, hay también actividad deportiva. Un cross en la mañana del domingo y una subida ciclista el sábado son la oferta para los amantes del deporte deporte. Un animoso, divertido y excelente grupo se congregó en El Romeral para tomar parte en la carrera pedestre. Bajo la bella denominación de Cross Patio de La Mancha, presencio una carrera de unos 7.000 m con dos vueltas a un circuito de recorrido mixto, asfalto-tierra. Destacó la presencia de un numeroso grupo de corredores de Aranjuez, así como corredores de diversas localidades limítrofes.

Daniel Santacruz (22.54) y Ana Belén Rubio (30.10) fueron los primeros corredores en cruzar la línea de meta y en oír los ánimos de apoyo que desde el micro les dedicaba José Antonio Fraguas, en verdad el cronista local y que tenía unas palabras agradables para cada uno de los que entraban en meta.

María Victoria García Baquero, Ana María Pascual, Margarita Morán y Teresa Tabernilla ocupaban las posiciones de segunda a quinta de la general femenina, mientras que en hombres Jesús Lungaran y Juan Francisco Fernández fueron segundo y tercero bajando de veinticinco minutos. Miguel Ángel Salas, con 27.14, fue séptimo, mientras que Mariano Montalvo, que alternaba labores de organización y de corredor, 28º con 30.48. Un Mariano Montalvo que perdió su bicicleta, dándola por extraviada después, pero qué, cosas de los pueblos, el vecino "ángel de la guarda" que siempre existe se la había recogido.

El almacén de Miguel Ángel acogió posteriormente a un grupo de corredores que dio cuenta de una suculenta y espléndida paella. Este tipo de iniciativas, estas fiestas recuperadoras de sentimientos y tradiciones populares sacadas adelante con enorme ilusión y escasez de medios son dignas de elogio y merecedoras de reconocimiento. Aquí en Corricolari es Correr siempre lo haremos. Lo cómodo, lo fácil, es hablar sólo y exclusivamente de lo masivo, que se nos "vende" muchas veces como lo único popular, cuando en realidad lo popular y sobre todo lo auténtico esta en fiestas como está de Los Molinos de El Romeral y en su Cross Patio de la Mancha.

Carrera de la ciencia

Nació en Madrid en 1979 como un cross para funcionarios del Ministerio de Educación y sus familiares

»UNA SERIE DE **PEDRO GALE** EN COLABORACIÓN CON **ERNESTO DÍAZ**

SUSCRÍBETE
15 €/año

QUINTO CAPÍTULO DE "FABRICANTES DE CARRERAS" EN LA REVISTA DEL MES DE JUNIO. LA SERIE SE INICIÓ CON EL MEDIO MARATÓN BAHÍA DE CÁDIZ-CARRERA DE LAS LIBERTADES Y SIGUIÓ CON EL CROSS REAL VALLE DE PIÉLAGOS, MEDIO MARATÓN DE CANTALEJO Y MITJA MARATÓ ILLA DE MENORCA. UN RECORRIDO POR LAS ORGANIZACIONES Y LOS ORGANIZADORES PARA PRESENTAR A NUESTROS LECTORES INICIATIVAS, HISTORIA, FILOSOFÍA, CIRCUITOS, ANECDOTARIO Y MÁS DE LAS PRUEBAS EN EL ASFALTO SELECCIONADAS EN LAS DISTINTAS AUTONOMÍAS. NOS HA LLEVADO DEL SUR (SAN FERNANDO) AL NORTE (LIENCRES) Y DESPUÉS A LA MANCHA Y A LAS BALEARES PARA DETENERNOS EN LOS 'PRODUCTOS ATLÉTICOS' DE CANTALEJO Y CIUTADELLA. ES EL TURNO, DE MADRID.

Los datos y los testimonios serán de lo que nació en la Casa de Campo como Cross del Consejo Superior de Investigaciones Científicas y luego se denominó Carrera del CSIC, ya disputándose en la calle Serrano y cercanías y que, en la actualidad, conocemos como Carrera de la Ciencia. Con el paso del tiempo han cambiado el número de las ediciones y las cifras de la participación, pero detrás sigue estando el CSIC y se mantiene como motor el apellido Cisneros.

Después de echar una urgente mirada a la publicación hecha para festejar los 25 años de este proyecto del atletismo urbano, de establecer contacto con varios de los promotores de este evento e incluso de repasar los nombres de los ganadores en 31 ediciones, dos son las frases que he archivado mentalmente: *"Lo primero es el corredor popular y sus atenciones"* y *"La carrera es como una cosa mía"*. Pertenecen a un hombre y a una mujer comprometidos en esta empresa deportiva.

Organizarla previamente y correrla después. Eso es lo que hizo Francisco Cisneros (Villalón de Campos, 1935) aquél 21 de octubre de 1979, fecha en la que empezó a tejerse el historial de esta carrera de unos 9.300 metros -tierra y asfalto- en la madrileña Casa de Campo. El promotor, sin duda ilusionado, llevó a

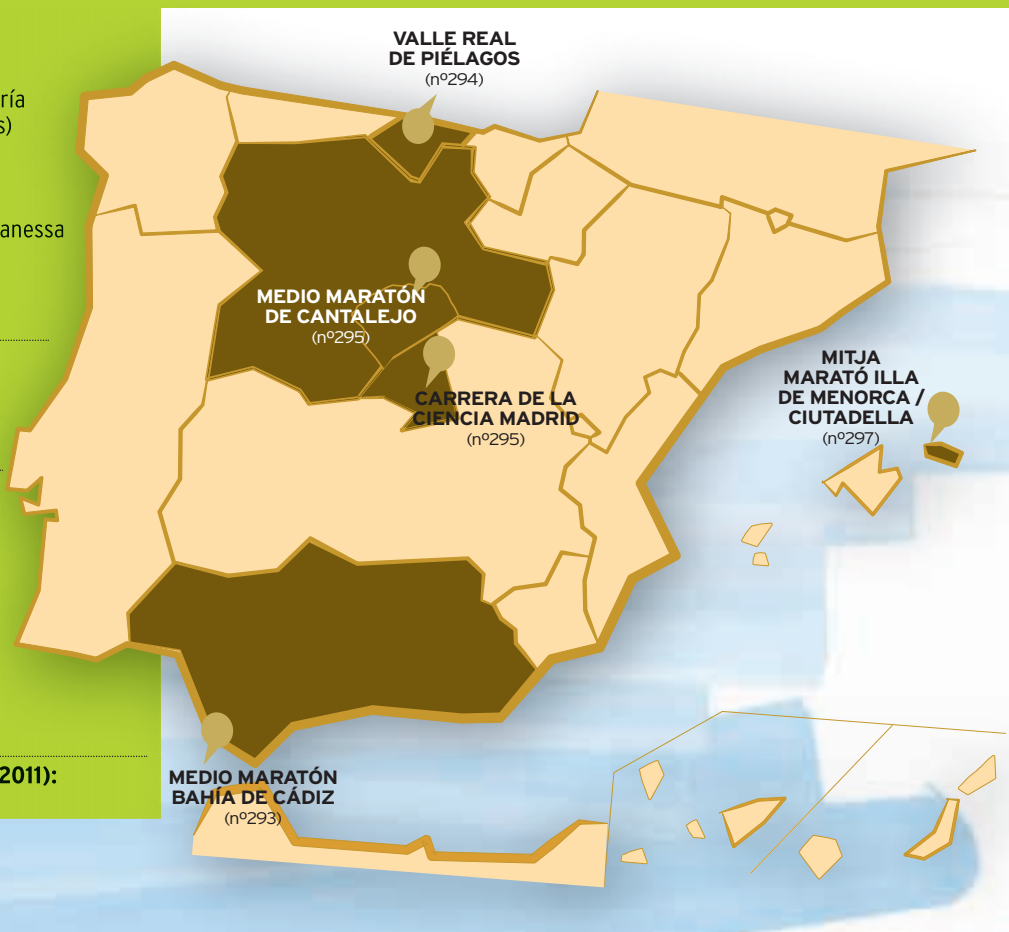
CARLOS CISNEROS : "LA NOCHE ANTERIOR AL ESTRENO DE LA PRUEBA, EN OCTUBRE DE 1979, MI PADRE Y YO ESTUVIMOS PONIENDO CINTAS A LAS MEDALLAS EN LA TERRAZA DE CASA"

