corricolari es

correr

JULIO / AGOSTO 2012 / 3,00 €

Si quiere este ejemplar en PAPEL pinche aquí

I Carrera Homenaje a La Roja

CORRER Y CICLISMO, ventajas una a una

Ahora deporte contra la DIABETES

CAMBIOS DE RITMO para mejorar tu velocidad

VANESSA VEIGA retorno triunfal

2012 LONDON

Guía para seguir los JUEGOS OLÍMPICOS

Más de 200 carreras para julio y agosto

QUÉ RAZONES TENEMOS para correr

Sumario
Y además...
El Corte Inglés
Hero
Sport Zone
Maratón de Oporto
I Carrera Homenaje a La Roja
I Carrera De Espaldas a la meta
Madrid Corre por Madrid
Mundial de Triatlón de Larga Distancia
Maratón Divina Pastora Valencia
Todotrofeo
Centro Médico Zulaica
Ice Power
Deportes y Viajes Marathínez:
Carrera de El Arenal
Carrera Ávila Solidaria
Boletín de suscripción
Ventajas
La tienda del corredor

Nº 299 / www.corricolari.es

00299

8 413042 654001

Y además: Reportaje sobre los Raramuris; Siete Aguas en profundidad; análisis del mejor material; 100 km-reto cumplido; triatlón en verano...

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

CONTENIDOS

100 KM. RETO CUMPLIDO PÁG. 16

PÁG. 22 **CAMBIA DE RITMO, MEJORA TU VELOCIDAD**

El verano es para descansar, el verano es para disfrutar, el verano es para hacer otras cosas. Esa es la filosofía que intentamos transmitiros en este número de julio-agosto de Corricolari es Correr. Conscientes, sin embargo, que son muchos los que desean seguir corriendo en verano, nuestro entrenador de cabecera Jesús Castelló da unos importantes consejos. Hay que adaptarse a otros horarios, hay que huir de las altas temperaturas y hay que tener en cuenta otros aspectos.

Hay quien opina, caso del recuperado Paco Gilo para Corricolari, que hacer otras disciplinas deportivas le vienen muy bien al corredor. El ciclismo es una de ellas. Gilo, doctor y corredor, nos ofrece toda una serie de ventajas.

Otro doctor, Ignacio Romo, nos habla de los beneficios del deporte frente a la diabetes. El ejercicio es ahora actividad prescrita cuando hasta hace no mucho tiempo era algo una especia de contraindicación, y es que el deporte no competitivo es salud, pensamiento que transmite en este número Juan Mora, que pone al veterano marchador Miguel Ángel Prieto y a la prueba de los 100 km en 24 horas como ejemplos de ello.

Ejemplos de disfrutar y conseguir retos fueron los que se puso en su retorno al atletismo Vanessa Veiga, y a ciencia cierta que los ha logrado. Hablamos con ella y nos contó como fue la retirada, el reposo, y el retorno.

Las razones y los argumentos que tienen algunos para correr, la larga y bella historia del Gran Fondo de Siete Aguas, un gran reportaje sobre esos corredores descalzos denominados Raramuris que pasan por un difícil momento, el análisis del mejor material, la visión de los Juegos Olímpicos –que no te debes de perder- a través del ojo de Manuel Olmedo y el más amplio y detallado calendario de carreras para los meses estivales, componen este Corricolari es Correr del mes de julio y agosto. Un número que con enorme cariño y mucho esfuerzo que hemos preparado para ti. Y rápidamente tenemos que ponernos a preparar nuestro siguiente número que nada más y nada menos que será el 300, ahí es nada!!!

- **Noticias** / PAG. 4
- Frente a la **diabetes**.....ejercicio / PAG. 6
- **Ciclismo:** beneficios para el corredor / PAG. 10
- El ejemplo de **Prieto** y los **100 Km** / PAG. 12
- Los **100 km en 24 horas** al detalle / PAG. 16
- **Entrenamiento:** farletk, consejos y montaña / PAG. 22
- **Escaparate y Actualidad de las marcas** / PAG. 26
- **Zancada** / PAG. 30
- Una **Adidas** de **montaña** / PAG. 31
- **Vanessa Veiga** y su triunfal retorno / PAG. 32
- **Carreras** para el **verano** / PAG. 36
- **Olmedo** y Londres 2012 / PAG. 47
- **Siete Aguas:** Su historia la detalle / PAG. 50
- **Raramuris:** siempre descalzos / PAG. 56
- **Montes de Tuéjar,** Tineo, Hombres de Hierro, Hoz del Huécar, Correr te hace libre... / PAG. 63
- **Triatletas Olímpicos** y consejos veraniegos / PAG. 70
- **Ventajas suscriptor** Corricolari / PAG. 76
- **Tienda** / PAG. 80
- **Argumentos para Correr** / 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**

Zurich Marató de Barcelona abre inscripciones

El precio será por tramos de inscritos y no por plazos de fechas

LA 35ª EDICIÓN DE LA ZURICH MARATÓ DE BARCELONA, QUE SE CELEBRARÁ EL DOMINGO 17 DE MARZO DE 2013, ASPIRA A SER UN ÉXITO DE PARTICIPACIÓN Y POR ELLO LOS CORREDORES YA PUEDEN FORMALIZAR SUS INSCRIPCIONES A TRAVÉS DE LA PÁGINA WEB (WWW.ZURICHMARATOBARCELONA.COM).