NOMBRES PROPIOS Y CIFRAS
CARRERA DE LA CIENCIA / MADRID
Primera edición: 21 de octubre de 1979
Vencedores: José María Odriozola y Ana María García. (No aparecen los tiempos invertidos)
Inscripciones: 115
Clasificados: 105
Última edición: 16 de octubre de 2011
Vencedores: Mohamed Blal, MAR (29:06) y Vanessa Veiga (34:33)
Inscripciones: 6700
Clasificados: 5997

MEJORES MARCAS ABSOLUTAS
28:49 David Twei, KEN (2001)
32:56 Philomena Chepchirchir, KEN (2002)
32:56 Joan Ayaibei, KEN (2007)

NÚMERO DE VICTORIAS
Fernanda Ribeiro, POR 5
Barnabas Kosgei, KEN 2
Oscar Fernández Giralda 2
Santiago Chiscano 2
Josaphat Kiprono Menjo, KEN 2
Dalia López 2
María José Polaina 2
María Luisa Muñoz 2
María Abel 2

PROMEDIO DE LA PARTICIPACIÓN (1996-2011):
3549 corredores



La línea de meta de la "Carrera de la Ciencia" se instala en el interior de la bella sede del CSIC.

correr a su hijo Carlos, de 14 años de edad. Paco Cisneros terminó tercero de los 105 que cruzaron la meta y, como leeremos a continuación, las anécdotas no faltaron.

Él mismo nos explica. *"Hubo un lío con el ganador. José María Odriozola -actual presidente de la RFEA- fue incuestionablemente el más veloz y el primero en presentarse en la meta. Pero lo hizo con un dorsal que pertenecía a un ausente, un tal Pérez (creo recordar). Los más sanguíneos y ortodoxos pidieron la descalificación, pero se hizo justicia con el más rápido"*.

"Recuerdo que fue un día de sol, sin calor y que toda la organización resultó muy artesanal", asegura Beatriz Hernández (Madrid, 1951), que trabaja en el Área de Cultura Científica del CSIC. *"Tanto que las clasificaciones se hacían a mano, gracias a un pincho en el que se clavaban los dorsales que se quitaban los atletas una vez cruzaban la meta. Así se sabía el orden de llegada, aunque Julio Perdiguero, en el papel de juez, andaba al quite"*.

También Carlos Cisneros (Madrid, 1965), licenciado en Derecho y decidido partidario de la literatura y del ensayo, además de mediofondista del Canguro y 'fan' de Asturias, se apunta a la hora de rememorar el pasado. *"La noche anterior a la prueba, mi padre y yo estuvimos poniendo cinta a las medallas en la terraza de la casa de la calle Numancia"*.

Y el día de autos, en el estreno, *"la salida se retrasó porque la policía municipal se presentó en la Casa de Campo para exigirnos la autorización de la carrera, y mi padre tuvo que ir a su Seat 850 en el que habían quedado los papeles"*. Naturalmente, aclarada la cuestión, se dio el pistoletazo y, por cierto, la primera mujer fue Ana María García. Personalmente he lamentado mucho la infructuosa búsqueda de los tiempos hechos por los vencedores. Salvo milagro, esos cronos duermen la 'siesta del olvido'.

Existen huellas de un 'cross country' en 1925 que corrieron los chicos de la Residencia de Estudiantes y presenciaron Dalí,

BEATRIZ HERNÁNDEZ: "AL PRINCIPIO PARECÍAMOS MENDIGOS PIDIENDO TROFEOS, AHORA, LA CARRERA ES COMO UNA COSA MÍA"

García Lorca, Buñuel y otros llorados y recordados grandes de lo que resumiremos como 'género creativo'. Sólo guarda un leve hilo de conexión con el evento al que ahora nos referimos.

Lo cierto es que el Cross del Consejo de Investigaciones Científicas nació como algo muy exclusivo. *"Una competición deportiva para funcionarios del Ministerio de Educación y sus familiares"*. Una curiosa reglamentación como confirma el hijo del promotor.

Según Beatriz Hernández *"pronto perdió ese carácter corporativo para ser una prueba abierta a quienes quisieran sumarse a la fiesta del correr"*. Ella, que ha venido desempeñando distintas funciones internas, nos confiesa que alguna vez *"los organizadores parecíamos mendigos pidiendo trofeos a las tiendas de deporte"*.

"Sableábamos a los que se ponían a tiro, como a Pedro Gómez, El Camping, El Águila…", añade Paco Cisneros. *"Últimamente llevaba la intendencia de la prueba, gestiones para conseguir recursos… La carrera es como una cosa mía"* matiza Beatriz Hernández, quien afirma que la carrera fue ganando en aceptación *"año tras año, para pasar de los 120 a los 6.900 corredores"*. Y el CSIC no es ajeno en las aportaciones: unos 50 miembros en la organización y cerca de 200 de corto en la edición de 2011.

La prueba no se celebró en los años 1982 y 1983. Ya en 1989, cumpliéndose 50 años de existencia del CSIC, se trasladó al barrio de Salamanca, a la calle Serrano, donde en hilera se suceden boutiques y joyerías 'first class'. Y tuvo ilustres vecinos como en

SUSCRÍBETE
15 €/año

el número 27, Rubén Darío, el poeta, entonces embajador de Nicaragua; en el 40, Emilio Cautelar o en el 72, Manuel de Falla.

En el nuevo 'teatro de operaciones' la carrera se disputó, primero, sobre una distancia de 8,3 kilómetros. En 1996 se amplió a 10 y se homologó. A raíz de los líos con el carné del corredor, no está en el calendario de la RFEA, fuera de afanes de recaudación.

En 1994, por primera vez, pasó la frontera de las mil inscripciones. Diez ediciones después -la cubana de oro Ana Fidelia Quirot participó en 1995 sin ánimo de ir a por la victoria, pero su presencia despertó expectación- superó los 4.000 corredores.

Entrega de trofeos de una de las ediciones de la "Carrera de LA Ciencia" popularmente conocida como carrera del CSIC.

JOSÉ RAMÓN MOLINERO: "UNA VEZ TUVE QUE AGARRAR A UNA EMBARAZADÍSIMA QUE QUISO CRUZAR LA CALLE CON RIESGO DE SER ARROLLADA EN EL MOMENTO DE UN SPRINT CERRADO"

El pasado año se quedó bastante cerca de los 7.000 participantes. Este año se disputará el 21 de octubre.

No es una carrera de pijos -por aquello de celebrarse en la calle Serrano y proximidades-, ni de listillos o sabios -por la sombra del Consejo Superior de Investigaciones Científicas-, y resulta incierto que Ana Obregón pretendió ponerse en las filas de la salida, pero sí cierto que con Rodrigo Rato funcionó el run-run de su participación…hasta que se rajó.

Entre los habituales madrugadores -la hora del pistoletazo es las 9:00- pueden verse empresarios y señores del 'business' acompañados por sus entrenadores personales y con ellos empleados del ferrocarril, amas de casa, jubiletas, inquietos del marketing, merengues del Real Madrid, universitarios, camareros en día de libranza, pescaderos y demás 'tribus'.

Vips como Jaime Lissavetzky, que fue secretario de Estado para el Deporte, y Ana Palacio, ministra de Exteriores en la segunda legislatura de José María Aznar, sí tuvieron parte activa en el evento, y por supuesto numerosos científicos, a resaltar Ginés Morata, prestigioso profesor de Biología Molecular.

La portuguesa Fernanda Ribeiro es la 'reina' de la prueba con cinco triunfos seguidos, como el pasodoble, entre 1989 y 1993. Y a pares se los anotaron Barnabas Kosgei, Santiago Chiscano, Josaphat Kiprono Menjo y Oscar Fernández Giralda; también Ma-

PACO CISNEROS: "LO PRIMERO ES EL CORREDOR Y SUS ATENCIONES"

ría Luisa Muñoz y María Abel y, antes que ellas, María José Polaina y la 'poli' Dalia López. Casi todos ellos y más, como Honorato Hernández, Carlos Santamaría, Yesenia Centeno y Elena Cobos, participaron en 2004 en la conmemoración de los 25 años.

La Carrera del CSIC también la ganaron ilustres como Icíar Martínez, en 1984, a la que conocí en su momento más glorioso y no tengo noticias salvo un encuentro circunstancial del colega Juan Mora con ella…en California. También ganó la prueba, la de 1981, José Ramón Molinero (Madrid, 1959), profesor de Educación Física y exatleta de 5.000 y 10.000 metros, de cross y de obstáculos, que fue jugador de hockey patines en el Montemar alicantino y piragüista con el Vallehermoso y, en la actualidad, devoto de los deportes de agua y del Estudiantes, pues su hija juega en el equipo LEB de ese club.

Atleta internacional en los Juegos de la UGSEL y mundiales universitarios, juega desde hace ya algún tiempo el papel de organizador porque se ocupa del orden en las salidas y las llegadas en Serrano. *"Una vez tuve que agarrar a una embarazadísima que quiso cruzar la calle con riesgo de ser arrollada en el momento de un sprint cerrado"* nos cuenta Molinero, un tipo amable al que unos serios problemas en los tendones recortaron su vida deportiva.

En cuanto a la participación es una prueba muy madrileña. Sólo el diez por ciento procede de otras autonomías como Asturias, Galicia, Castilla y León y Castilla-La Mancha e investigadores de Canadá, EE UU, Francia, Gran Bretaña e Italia. Otros datos: 50 por ciento de los inscritos son veteranos y un máximo de un 12 por ciento mujeres.

Alrededor de 450 personas colaboran el Día D en la organización con un propósito claro: *"lo primero es el corredor y sus atenciones"*, firmado por Paco Cisneros. Para empezar, guardarropa bien atendido y sin colas al recoger el dorsal. *"Y nos desvivimos para que se lleve una buena camiseta"*. En 2005, fue declarada 'Mejor Organización' por la Federación Española, coincidiendo con el año que su hijo Carlos cogió el relevo para llevar el principal peso. El cambio del testigo se produjo en la presentación de la carrera llevada a cabo por Alberto Salinas. Padre e hijo sellaron el acuerdo con un abrazo.

Francisco "Paco" Cisneros, creador de la Carrera del CSIC y tercer clasificado en la primera edición junto al vencedor de la prueba el actual presidente de la RFEA José María Odriozola.

Un abrazo entre padre e hijo, entre Paco y Carlos, selló el transito de poderes o la delegación de la responsabilidad de la carrera.

Pero Paco es mucho Paco y porque quiere mucho a su hijo y a la carrera sigue, a los 76 años, enchufado a la competición, muy rápida en sus primeros 800 metros al ser cuesta abajo, luego digna de sufridores porque hay un asfalto en subida suave pero mantenida, prolongada, antes del llano, la ligera tendencia en bajada y los 100 metros finales en el patio interior del CSIC, final de trayecto. *"No es un diezmil gratuito"*, nos dice Carlos.

Las plusmarcas en este circuito de Serrano las tienen 'Kenyan runners': David Twei 28:49 (2001) y la femenina compartida con 32:56 por Philomena Chepchirchir (2002) y Joan Ayaibei (2007). ¿Hay quien se atreve con ellas?.

Paco Cisneros, que terminó laboralmente como habilitado general en el CSIC, fue un infante que, en sus tierras vallisoletanas, no vino con un pan bajo el brazo, *"sino con un obús"*. Terminada la guerra civil se trasladó a Madrid y aquí permanece tan ricamente, porque ni echa en falta el queso de oveja de su natal Villalón, que cogía en sus cíclicos viajes al pueblo, *"aunque ya no me queda familia"*.

Él es la misma historia de la carrera madrileña, ni tan histórica como la San Silvestre Vallecana, ni tan masiva como la de Canillejas, pero la Carrera de la Ciencia tiene personalidad propia y también sus anécdotas, que desgrana Paco. Por ejemplo, *"un año quisimos tener un detalle con las mujeres y encargamos un gorrito de lana. Lo que entendimos agradaría, dio lugar a algún cabreo 'porque querían el mismo trato que los hombres', que no lo recibieron"*. No hay manera de acertar.

Recuerda que el marroquí Said Ermili, ya terminada la prueba, debía coger un taxi para el aeropuerto, pero coincidió con una huelga. *"Me telefoneó muy preocupado. Entonces, en un plisplas, cogí mi coche y lo llevé a Barajas para que no perdiera el vuelo"*.