Desde el pasado mes de junio y hasta el próximo 3 de marzo, ya se pueden efectuar las inscripciones para la próxima edición de la Zurich Marató de Barcelona. Para agilizar el proceso de inscripción y dimensionar mejor la prueba, los diferentes tramos de precio se efectuarán en función del número de inscritos, y por franjas temporales como se había hecho hasta ahora. En la pasada edición, la prueba batió el récord de participación, llegando a la cifra de 19.507 inscritos. La organización pondrá especial énfasis en la mejora de todos los aspectos que rodean al corredor, para garantizar el éxito de la celebración del Maratón.

Nace "Amigos del Cross"

Promocionar la especialidad y ayudar a Kenia, objetivo del proyecto

LA FUNDACIÓN ANOC, QUE ORGANIZA EL MÁS IMPORTANTE CIRCUITO DE CROSS DEL MUNDO, TIENE COMO PRINCIPAL OBJETIVO LA DIFUSIÓN DE ESTA ESPECIALIDAD DEL ATLETISMO. DESDE SU NACIMIENTO HA BUSCADO QUE SUS CARRERAS ESTUVIERAN EN LOS MEJORES ESCAPARATES POSIBLES, TV, RADIO, REVISTAS ESPECIALIZADAS O AHORA LAS REDES SOCIALES, CON LA FINALIDAD DE LLEGAR A TODOS LOS RINCONES POSIBLES.

Ese circuito, el mejor del mundo, destaca por el gran esfuerzo que todos los organizadores hacen por la promoción del atletismo, en especial en las categorías inferiores. Crece de año en año y sube la participación. La Fundación ANOC da un salto más y crea "Amigos del Cross", que nace como idea de ayuda y apoyo para la promoción deportiva, pero que quiere ir más allá. Además de ayudar a sus organizaciones y promocionar la especialidad quiere –como expresan en su página- "reparar, aunque sea mínimamente, las injusticias que nuestra sociedad no puede tolerar" y por ello los beneficios por la venta a particulares o empresas de las tarjetas de "Amigos del Cross" irán a parar al auténtico vivero del Cross actual, a Kenia. KukimbiaKenya, una "escuela de atletas", en la aldea de Ziwa, en la zona de Eldoret, (vivero de los campeones actuales de largas distancias, en el corazón del Valle del Rif) será la gran beneficiada de manera solidaria de esta puesta en marcha de la Fundación ANOC. KukimbiaKenya es un proyecto de ayuda a los niños de esa zona que dirige James Moiben, un gran y veterano atleta keniata que vive entre Guadalajara y Ziwa. En la página www.anoc.es se podrá estar informado de cómo se desarrolla esa actividad. Ahora lo importante es hacerse "Amigos del Cross".

Primera Carrera de Espaldas a la meta

Se celebrará en Pinofranqueado, en la bellísima comarca de Las Hurdes

DIEGO BARDÓN LLEVA AÑOS CORRIENDO MARATONES. LO CURIOSO ES QUE LOS ÚLTIMOS LOS HA CORRIDO DE ESPALDAS. CUENTA DIEGO QUE EN UNO DE SUS VIAJES AL MARATÓN DE NUEVA YORK UNA CHICA LE OFRECIÓ UNA BOTELLA DE AGUA Y DURANTE UN RATO FUE HABLANDO CON ELLA CORRIENDO DE ESPALDAS.

La cosa se alargó y fue cubriendo metros y en absoluto quería dejar de charlar con ella en esa posición. A Diego le gustó y comenzó a correr de espaldas prueba tras prueba. Las organizaciones le contrataban y se convertía en estrella. Pues bien, Diego Bardón ha decidido ahora poner en marcha la Primera Carrera de Espaldas a la meta. La localidad de Pinofranqueado, en la comarca de Las Hurdes, acogerá esta original y peculiar idea. Serán 5 kilómetros andando y/o corriendo de espaldas a la meta. Las Hurdes, una bellísima comarca, congregará a todos aquellos que quieran divertirse corriendo de espaldas a la meta además de conocer una zona imprescindible por su riqueza natural.

Ahora más que nunca, estamos con nuestros deportistas internacionales

1ª Carrera Homenaje a la Roja, a nuestros deportistas que nos representan internacionalmente en Campeonatos de Europa, Campeonatos del Mundo y Juegos Olímpicos.

Cartel anunciador de la prueba.

SOMOSLAROJA.SI NACE COMO PUNTO DE ENCUENTRO DE LA AFICIÓN A LOS DEPORTISTAS ESPAÑOLES QUE NOS REPRESENTAN EN CAMPEONATOS DE EUROPA, CAMPEONATOS DEL MUNDO, COPAS Y GRANDES PREMIOS O LOS INMINENTES JUEGOS OLÍMPICOS DE LONDRES, QUE SE CELEBRARÁN DEL 27 DE JULIO AL 12 DE AGOSTO.

Somoslaroja.si es un lugar en el que recoger los aplausos, las alegrías, las decepciones...un espacio desde el que lanzar nuestro apoyo, manifestar nuestro orgullo y unir nuestro espíritu.Un espacio para identificarnos con la roja y sus valores.

La iniciativa de Somoslaroja.si es la I Carrera Homenaje a la Roja, que tendrá lugar en todos los puntos de nuestra geografía e incluso del mundo el domingo 8 de julio.

El porqué de una carrera

El 8 de julio una marea roja recorrerá las calles y parques con el objetivo de compartir y escenificar nuestra admiración y apoyo a los protagonistas de La Roja. Una carrera para emular e identificarnos con el esfuerzo que desarrollan. Una carrera como manifestación de nuestra masiva y pública admiración.