Y la última del 'carrusel' de anécdotas. *"Un señor me comenta: oiga, que no me salen las cuentas. Me adjudican en la clasificación un tiempo y yo creo que es 12 segundos menos. No sé qué decirle, le respondo. Y usted, ¿de qué categoría es?. De veteranos. Muy bien, le digo. ¿Cuántos años tiene?. Pues, 68…"*. Y estaba preocupado por la marca.

joma
joma
HECHO PARA
BATIR MARCAS.
www.joma-sport.com/corricolari-abril-2012
LONDRES
2012
joma
PATROCINADOR OFICIAL DE LA RFEA
joma®
RESPECT SPORTS

1966

Kenji 'banzai' Kimihara

líder con carácter en la etapa dorada del maratón japonés

{por Pedro Gale_estadística: Ernesto Díaz}

LA ISLA DE KYUSHU, LA TERCERA DE MAYOR EXTENSIÓN, SE ENCUENTRA AL SUR DEL ARCHIPIÉLAGO JAPONÉS. EN ELLA RESUCITA DE VEZ EN CUANDO EL VOLCÁN ASO Y LOS 'SPAS' NATURALES O ÁREAS TERMALES SON MUCHOS Y VARIOPINTOS, Y LA INFLUENCIA COREANA O CHINA ES ALGO QUE ESTÁ EN SU IMBORRABLE HISTORIA. SU CAPITAL ADMINISTRATIVA ES FUKUOKA, CIUDAD MUY LIGADA AL DEPORTE EN GENERAL Y PARTICULARMENTE AL ATLETISMO.

A la prefectura de Fukuoka pertenece Kitakyushu, una urbe de más de un millón de habitantes con una estable temperatura de 20 a 24 grados, considerada un ecomodelo, en especial por sus programas relacionados con el medio ambiente, y motivo de estudio por la sabida longevidad de sus moradores al tener buen número de centenarios.

El 20 de marzo de 1941 vino al mundo Kenji Kimihara, que luego sería un distinguido atleta de su país, tomaría parte en tres citas olímpicas y se situaría en posición destacada según "The Modern Olympic Century", una publicación de la Deutsche Gesselschaft.

Kimihara (2) fue uno de los mejores atletas de su país, Japón.

SUSCRÍBETE
15 €/año

Kimihara, con el dorsal 2, participando en un Maratón de Japón

El atleta japonés participó en tres olimpiadas durante su carrera.

Nació al comienzo de la década de los años 40 -con el segundo gran conflicto bélico en marcha- y el 9 de agosto de 1945 estaba destinado a morir, apenas cumplidos los cuatro años. A él, a sus padres y a muchos miles de sus ciudadanos les salvó la niebla, porque el avión de la Air Force tenía por blanco a Kitakyushu para descargar a 'Fat Man'. A causa de la densa niebla el alto mando estadounidense dio otra orden y una bomba atómica cayó con todo su horror sobre Nagasaki.

Kimihara, ya cumplidos los 71 años de edad, sigue viviendo en suelo japonés, en un país con una enorme tradición y gusto por la carrera de los 42,195 km., tanto que los puristas dicen que allí el maratón es una especie de religión. Nuestro protagonista empezó a rezar con pantalón corto y zapatillas muy temprano, porque a los 23 años ya alcanzó su primer título, el de Japón, y ese mismo año -1964- fue seleccionado para los Juegos Olímpicos.

Y entre sus tres presencias olímpicas entre 1964 y 1972, éste hombre de 1,67 m. de estatura y 58 kilos de peso se colgó al cuello las medallas de oro de maratón en los Juegos Asiáticos de 1966 y 1970, carreras ambas celebradas en Bangkok, con su estilo 'banzai', agresivo; dejando huella de temperamento y potencia psicológica en los momentos clave; seleccionando rivales y luego batiéndolos.

Se estrenó en los JJ.OO. de Tokio con una octava posición. Y volvió a alinearse, siempre en la disciplina de maratón, en los Juegos de 1968, corriendo en la altitud propia de Ciudad de México, donde se labró la preciada medalla de plata, honor especial al ser campeón el grandísimo etíope Mamo Wolde, relevista del bicampeón olímpico en la distancia Abebe Bikila.

Wolde, cuya trayectoria olímpica empezó en Melbourne (1956) con su sucesiva participación en los 800, 1.500 y relevos 4x400 con la camiseta de Etiopía, fue un sensacional dominador en México, como reflejan los más de tres minutos de ventaja sobre su inmediato rival, el japonés Kimihara.

También acudió a los Juegos Olímpicos de 1972. En Munich representó al continente asiático en el ceremonial de la apertura, cuando Günter Zahn condujo la antorcha hasta el pebetero, honor que compartió con otros atletas como 'Kip' Keino (África), Jim Ryun (América) y Derek Clayton (Oceanía). La prueba de maratón se la adjudicó Frank Shorter, un graduado de Yale, y Kimihara resolvió la totalidad del kilometraje cruzando en quinto lugar la línea de meta del estadio muniqués con 2h16:27.

Kimihara finalizando el Maratón de Boston en 1966.

ÁLBUM DE 1966

Pista		
2h15:28	(3)	**Beppu-Oita /** 13.feb
2h17:12	(1)	**Boston /** 19.abr
2h20:30	(1)	**Tamatsukuri /**15.sep
2h19:58	(3)	**Seúl /** 30.oct
2h33:22	(1)	**Bangkok /** 15.dic

De este atleta hay escasas referencias en 10.000 metros al centrarse en el maratón, distancia que disputó en 39 ocasiones. Sí poseemos un crono de 46:42 en 15 km. materializado en Yawata (Japón) el 22 de marzo de 1963.

Aunque su carrera deportiva transcurre en su país, fuera de sus rendimientos en los JJ.OO., hay triunfos en el exterior que no pueden ser olvidados. Cronológicamente, el primero, en 1966 en Boston. El año anterior había ganado en el asfalto estadounidense su compatriota Morio Shigematsu. Más que el triunfo de Kimihara en 2h17:11, la imagen impactante de la carrera ese 19 de abril fue el 'Japan power' exhibido en buena parte de la prueba por el cuarteto compuesto por Okabo, Terasawa, Sasaki y Kimihara. Cuando en estos tiempos se eleva al cielo un 'oh,oh,oh' de admiración por el pelotón africano que domina el cross, cabe recordar que muchos años antes los japoneses protagonizaron algo parecido en el mítico maratón de Boston.

En 1968 tomó parte en el Polytechnic Harriers Marathon, celebrado entre el castillo de Windsord y Chiswick, y ganado por Kimihara con un tiempo de 2h15:15. Al año siguiente volvió a Europa para participar en el maratón de Atenas, donde la competencia del escocés 'americanizado' Jim Ryun sólo duró 24.000 metros, si bien en el mano a mano con el británico Bill Adcocks salió perdedor y debió de conformarse con el segundo puesto.