La carrera

En la I Carrera de La Roja se dará la opción de recorrer la distancia de 5 o 1,5 kilómetros. Los menores de 13 años sólo podrán realizar la prueba de menor distancia.

La carrera se celebrará el día 8 de julio. Cada participante podrá realizarla en el circuito que quiera en cualquier lugar de España e incluso del mundo, o participando en la convocatoria de Madrid. Todos los participantes deberán haberse inscrito previamente e ir con la camiseta roja y el dorsal facilitado por la organización.

Más información en www.somoslaroja.si

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

El ejercicio es la medida más eficaz para prevenir la diabetes tipo II

Los beneficios del ejercicio físico como terapia son noticia de forma permanente. En los últimos años se han sucedido las novedades acerca del impacto positivo de la actividad física sobre patologías como las enfermedades cardiovasculares, oncológicas o problemas de obesidad. Ahora le llega el turno a la diabetes porque un reciente estudio ha aportado una conclusión impactante: el ejercicio físico es más útil en el tratamiento de la diabetes tipo II (la que no requiere inyecciones de insulina) que los fármacos antidiabéticos que se administran por vía oral.

POR **IGNACIO ROMO**

EL TRABAJO HA SIDO PUBLICADO EN EL NEW ENGLAND MEDICAL JOURNAL BAJO LA DIRECCIÓN DEL DOCTOR WILLIAM KNOWLER. SE REALIZÓ UTILIZANDO EL MODELO CONTROLADO Y COMPARANDO A TRES GRUPOS DE PERSONAS CON NIVELES DE GLUCEMIA SITUADOS ENTRE 95 Y 125.

El primero de ellos se sometió a un tratamiento con metformina en dosis diarias de 850 miligramos, al segundo se le prescribió un plan mixto de dieta y actividad física que consistió en obtener una pérdida de peso del siete por ciento y un nivel de ejercicio físico de al menos dos horas y media semanales. Por último, el tercero de los grupos quedó establecido como "grupo control" y recibió como tratamiento un placebo, es decir, un compuesto sin acción farmacológica.

Caminar es una de las actividades más recomendadas por los médicos para tratar la diabetes tipo II.

El trabajo se centró en el seguimiento durante tres años de un total de 3234 personas. Se trataba de individuos no diagnosticados como diabéticos (actualmente el diagnóstico de diabetes se instaura cuando la glucemia en ayunas supera los 126 mg/dl) pero que sí presentaban cifras altas de glucosa, tanto en ayunas como después de una "carga" de glucosa. La edad promedio de los participantes era de 51 años y su índice de masa corporal (peso dividido por el cuadrado de la estatura) ofreció una media de 34, es decir, dentro del intervalo (por encima de 30) denominado "de obesidad". El 68 por ciento de los participantes eran mujeres.

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

Desde el punto de vista epidemiológico se estima que, en las sociedades occidentales, entre un seis y un ocho por ciento de la población padece diabetes tipo II. La metformina es un medicamento de los llamados “antidiabéticos orales” y actúa disminuyendo la producción de glucosa en el hígado. Su acción también parece centrada en aumentar el consumo de glucosa en músculos y tejido adiposo.

La diabetes tipo II aparece en edad adulta y viene a representar en realidad el 90 por ciento de la población diabética. La principal diferencia con la diabetes juvenil (o tipo I) estriba en que en ésta el páncreas no es capaz de producir insulina, y en la tipo II sí existe producción en un principio, aunque las células se van haciendo resistentes a su acción y dejan de responder. El denominador común de la diabetes tipo II o “no insulinodependiente” está en que todos los pacientes diagnosticados presentan sobrepeso. Suelen ser mayores de 40 años y los síntomas van apareciendo de forma gradual.

CAMINAR DE FORMA HABITUAL AYUDA A PREVENIR EL INFARTO DE MIOCARDIO, CONTRIBUYE A ELIMINAR PROBLEMAS DE SOBREPESO Y ADEMÁS FORTALECE LA MUSCULATURA

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

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

Correr despacio o caminar

A la hora de determinar el tipo de ejercicio que se debe prescribir a un diabético, los endocrinólogos son unánimes:

SUSCRÍBETE 15 €/año

hay que prescribir ejercicio continuado y de tipo aeróbico, es decir, de baja intensidad. Caminar y practicar el "jogging" son actividades deportivas sencillas y muy recomendables para estos pacientes.

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

Lo cierto es que caminar de forma habitual presenta tres beneficios inmediatos sobre la salud: ayuda a prevenir el infarto de miocardio, contribuye a eliminar problemas de sobrepeso y además fortalece la musculatura. Aquellas personas que pretendan perder peso a través de las caminatas deben saber que para conseguir un elevado gasto calórico andando, hay que marchar a una elevada intensidad. El ritmo habitual de marcha de una persona sana, de edad media, suele ser de 5 kilómetros por hora, es decir, 12 minutos por kilómetro. Los estudios llevados a cabo en el tapiz rodante muestran una relación lineal entre el consumo de energía (en kilocalorías por minuto) y la velocidad, siempre que ésta se encuentre entre los 3 y 5 kilómetros por hora. Cuando se supera la velocidad de 5 km/h, la pendiente de la gráfica de consumo de calorías se dispara hacia arriba.

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

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

Son incontables los beneficios que el andar produce en las personas.