Se despidió del maratón en 1978 siendo el decimosexto clasificado en Fukuoka con 2h17:07, Fue el 3 de diciembre. Ahora vive una vida reposada junto a sus familiares y amigos, pero no ajeno al atletismo.

VENTAJAS PARA SOCIOS DE corricolari es correr

ANTITERAPIA-TEAM. NATURMEDIC S.L.

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

10% dto. CO

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

CARE FISIOTERAPIA

C/ Ardemans, 8. Madrid
Tel. 91 713 01 26.
E-mail: info@carefisioterapia.es
Web: www.carefisioterapia.es

10% dto. CO

Fisioterapia, Medicina y Podología Deportiva. Equipo multidisciplinar formado por profesionales colaboradores con la Real Federación Española de Atletismo y Comité Paralímpico Español. Especialistas en lesiones deportivas y planes de ayudas ergogénicas.

CENTRO DE FISIOTERAPIA CURARTE

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

7% dto. CO

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€.

CENTRO DE MEDICINA DEPORTIVA DE CÁCERES

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

15- 20% dto. CO

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.

CENTRO MÉDICO DEL DEPORTE OHP

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

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

10% dto. CO

Prueba de esfuerzo con análisis de gases respiratorios en tapiz rodante, 83€ (tarifa normal 92€). Test de lactato diseñado según el momento de la temporada del atleta, 74€ (tarifa normal 82€). Nutrición deportiva más ayudas ergogénicas, 71€ (tarifa normal 79€). Tarifa especial en la Exploración Podológica presiones plantares y dinámica de pisada, 28€ (válida hasta diciembre de 2012, 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 por profesionales sanitarios con dilatada experiencia en estas materias.

CENTRO MÉDICO ZULAICA

C/ Fernando el Católico, 12. Madrid.
Tel. 914 476 796.
E-mail: www.centromedicozulaica.es

5% dto. CO

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

CENTRO ÓPTICO DAZA

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

20% dto. CO

OPTICA DAZA. Realiza un 20% de descuento en gafa graduada completa para socios y familiares. Somos especialistas en gafa deportiva, visión infantil y lentes de contacto.

CENTRO PODOLÓGICO CLINIC PIE

Avda. 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

10% dto. CO

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

CENTRO TERAPÉUTICO DEL PIE S. XXI

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

10% dto. CO

Centro especializado en el 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.

CENTRO TURISMO RURAL EL ABEJARUCO

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

10% dto. CO

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...

CETECMA (CENTRO DE TERAPIAS MANUALES)

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

10% dto. CO

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

CHEMA SPORT

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

10% dto. CO

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

CICLOS BOYER

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

15% dto. CO

Ciclos Boyer, es una empresa dedicada exclusivamente al deporte del triatlón y a los deportes de los que se compone, ciclismo, running y natación. Tienen todo lo necesario para correr, y por supuesto, siempre respaldados por las mejores marcas. En su web podrás encontrar todo lo que necesites a un gran precio.

CLÍNICA SANASPORT

Avda. de Lancia, 7 planta 1. León
Tel. 987 21 81 48.
E-mail: clinica@sanasport.com
Web: www.sanasport.com

10% dto. CO

Traumatología, Medicina Deportiva, Fisioterapia, Osteopatía. Servicio especializado en atención a deportistas de élite. Tecarterapia, ondas de choque, electroterapia, hipertermia CIM, Escuela superior de medicina osteopática. "Nuestra experiencia es tu garantía".

CLÍNICAS DENTALES SEOANE PAMPÍN

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@seoane-pampin.com
Web: www.seoanepampin.com

10% dto. CO

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

CLÍNICA DE FISIOTERAPIA ALBACETE S.L

C/ Pedro Coca, 12, bajo A. Albacete
Tel. 967 037 491-671 509 220
E-mail: clinicafisioalbacete@gmail.com
Web: www.clinicaalbacete.com

5% dto. CO

Ofrece un aire fresco y novedoso en Albacete. Su prioridad, el tratamiento de lesiones de modo individual para utilizar la técnica que más se adapte a cada paciente. Profesionales altamente cualificados en fisioterapia y rehabilitación.

CLÍNICA TECMA

Av. Dret de Reunió, 4. Alzira (Valencia)
Tel. 96 245 58 92
E-mail: info@clinicatecma.es
Web: www.clinicatecma.es

20% dto. CO

Policlínica especializada en Medicina Deportiva de élite, pruebas de esfuerzo, fisioterapia, traumatología deportiva, nutrición deportiva, resonancia magnética, trabajamos para Compañías de Salud.

- COMPRAR EL MEJOR MATERIAL ASESORADO POR PERSONAL ESPECIALIZADO...
- HACERSE UN RECONOCIMIENTO EN UN CENTRO DE MEDICINA DEL DEPORTE...
- REALIZARSE UN ESTUDIO DE LA PISADA Y ENCARGARSE UNA PLANTILLA...
- SER ATENDIDOS POR FISIOTERAPEUTAS, OSTEÓPATAS, ODONTÓLOGOS...

SON LAS **VENTAJAS Y DESCUENTOS** QUE TIENE EL CARNET DE CORRICOLARI.
¡SUSCRÍBETE AHORA A CORRICOLARI ES CORRER Y BENEFÍCIATE YA!

SUSCRÍBETE 15 €/año

CP RUNNING

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

10% dto. CO

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

DEPORTES DEAN

Pº Alameda, 23. Alcalá de Henares, Madrid.
Tel. 918 883 505.
E-mail: deportesdean@hotmail.com
Web: wwwdeportesdean.es

15% dto. CO

Especializados en atletismo para el corredor popular. Te atenderemos corredores con muchos años de experiencia. Analizamos la pisada gratis.

DEPORTES APALATEGUI

C/ Ramón y Cajal, 3, bajo.
San Sebastián, Guipúzcoa.
Tel. 943 332 493.
C/ Zabaleta, 3. San Sebastián, Guipúzcoa.
Tel. 943 321 816.
Avda. 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

10% dto. CO

El deporte es nuestra vida.

DEPORTES MOYA

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

10% dto. CO

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.

ESPORTISSIM

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

5-10% dto. CO

Esportissim es la tienda de triatlón con más de 15 años de experiencia, dedicación y constancia en cualquiera de sus tres disciplinas: natación, ciclismo y running. Descuentos del 5% y del 10%, dependiendo del producto.

ESPORTS ARMOBAL

C/ Cambrils, 4. Reus, Tarragona.
Tel. 977 750 359.
E-mail: esportsarmobal@hotmail.com

10% dto. CO

Esports Armobal te ofrece las mejores marcas para practicar lo que más te gusta, CORRER.

FISIOMADRID

C/ Los Mesejo, 27 local. Madrid
Tel. 91 433 12 64.
E-mail: administracion@fisiomadrid.es
Web: www.fisiomadrid.es

10% dto. CO

Centro de fisioterapia, traumatología y medicina del deporte, especializado en tratamientos de fisioterapia deportiva. Gestionado por ex-atletas olímpicos.
Dto. del 10% en servicios de fisioterapia no acumulable a otros descuentos.