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

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

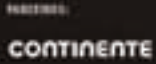
APOYOS:

ASEGURADORA OFICIAL:

PARCEIROS MEDIA:

ORGANIZACIÓN TÉCNICA:

PARCEIROS:



SUSCRÍBETE 15 €/año

El ciclismo en el corredor

POR **FRANCISCO GILO,** MÉDICO Y CORREDOR

MONTAR EN BICICLETA PARA UN CORREDOR ES UNA FORMA EFECTIVA DE ACTIVIDAD AERÓBICA DE BAJO IMPACTO, QUE PROPORCIONA UN NIVEL ADECUADO DE PUESTA A PUNTO DEL SISTEMA CARDIOVASCULAR Y QUE ESTÁ ASOCIADA A POCO RIESGO DE LESIONES DE COLUMNA.

A nivel de la columna vertebral

Durante mucho tiempo se pensó que la bicicleta podía ser perjudicial en corredores que sufrían de dolores de espalda; sin embargo una buena postura sobre la bicicleta no sólo no daña, sino que mejora notablemente la fuerza de los músculos que soportan la columna vertebral.

Cuando el ciclista adopta una postura óptima sobre el sillín con el torso ligeramente inclinado hacia adelante -unos 10 grados- la musculatura de la espalda está bajo tensión y estabiliza el tronco. *"Los movimientos regulares de las piernas fortalecen especialmente los músculos que sujetan la columna vertebral de la zona lumbar y previenen la aparición de hernias discales; también mantiene a la columna protegida de vibraciones y golpes"*. Además estimula los pequeños músculos de las vértebras dorsales.

La posición en flexión es beneficiosa para los pacientes afectos de estenosis del canal lumbar, aunque no hay que olvidar que esta posición aumenta la extensión de la columna cervical y puede producir contracturas en la región cervical y dorsal interescapular (entre los omóplatos).

En caso de *artrosis lumbar*, sobre todo de las carillas articulares, la postura en flexión que exige la bicicleta puede resultar muy beneficiosa y aliviar el dolor de la columna vertebral.

Problemas frecuentes:

» **Dolor lumbar:** Lo aqueja el diez por

ciento de los ciclistas de competición y se atribuye a la postura de hiperflexión mantenida y constante de la columna, acompañada de una rotación del tronco hacia la extremidad que está en flexión y que efectúa el pedaleo.

>>Dolor cervical: se observa en el diez por ciento de casos y se debe a la posición mantenida de hiperextensión, necesaria para que la cabeza pueda mantener la vista al frente. También puede estar provocado por un manillar demasiado bajo en relación al sillín, con lo que el peso del cuerpo se traslada a las manos y transmite una sobrecarga excesiva a la musculatura de los hombros y a la parte alta de la columna.

A nivel articular

Las articulaciones son otra de las zonas beneficiadas por el ciclismo: *"Al montar en bicicleta, entre el 70 y el 80 por ciento del cuerpo se apoya sobre el sillín; por eso, las articulaciones no soportan todo el peso y pueden ejercitarse sin sufrir tanto"*. También es bueno para el cartílago: *"El movimiento continuo lo nutre y ayuda a que se desarrolle"*.

El ciclismo produce un impacto mucho menor en las articulaciones que otras prácticas deportivas como andar o correr. *"El impacto sobre la cadera al andar corresponde al 120 por ciento del peso corporal; cuando se corre este porcentaje se eleva a casi el 200 por ciento. Al andar en bicicleta se reducen estos daños"*.

El ciclismo no sólo proporciona beneficios articulares y musculares, sino que también se han observado mejoras en la función del sistema inmune y la frecuencia cardiaca.

"Al montar en bicicleta el ritmo del corazón aumenta y la presión sanguínea baja: este órgano trabaja economizando".

Se ha comprobado que las personas que andan en bicicleta de forma habitual reducen su colesterol LDL, responsable de la calcificación de los vasos sanguíneos.

También se ha detectado que la práctica deportiva continuada, como el ciclismo, mejora el sistema inmune. *"En Alemania hay más de 200 grupos de enfermos de cáncer, con más de 10.000 pacientes, que realizan un programa de ciclismo 3 o 4 veces por semana. Entre los que están incluidos en el programa se ha apreciado una reducción de mortalidad frente a otros enfermos que no realizaban ninguna práctica deportiva"*.

LA COMBINACIÓN DE LA CARRERA A PIE Y LA BICICLETA AYUDAN AL EQUILIBRIO DE LA MUSCULATURA DE LAS PIERNAS

En la carrera la mayor parte del trabajo los llevan a cabo los isquiotibiales (músculos de la parte posterior del muslo) y los gemelos. La musculatura que se utiliza en la bicicleta estática es el cuadriceps (músculos de la parte anterior del muslo) y glúteos; a su vez la bicicleta no sobrecarga las articulaciones (tobillos, rodillas...) como lo hace la carrera a pie en sus zancadas al golpear con el suelo.

El resultado en la carrera es más rápido que con la bicicleta, no obstante nos declinaremos por ésta última si la persona tiene sobrepeso para no forzar las articulaciones. Ambos ejercicios son aeróbicos y trabajan la condición cardiovascular. Si estos dos ejercicios se combinan mutuamente se puede conseguir una buena forma física global.

Más datos:

Durante el pedaleo, el ciclista realiza una flexión de entre 10º y 15º con el pedal de abajo y de 110º-115º de flexión con el pedal de arriba.

Durante el ciclo del pedaleo se produce una rotación obligada de la tibia debajo del fémur.