FISIOTERAPIA VICETTO

C/ Raimundo Lulio, 14. Madrid.
Tel. 915 915 882.
E-mail: info@fisiovicetto.com
Web: www.fisiovicetto.com

20% dto. CO

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%).

GAIKAR KIROLAK

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

10% dto. CO

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

GENT SPORT

Avda. de Madrid, 2. Crevillente, Alicante.
Tel. 965 406 546.
E-mail: gentsport@gmail.com
Web: www.gensport.es

15% dto. CO

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.

IKER KIROLAK

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

15% dto. CO

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

INSTITUTO ESPAÑOL DE SALUD EN EL DEPORTE

C/ General Pardiñas, 69 posterior (entrada por C/ Príncipe de Vergara) Madrid.
Tel. 915 636 190 - 644 044 077.
E-mail: info@iesade.es
Web: www.iesade.es

20% dto. CO

Consulta Fisioterapia 20% (25,20€); Consulta podología 20% (25,20€); Drenaje Linfático 20% (48€); Estudio dinámico de fuerza 20% (32€); Análisis Biomecánico 20% (25,20€); Reconocimiento Médico Deportivo 20% (45€); Consulta + Electrocardiografía 56% (40€); Consulta + Ecocardiografía Doppler 64% (50€); Consulta + Electro + Eco Doppler 67% (60€); Consulta + Electro + Eco Doppler + Ergometría 51% (135€); Ergometría, prueba de esfuerzo, 20% (100€). IESADE agrupa a un equipo de profesionales Sanitario-Deportivos interrelacionados que cubren las expectativas de los deportistas.

INSTITUTO DE MEDICINA DEL DEPORTE

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

10% dto. CO

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€.

INSTITUTO VALENCIANO DEL PIE

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

10% dto. CO

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

INTELLIGENT RUNNING (CTRO. ENTRENAMIENTO PERSONALIZADO)

Tel. 636 346 429.
E-mail: intelligentrunning@gmail.com
Web: www.intelligentrunning.es
www.entrenamientointeligente.com

5 y 10% dto. CO

Planes de entrenamiento personalizados 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.

JAVIER AVENDAÑO. MEDICINA MANUAL

Escuela Superior Serrato.
C/ Almansa, 47. Madrid.
Tel. 915 342 029

10 y 20% dto. CO

Tratamiento de lesiones del aparato locomotor. Escuela de espalda. Ofrece entre el 10% y el 20% de descuento en tratamiento y consultas del aparato locomotor.

LAISTER SPORT

Central: Cuesta de San Vicente, 24. Madrid.
Sucursales: C/ Hermosilla, 133, Madrid
C/ Madrid, 98-100 Getafe (Madrid)
C/ Elkano, 6. San Sebastián (Guipúzcoa).
C/ Cuesta de San Vicente, 38. Madrid
Avda. de Menéndez Pelayo, 9. Madrid
Tel. 902 998 449.
E-mail: laister@laister.es. **Web:** www.laister.es

15% dto. CO

Tienda especializada en Biomecánica desde 1980.

LEONIA SPORT

Av. de Madrid, 7 bajo-izq. Quart de Poblet (Valencia)
Tel. 961 545 593 - 615 155 243
E-mail: comercial@leonia.es
Web: www.leonia.es

5% y 40% dto. CO

Equipaciones deportivas 100% personalizadas. Running, ciclismo, triatlón... Trabajamos con las mejores marcas. Textil técnico deportivo y complementos, trofeos, bolsa del corredor. Infraestructura para carreras: arcos de meta, crono, carpas, publicidad exterior...

VENTAJAS PARA SOCIOS DE corricolari es correr

MARTA OTALORA. SERVICIOS INTEGRALES DE SALUD Y DEPORTE

Tel. 673 306 550.
E-mail: info@martaotalora.com
Web: www.martaotalora.com

5% dto. CO

NUTRICIONISTA DEPORTIVO ON-LINE. Ofrece: Nutrición deportiva, entrenamiento personal, analítica, fisioterapia, suplementación deportiva, medicina del deporte.

MILENIO CENTRO DE MASAJES

C/ Badalona, 94, posterior. Madrid.
Tel. 917 346 832.
E-mail: carlosdmilenio@hotmail.com
Web: www.masajesmilenio.com

15% dto. CO

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€.

PAM I TOC

Avda. Generalitat, 54. Tortosa, Tarragona.
C/ Cervantes, 2. Tortosa, Tarragona.
Tel. 977 440 750.
E-mail: info@pamitoc.com
Web: www.pamitoc.com

10% dto. CO

Si te gusta correr, Pam i Toc es tu tienda.

PASSATGE ESPORT

Avda. Germanies, 35. Benifaió, Valencia.
Tel. 961 784 835.
Avda. Peris y Valero, 79. Valencia.
Tel. 963 286 545.
E-mail: info@passatgesport.com
Web: www.passatgesport.com

10% dto. CO

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.

PODOCEN

C/ Fernán González, 18 Bajo.
Centro Izda. Madrid
Tel. 91 431 66 79.
E-mail: info@podocen.es
Web: www.podocen.es

10% dto. CO

Tratamiento individualizado del paciente: biomecánica, estudios de la marcha, plantillas personalizadas y cirugía del pie entre otros tratamientos. Descuento del 10% en todos nuestros servicios. Consulta previa petición de cita.

POPULAR RUNNING

C/ San Petersburgo, 1, local 5. Cáceres.
Tel. 927 772 104.
E-mail: popularrunning@yahoo.es
Web: www.popularrunning.es

15% dto. CO

Tienda multimarca especializada en zapatillas de running dirigida especialmente al corredor popular. Trabajan con las mejores marcas del sector: Saucony, New Balance, Asics...

RANNING SPORT

Pº de Extremadura, 157. Madrid.
Tel. 914 642 292.
Web: www.ranning.com

15% dto. CO

Tienda especializada en atletismo, trail y triatlón. Calzado, ropa, accesorios, nutrición deportiva. Servicios de masajista deportivo, nutricionista y entrenamientos personales y podología.

RÍOS RUNNING

C/ Miquel Biada, 75, bajo 2º (local).
Mataró, Barcelona.
Tel. 937 586 568.
E-mail: info@riosrunning.com.
Web: www.riosrunning.com

10% dto. CO

Te garantizamos una atención personalizada y específica en un local diseñado para que te sientas cómodo. Nuestra filosofía es: calidad, precios competitivos y un trato inmejorable.

RUNNERSWORLD TARRAGONA

C/ Salvador Espriu, 26. Tarragona
Tel. 977 195 353.
E-mail: tarragona@runnersworld.es
Web: www.runnersworldtgn.wordpress.com

10% dto. CO

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.