En extensión completa, la tibia se encuentra en una rotación externa de 17º con relación a la posición del fémur. Con la flexión progresiva de la rodilla, la tibia gira hacia dentro de forma que a 30º de flexión se anula dicha rotación externa. Ello implica que exista un cierto grado de libertad de la cala del pie para seguir dicho movimiento.

Si existe una rigidez de la flexión (tendón de Aquiles corto, ruptura muscular gemelar...) se produce una dificultad en el ciclo del pedaleo (dificultad en superar el punto muerto superior).

Ello provoca una hiperpronación e hipersolicitación de la articulación subastragalina obligando a una rotación tibial interna, lo que favorece la sobrecarga de los músculos rotadores externos (bíceps femoral y tensor de la fascia lata). Los principales rotadores internos de la tibia son los músculos sartorio, recto interno, semitendinoso ("pata de ganso") y poplíteo.

Existe una autentica ventaja moral con respecto a ser capaz de impulsar el desarrollo más grande. Y no solo en el terreno profesional sino los aficionados e incluso los cicloturistas utilizan en muchos casos desarrollos de profesionales.

Utilizando un desarrollo demasiado grande el esfuerzo muscular en cada pedalada es más intenso y el ciclista adoptará una cadencia de pedaleo más lenta. Esta situación incrementa no solo la carga de trabajo sobre el músculo cuádriceps sino también el tiempo que dura este trabajo. Por lo tanto se producirá una mayor tensión en el aparato extensor. Además, al incrementarse el trabajo muscular el ciclista tiene tendencia a echarse hacia delante. Esta postura aumenta en algunos grados la flexión de la rodilla y la presión que se ejerce sobre la articulación fémoro-rotuliana.

Los límites los ponemos nosotros

» POR **JUAN MORA**

Los 100 Kilómetros en 24 Horas y el intento olímpico de Miguel Ángel Prieto, ejemplos a seguir

El mes pasado tuvimos dos excelentes ejemplos para confiar en que nuestras capacidades físicas pueden llevarnos hasta límites que jamás habíamos podido imaginar: los 100 Kilómetros en 24 Horas y el intento de Miguel Ángel Prieto de conseguir la mínima olímpica A en los 50 kilómetros marcha. Dos ejemplos que nos amplían nuestro horizonte deportivo prácticamente hasta donde nos propongamos. Aprovechemos la enseñanza.

SON YA 18 AÑOS DE 100 KILÓMETROS EN 24 HORAS. Y YA SE CUENTAN POR MILES LAS PERSONAS QUE HAN SUPERADO LA PRUEBA. EXACTAMENTE, 7.022 HAN CRUZADO LA META, AUNQUE ALGUNA DE ELLAS VARIAS VECES, Y HASTA DOS LO HAN HECHO EN LAS 18 EDICIONES DEL RETO.

Porque la prueba es precisamente eso: un reto exclusivamente personal. No es una carrera ni una aventura. Sólo es una invi-

SUSCRÍBETE
15 €/año

tación para demostrarse a sí mismo que nuestros límites están mucho más lejos de lo que creíamos. Ahí no valen demostraciones de fuerza o de velocidad, ahí la experiencia es un grado. La fuerza mental es determinante. Primero, para imponernos la capacidad de sacrificio que exige el entrenamiento que nos permita terminar la prueba, un entrenamiento realmente duro, no por su exigencia sino por las muchas horas que nos va a llevar; segundo, porque la determinación que mantengamos es tan importante como nuestras propias fuerzas.

Esto significa que primero nos lo tenemos que creer; después, intentarlo con la máxima convicción. Si en la vida hay fundadas teorías de que el mundo no es como es, sino cómo se mira debido a los múltiples filtros que aplicamos, los límites a nuestras capacidades los ponemos nosotros mismos. Ampliarlos sólo es cuestión de querer.

"¿Cómo voy a ser yo ahora capaz de hacerme 100 kilómetros?", es la primera pregunta que uno se plantea. Pues si uno mismo duda, no los hará nunca. Sin embargo, ves personas a tu alrededor, a simple vista muchísimas de ellas menos capacitadas físicamente, que los han hecho. ¿Son súper héroes? ¿Son colosos? En absoluto. Simplemente se lo han propuesto.

Ello no arredró a Prieto, quien hace dos años comenzó a dar vueltas a la idea. El departamento de comunicación de la Federación Española de Atletismo reproduce las palabras de Prieto: *"Las opciones eran muy escasas, porque había que estar muy fuerte, con la dificultad añadida de poder encontrar la manera de compaginar mi vida personal y profesional con mis entrenamientos y encontrar el tiempo suficiente para entrenar de forma que me permitiese preparar adecuadamente las citas previstas y estar a la altura"*.

MIGUEL ÁNGEL PRIETO, CON 47 AÑOS, INTENTÓ LA AVENTURA DE SU VIDA: VOLVER A SER OLÍMPICO VEINTE AÑOS DESPUÉS EN MARCHA

Como se propuso Miguel Ángel Prieto participar este mes en los Juegos Olímpicos de Londres. Prieto es ese marchador que, formado en Madrid, se sumó a la exitosa senda de los marchadores catalanes y ganó la medalla de bronce en los Europeos de Stuttgart de… ¡1986! Después dejó el atletismo y continuó ligado al deporte como fisio. Ahora, con 47 años, intentó la aventura de su vida: volver a ser olímpico ¡veinte años después! No lo consiguió porque el reto era monumental. Ya no es que tuviera que terminar la prueba de 50 kilómetros a un alto nivel competitivo, sino que tenía que hacerlo en menos de 3h59. No hablamos aquí de un deporte popular, sino del atletismo de máximo nivel donde no vale terminar, sino alcanzar la meta en unas marcas de altísima exigencia.

Prieto recuerda el apoyo incondicional que encontró en su casa: *"Todo el tiempo que no he dedicado al trabajo ha sido para mi preparación. Es cierto que llega a ser una obsesión pero es la única manera de intentarlo. Doblar sesión aprovechando los fines de semana, renunciar al ocio, e incluso visitas a la familia, madrugones… Todo entra dentro de la normalidad cuando estás zambullido en una locura como esta. Al final tienes la duda de si estás haciendo lo suficiente, o si hay margen para mejorar. ¿Donde pones el límite? El límite es relativo. Si no lo pensase así no me habría metido en esto con 47 años. La única manera de romper con ciertos límites es no creyendo en ellos. Y a partir de aquí solo ilusión y trabajo. Mucha ilusión y mucho trabajo"*.

Más del 50% de los participantes inscritos consigue alcanzar el reto de finalizar los 100 km en 24 horas.

Al final se quedó sin Juegos. En el Campeonato de Rusia donde buscaba esa mínima A se tuvo que retirar. La exigencia era máxima. Pero había que intentarlo. *"La manera de superar los límites es no creer en ellos"*, decía Prieto. ¿Un fracaso al final? En absoluto. El solo hecho de intentarlo es traspasar los límites. Pero una cosa es hacer los 50 kilómetros en más de cuatro horas, que es lo que hacía Prieto, y otra muy distinta, en menos. Los límites desaparecieron en cuanto Prieto se puso manos a la obra. Es con el ejemplo que nos tenemos que quedar. Porque *"para ir a donde no se sabe, hay que ir a donde no se sabe"*, frase atribuida a diversos autores, y que nos puede servir de faro para llegar más allá de donde creemos ser capaces, lo cual es aplicable a nuestros capacidades físicas.

"¿Cómo que no voy yo a ser capaz de hacer 100 kilómetros?", se pregunta entonces uno. Un cambio en la actitud transforma la duda en certeza. Y como en este mundo se crea lo que se cree, uno ya está capacitado para hacer hasta esos 100 kilómetros que nos parecían imposible pero que, sin embargo, sí lo consiguen personas a las que consideramos menos capaces. Este año lo lograron 395 personas de las 755 que lo intentaron. Es el 52%. No está nada mal. Si a un mínimo de capacidades físicas se añade la firme voluntad de querer (aunque se sufra), la experiencia (gracias a los entrenamientos), el saber (el ritmo) y la ilusión (el objetivo de llegar), veremos ampliado nuestro horizonte deportivos hasta donde no nos podíamos imaginar. Ya todo será posible. ¡Qué realidad es la de querer es poder! Todo se puede resumir también en cuatro palabras: Optimismo, concentración, intrepidez y afán de superación. La actitud lo es todo.

LOS 100 KM EN 24 HORAS NO SON UNA CARRERA NI UNA AVENTURA, SÓLO UNA INVITACIÓN PARA DEMOSTRARSE A SÍ MISMO QUE NUESTROS LÍMITES ESTÁN MUCHO MÁS LEJOS DE LO QUE CREÍAMOS

Esta es la manera de derribar barreras y de comenzar a preparar el reto que nos queramos proponer. Luego lo conseguiremos o no, pero que no seamos nosotros mismos quienes nos pongamos las limitaciones… dentro de un orden. Pero por intentarlo que no quede. Ahí están Prieto y las 755 personas que salieron a por los 100 kilómetros. O las 437 que se conformaron con los 34 kilómetros (¡como si fueran cualquier cosa!). O con los 165 ciclistas que fueron a por los 100, pero en menos de 10 horas. Fuera tenemos un mundo a nuestro alcance. ¿Por qué conformarnos con menos?

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

100 km en 24 h

>> POR **REDACCIÓN**

Debutaron las bicicletas, aumentaron los equipos y los completaron el 52%

Caminantes, corredores y ciclistas recorrieron las Vías Pecuarias de la Comunidad de Madrid

LA 18ª EDICIÓN DE LOS 100 KM EN 24 HORAS REPITIÓ LUGAR DE SALIDA Y META EN EL POLIDEPORTIVO JUAN ANTONIO SAMARANCH DE COLMENAR VIEJO, Y EL ALCALDE DEL MUNICIPIO MADRILEÑO, MIGUEL ÁNGEL SANTAMARÍA, FUE EL ENCARGADO DE DAR LA CUENTA ATRÁS A LOS PARTICIPANTES. DENTRO DEL POLIDEPORTIVO, EN LA PISTA DE ATLETISMO, TOMARON LA SALIDA LOS CAMINANTES Y CORREDORES, Y EN EL EXTERIOR, EN EL PASEO CENTRAL, LOS CICLISTAS, QUE DEBUTABAN EN LA PRUEBA.

EN LA LÍNEA DE SALIDA PUDIMOS VER LA PRESENCIA DE UNA REPRESENTACIÓN DE LOS ANDARINES DE ARAGÓN, ORGANIZADORES EN SU TIERRA DE NUMEROSOS EVENTOS; CORREDORES DEL CLUB MARATÓN RIOJA, VETERANOS DE SALAMANCA, AMPLIO GRUPO DE ALALPARDO (CLÁSICOS DEL EVENTO QUE REPITEN AÑO TRAS AÑO) Y NUMEROSOS DEBUTANTES, MUCHOS DE LOS CUALES SE SORPRENDÍAN DE LA DIMENSIÓN DEL EVENTO Y DE LA PARTICIPACIÓN.