SOLORUNNING.COM

Lazkano Internet S.L. C/ Barrenkalea, 17.
Bergara, Guipúzcoa.
Tel. 902 056 194.
E-mail: info@solorunning.com
Web: www.solorunning.com

10% dto. CO

Solorunning.com, tu tienda de deportes On-Line. Las mejores marcas con los mejores precios. Estamos de rebajas.

SOLUCIONES DEPORTIVAS S.L.

C/ Sancho Dávila, 5. Madrid.
Tel. 913 551 341.
E-mail: cat@solucionesdeportivas.es
Web: www.solucionesdeportivas.es

10% dto. CO

Servicio técnico oficial de los pulsómetros Polar y venta de todos los modelos. Compra, instalación y asesoramiento porta bicis-skis-naútica-cofres Thule al coche. Ropa compresiva Skins. Calcetines técnicos Lurbel. POWERTAP TEST CENTER medidores de potencia de ciclismo. Dto. excepto ofertas puntuales.

SPORT MAGERIT M2000

C/ Lluvia, 17. Leganés, Madrid.
Tel. 916 198 787.
E-mail: daniel@m2000sport.com
Web: www.m2000sport.com

10% dto. CO

Especialistas en material deportivo para running y trail. 10 años de experiencia en el sector asesorando a atletas en la venta de material. Primeras marcas: Asics, Mizuno, New Balance, Saucony, Salomon, Lurbel y Trango.

SURVEY MEDICINA DEPORTIVA Y FISIOTERAPIA

C/ Esquiroz 20, 1.° a y b. Pamplona, Navarra.
Tel. 916 948 177 058.
E-mail: survey@inicia.es
Web: www.surveynavarra.com

10% dto. CO

Rehabilitación, lesiones deportivas, músculo-esqueléticas, cervicalgias, lumbociáticas, tecarterapia... Pruebas de esfuerzo, programas de entrenamiento individualizado, exámenes médicos de aptitud para el deporte, dietética.

TRIENJOY

C/ Travessera de les Corts, 256-260.
Barcelona. **Tel.** 933 219 849.
E-mail: trienjoy@trienjoy.es
Web: www.trienjoy.es

10% dto. CO

Trienjoy es una tienda especializada en triatlón en la que encontraréis de todo para nadar, pedalear y correr, además de un buen servicio y consejos fruto .

TRAINIDO.COM

E-mail:hola@trainido.com
Web: Trainido.com - Trainido.com/runners

13% dto. CO

Entrenadores personales online. Diseñan entrenamientos según condición física, objetivos y necesidades. Descuento de un 13% para socios de (21,95 +al mes) en la cuenta Trainido PRO que incluye: entrenador personal especializado, comunicación por mensajería interna, asesoramiento, biblioteca de vídeos y seguimiento.

VITAL SPORTS CLINIC. CENTRO DE TERAPIAS NATURALES Y BIOLÓGICAS

C/ Mauricio Legendre, 6 - 1º A. Madrid
Tel. 91 323 08 23 - 91 315 00 75.
E-mail: salud@vitalsportsclinic.com
Web: www.vitalsportclinic.es
www.vitalsportclinic.com

10% dto. CO

Terapias para contracturas, lesiones deportivas, ventosas pulsadas, hidroterapia de colon, Bio-Detox, oxigenoterapia, bioresonancia quántica para ansiedad, estrés, nervios, depresión con Quántec, Quantum Scio y Orion, acupuntura, fitoterapia, homeopatía, naturopatía, medicina tradicinal china, dietética y nutrición.

corricolari es correr

FEEL THE RUN.
WAVE RIDER 15
SEE THE JOURNEY.
MIZUNO
EXPECT MORE
MIZUNO.COM

TIENDA

[Artículos y material para el corredor]

corricolari es correr

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 correr **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 correr **2 euros.**
Caja de 24 unidades **PVP: 53 euros.** Precio socio de correr **47 euros.**

CAMISETA MEDIO UNIVERSITARIA 2010

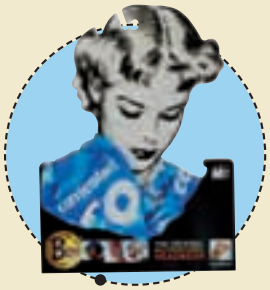
Camiseta técnica.
PVP: 9 euros.
Precio socio de correr **6 euros.**

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 correr **15 euros.**

CAMISETA COMPETICIÓN FIBRA

Blanca, con el logo de corricolari y el dibujo en azul. Muy cómoda.
PVP: 11 euros. Precio socio de correr **9 euros.**



BUFF CORRICOLARI

Buff original unisex.
PVP: 10 euros. Precio socio de correr **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 correr **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 correr **10 euros.**
- Aceite básico (500 ml). **PVP: 20 euros.** Precio socio de correr **17 euros.**
- Aceite relajante (200 ml). **PVP: 15 euros.** Precio socio de correr **12 euros.**
- Aceite relajante (500 ml). **PVP: 29 euros.** Precio socio de correr **26 euros.**
- Aceite pre-competición (200 ml). **PVP: 15 euros.** Precio socio de correr **12 euros.**
- Aceite pre-competición (500 ml). **PVP: 29 euros.** Precio socio de correr **26 euros.**
- Aceite post-competición (200 ml). **PVP: 15 euros.** Precio socio de correr **12 euros.**
- Aceite post-competición (500 ml). **PVP: 29 euros.** Precio socio de correr **26 euros.**
- Gel pre-competición (200 ml). **PVP: 18 euros.** Precio socio de correr **15 euros.**
- Gel pre-competición (500 ml). **PVP: 30 euros.** Precio socio de correr **27 euros.**
- Gel post-competición (200 ml). **PVP: 18 euros.** Precio socio de correr **15 euros.**
- Gel post-competición (500 ml). **PVP: 30 euros.** Precio socio de correr **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 correr **20 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 correr **2 euros.**

CAMISETA CORRICOLARI

Blanca, con el logo de corricolari y el dibujo en azul. Muy cómoda. **PVP: 5,50 euros.** Precio socio de correr **4 euros.**

INSIGNIA CORRICOLARI

De color dorado, muy elegante.
PVP: 1,80 euros.
Precio socio de correr **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 correr **30 euros.**

BOTELLA ALUMINIO LAKEN

PVP: 10 euros.
Precio socio de correr **6 euros.**

www.corricolari.es

CON EL CARNET DE SOCIO DE CORRICOLARI ES CORRER TIENES DESCUENTOS EN TODOS ESTOS PRODUCTOS.