El recorrido por la red de Vías Pecuarias de la Comunidad de Madrid constaba en esta ocasión de 130 km (los habituales 100 más 30 alternativos para las bicicletas). Los ciclistas, debutantes en el evento, valoraron como positiva la experiencia. Habrá que perfeccionar alguna cosilla, pero la presencia de estos deportistas cada día con mayor protagonismo en nuestras ciudades y carreteras ha enriquecido el evento. Un evento que ahora ofrece las posibilidades de realizar 34 km andando o corriendo; 100 km por equipos de relevos, 100 km en 10 horas en bicicleta y 100 km en 24 horas andando, corriendo, o andando y corriendo de forma alternativa que es como los hacen bastantes participantes.

En la caminata corta fueron 372 los llegados a meta sobre 437 inscritos: 31 equipos de relevos sobre 35 inscritos fueron los que finalizaron de esta manera. En los equipos pudimos ver grupos de amigos, equipos de empresas formados por

SUSCRÍBETE
15 €/año

personal de diversas Aseguradoras (Línea Directa, Pelayo...) y la destacada actuación del equipo de prensa compuesto por Sebas Guim (TV3), Juanfran de la Cruz (20 Minutos) y José Luis Guerrero (As). Los ciclistas que culminaron el evento fueron 132 y 164 los inscritos. Y por último, y gloria y honor para ellos, 395 finalizaron los 100 km sobre 755 inscritos, es decir, un 52%. Una cifra alta, un número de récord, sin duda motivado por la cada vez mayor preparación de los participantes, pero también por la bondad del día, con tem-

CUMPLEAÑOS VARIOS, ALGUNO MUY CELEBRADO

Varios fueron los participantes que cumplieron años el 9 o 10 de junio. Alberto Urgel, Joaquín Tizón, Verónica Nancy Usaqui, María José Peinador, Belén Ruiz, Raúl González, Cristina Oropesa, Pedro Ramírez, Juan Luis Manrique, Marcos Catalán, Javier Pino, Carlos Fernández y.....José Talaya. Lo que no esperaba éste último era la fiesta que le tenían preparada en el polideportivo de San Sebastián de los Reyes. Ni los organizadores de esa fiesta, ni el personal de la instalación, ni los organizadores de los 100 km habían comentado absolutamente nada y el sorpresivo recibimiento que se encontró José y sus habituales compañeros de los 100 km fue espectacular. Cerca de 100 personas, familiares y amigos les aplaudieron, les felicitaron y se tomaron unas bebiditas y les despidieron con tracas.

FINALISTAS BICICLETA 100 KM-10 HORAS

Alberto Álvarez Nuñez
Alberto Arias
Alberto Navarro Ezquerro
Alejandro Jiménez López
Alejandro Marcos Navarro
Alfonso Colas Bautista
Alfredo López Álvarez
Álvaro González Sánchez
Álvaro Sanguino Panizo
Ana Camacho Fernández
Andrés Timón Ayuso
Ángel David Casero Carrillo
Ángel Marcos Santos
Ángel Pérez García
Antonio Fuentes González
Antonio Sanz
Antonio Zaragoza Romo
Arturo Pretel Pretel
Carlos Almendros Pineda
Carlos Barredo Testera
Carlos Canal Sánchez
Carlos González Serna
Carlos Muñiz Escobar
Carlos Olalla Benedicto
Carlos Pérez Moreno
Chema Carrión
Chema Torres Garvia
Clara Maria Parapar Barrera
David Segovia Segovia
Diego Fernández Peris
Eduardo Barthelemy Candela
Eduardo González García
Eduardo Navarrete Fuente
Emilio Luaces Martines
Enrique Fernández Peris
Esperanza Pato Cour
Esther Boy Carmona
Esther González Cajera
Estrella Beltrán Ramírez de Antón
Federico Martín Arroyo
Felipe Buhigas Tallon
Felipe López Laiz
Felipe Martín-Loeches de La Fuente
Fernando Goñi Haro
Fernando Prieto García
Francisco Jesús Ruiz González
Francisco Lorenzo Baron
Francisco Luis Herrera Cáceres
Francisco Tenes López
Gonzalo del Castillo Descalzo
Gustavo Porporato Daher
Iban de Benito Prous
Iban Julio García Vacas
Iban Vera Hurtado
Ignacio Tomé Vilanova
Isabel Serantes
Jaime Madroño Pacheco
Javier Arquellada Cuellar
Javier Calahorra Novillo
Javier Canto Vilanova
Javier Díaz Muros
Javier Orcajo Rincón
Javier Oriola Tamayo
Javier Viosques Muñoz
Jens Muller
Jesús Atunes Gomes
Jesús Galindo Laserna
Jesús Peña
Jesús Ramírez Vindel
Joaquín Ballesteros Torres
Jorge Brotons Soldado
Jorge Sesma Larumbe
José Alberto González Carpintero
José Antonio Noriega Villafañe
José Benito García Rodríguez
José Córdoba Notario
José Enrique Pérez Prieto
José F- Vázquez Lucas
José Luis del Hoyo Montes
José Luis Gomes Seivane
José Luis Moreno Jiménez
José M- Piera Gomes
José Maria Gordo Moreno
José Maria Lambea López
José Pérez Pérez
José Román Collado González
Juan Carlos Redondo Córdoba
Juan Carlos Servían Méndez
Juan José Otero Martín
Juan-Ángel Jiménez-Martín
Julián Cortes Arce
Kate Broughton
Kelly Ema Hayters
Laura Basurto Ruiz
León Sciarone
Leopoldo Martines Martines
Lorenzo Cuadrado Blázquez
Luciano Gomes Cevedio
Luis de Diego Sáez
Luis García Domínguez
Luis Otero García
Manuel González Altozano
Manuel León Torralbo
Manuel Suárez Benítez
Marcos Villodre Esteso
Maria Eugenia Hernández Alonso
Mariano Gomes del Álamo
Marta Rodríguez Plaza
Martijn Koolloos
Miguel Ángel Cabezas Daza
Miguel Ángel Iglesias Peinano
Miguel Ángel Riesgo Álvarez
Miguel Cuartero Lantero
Miguel Marques Fernández
Moisés García Fernández
Nacho Piedra
Oscar Gomes Esteban
Oscar Ramírez López
Paloma Hernández Pico
Pedro Anguis
Pedro Martines Martines
Pedro Pablo Redondo
Pedro Ramos Domínguez
Rafael Audibert Ripolles
Raúl Carrillo Camina
Raúl Senra Fernández
Roberto Manzano González
Rogelio Fernández Delgado
Ruben Basurto Ruiz
Santiago Mangas Nieto
Santiago Pérez Moreno
Sixto Rodríguez Gil
Teodoro Moral García
Tomas Casas Gordo
Víctor Lizcano Martín