MANUAL DE ESTIRAMIENTOS DEPORTIVOS

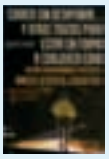
La mayor y más completa selección de estiramientos existente en el mercado. 311 ejercicios para 41 deportes. **PVP: 15 euros.** Precio socio de Correr **13,80 euros.**

GUÍA DE ALIMENTACIÓN PARA EL DEPORTISTA

PVP: 12,50 euros. Precio socio de Correr **10 euros.**

CORRER SIN DESAYUNAR Y OTROS TRUCOS PARA ESTAR EN FORMA A CUALQUIER EDAD

PVP: 16,95 euros. Precio socio de Correr **14 euros.**

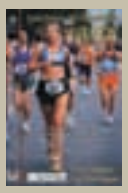


JUGANDO AL ATLETISMO

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 Correr **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 Correr **9 euros.**

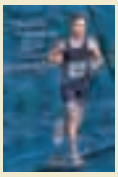


FILÍPIDES EXISTE

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 Correr **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 Correr **12 euros.**

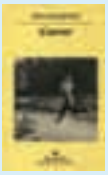


EL DERECHO A LA FATIGA

Reflexiones sobre el dopaje. Una obra de Juan M. Botella. **PVP: 14 euros.** Precio socio de Correr **10 euros.**

CORRER

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 Correr **12,50 euros.**

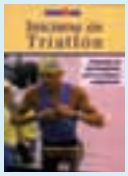


DE LA MILLA AL MARATÓN

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 Correr **34 euros.**

INICIARSE EN TRIATLÓN

Inicia una apasionante actividad. **PVP: 18 euros.** Precio socio de Correr **15 euros.**

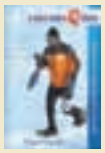


MARATÓN. PREPARACIÓN PSICOLÓGICA PARA ENTRENAR Y COMPETIR

Una obra de J.C. Jaenes y J.C. Caracuel. **PVP: 14 euros.** Precio socio de Correr **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 Correr **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 Correr **14 euros.**

CORRER CON MARTÍN FIZ

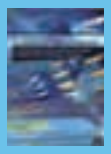
Escrito por el propio Martín e Ignacio Romo. Libro ameno y divertido imprescindible. **PVP: 17,50 euros.** Precio socio Correr **15 euros.**

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 Correr **13 euros.**

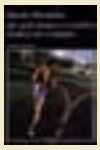
EL MANUAL DEL CORREDOR PRINCIPIANTE

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 Correr **12,50 euros.**



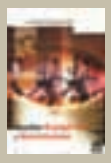
DE QUÉ HABLO CUANDO HABLO DE CORRER

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 Correr **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 Correr **7,50 euros.**



4 MESES PARA CORRER UN MARATÓN EN 4 HORAS

PVP: 10 euros. Precio socio de Correr **9 euros.**

NOTA: Si eres socio de Correr 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** Correr 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.

☐ 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

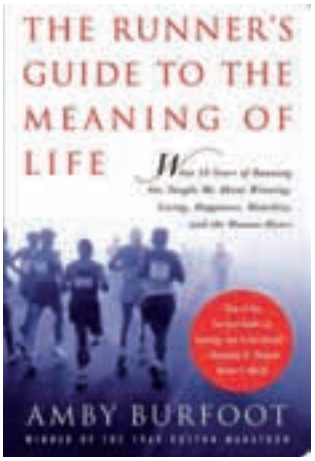
Remitir a corricolari es correr:
Calle Saavedra Fajardo 5 y 7, Planta calle. 28011 Madrid.

SUSCRÍBETE
15 €/año

Consejos de ley

{por Toni Lastra}

HACE TIEMPO, BUSCANDO EN UNA LIBRERÍA ESPECIALIZADA MAPAS TOPOGRÁFICOS Y LIBROS SOBRE LA CALDERONA, ENCONTRÉ POR CASUALIDAD UN LIBRO QUE ME HABRÍA HECHO FELIZ AL PRINCIPIO DE MI VIDA DE CORREDOR: CORRER.



Amby Burfoot.

El libro completo de *Runner's World*, de *Amby Burfoot*, director de esa revista, articulista veterano, corredor durante más de treinta años y, por si fuera poco, vencedor del maratón de Boston en 1968. El libro, editado en España por Desnivel, ofrece una recopilación de los aspectos del correr tratados en Runner's World desde hace más de treinta años. Aunque ahora el corredor tiene acceso a una información exhaustiva sobre planes de entrenamiento, consejos médicos y avances tecnológicos y científicos, sería bueno recordar que, cuando el fenómeno social de la carrera a pie comenzaba a extenderse en nuestro país, a finales de los setenta, Estados Unidos ya había enviado al mundo diez años antes la revolución aeróbica. Las ideas de Kenneth Cooper, George Sheehan, Arthur Lydiard, Joe Henderson, Bill Boverman y la consecución de la forma por medio de la larga distancia lenta siguen vigentes casi medio siglo después.

No quiero hablar en esta columna de planes, dietas, prevención de lesiones u otros conocimientos científicos. Quiero hablar de las ideas y de las verdades inalterables, de la filosofía del corredor, que ha permanecido intacta con el paso de los años y de la que el libro citado trata en el capítulo quinto, 'Consejos probados': el tiempo ha transformado estos consejos en mandamientos y los ha transmitido en tablas que recogen la sabiduría del corredor. Seleccionaré algunos de ellos y citaré a su preceptor.

1) Entrenarse diariamente sin llegar al agotamiento (Lydiard)

2) El ejercicio prolongado de baja intensidad incrementa la resistencia mejor que los entrenamientos breves de gran intensidad (Cooper).

3) Incorporar a los entrenamientos largos recorridos cortos a ritmo de competición, que empiecen y acaben lentamente (Jack Daniels).

4) La carrera larga semanal es insustituible y, si se puede, ha de hacerse en grupo (Lydiard).

5) Correr en la montaña en los entrenamientos es un sustitutivo del entrenamiento de velocidad (Lydiard).

6) Hacer de las competiciones de corto recorrido un entrenamiento de velocidad (George Young).

7) Recuperarse de la competición con un día de descanso (no necesariamente completo) por milla o correr relajadamente, siempre que te apetezca (Jack Foster).

8) La famosa frase de Sheehan, "Escucha tu cuerpo", es una verdad indiscutible, y Gunnar Borg añadió que hay que medir las sensaciones, no las pulsaciones.

9) Beber agua antes, durante y después de las carreras largas (David Costill).

10) Caminar en trechos cortos antes, durante y después de las carreras (Tom Osler).

Seguir estos mandamientos me permitió llegar con cincuenta años a la meta en varios maratones a cuatro minutos el kilómetro.

Hero
Muesly
Hero
Muesly
Hero
Muesly
Hero
Muesly
Hero
Muesly
Chocolate Negro
Intenso Placer
NUEVOS
SABORES
Hero
Muesly
BuenosDías
BuonGiorno • BomDia
Sandwich de cereales con Crema de Leche
La mejor manera de empezar el día.
La Energía de los Cereales
El Placer del Chocolate

conquista el asfalto

adidas

supernova glide 4

La Supernova™ Glide 4 cuenta con tecnología FORMOTION® en el talón que se adapta a cada pisada y suaviza las fases de despegue y aterrizaje.

GET COACHED

Corre más y mejor en **adidas.com/running**