peraturas de 27º en la salida, leves picos de 30-31º en algún punto, pero una tarde y noche excelentes.

El equipo Pelayo fue quien más km sumó. Un equipo Pelayo que dona cada año a través de su fundación una cifra de 12.000-15.000 euros a un proyecto solidario.

Mariano Blanco, nacido en 1930, fue una vez más el veterano de la prueba. Sus 82 años no fueron obstáculo para finalizar la prueba en algo más de 22 horas. Javier García-Arcicollar, deportista invidente, concluyó también la prueba. La ayuda de Alejandro Aranguren, su guía, su lazarillo, su compañero, fue esencial. Javier culminó una vez más su reto, pero el trabajo de Alejandro fue elogiable. Como elogiable es también la respuesta que tuvo entre los inscritos el llamamiento de Javier en búsqueda de compañero. Él ya se las dio, pero desde aquí, gracias a todos ellos.

Llegados a meta por franja horaria

- Entre 10 y 11 horas: 1
- Entre 11 y 12 horas: 4
- Entre 12 y 13 horas: 7
- Entre 13 y 14 horas: 14
- Entre 14 y 15 horas: 18
- Entre 15 y 16 horas: 19
- Entre 16 y 17 horas: 26
- Entre 17 y 18 horas: 22
- Entre 18 y 19 horas: 31
- Entre 19 y 20 horas: 36
- Entre 20 y 21 horas: 50
- Entre 21 y 22 horas: 62
- Entre 22 y 33 horas: 63
- Entre 23 y 24 horas: 42

SUSCRÍBETE
15 €/año

100 KM /24 H LLEGADOS A META

A

Abdelbassit Abdelaziz Briguech
Abel García Sánchez
Abel Martínez García
Abraham Selas García
Adolfo Abajo Alonso
Adolfo Casado Rodríguez
Adolfo Martínez de La Fuente
Adrián Martínez Cardo
Aitor Retolaza
Alberto de Miguel Sánchez
Alberto de Miguel Sembi
Alberto Espejo Pedraja
Alberto Martín García
Alberto Merino Herrera
Alberto Pérez Notario
Alejandro Álvarez Rodríguez
Alejandro Álvarez Valencia
Alejandro Aranguren Ostolaza
Alejandro Collado Prieto
Alejandro Fernández Riba
Alejandro López Rosillo
Alejandro Moreno Riscos
Alfonso Ampuero Díaz
Alfonso Echevarría Mondéjar
Alfonso Frutos
Alfonso Morales Gil
Alfonso Rivas Bartolomé
Alfredo Blaya Montero
Alice Margaret Ferrero Rattotti
Alonso Jiménez García
Álvaro García Fernández
Álvaro Martín Quijano
Álvaro Puertas Puñal
Amador Mercha Ribera
Anaime Pérez Imobersteg
Ángel Abril Ruiz
Ángel Bartolomé Romera
Ángel Carralero León
Ángel Frey Trigo
Ángel Hernández Hernández
Ángel Parra Parrilla
Ángel Rodríguez Elices
Ángel Sanz Ligos
Ángel Segovia Pérez
Annelies Romijn
Antonio Fernández-Escribano Leyva
Antonio García Huertas
Antonio Gil Escalante
Antonio Jesús Garro Ruiz
Antonio López Gómez
Antonio M. González
Antonio Plazas Varez
Antonio Román Valdivia
Antonio Sánchez-Cascado Nogales
Aram Melero Ramírez
Aziz Aannaba

B

Basilio Fernández Caro
Benito Baonza Serrano
Bernardino Rodrigo Huerta
Blas Iniesta Sánchez
Borja Cubián Martínez
Borja Sanz Herguedas

C

Camino García Álvarez
Carlos Arizcun Arizcun
Carlos Baeza Gómez
Carlos Barroso Jadraque
Carlos Frías Mellado
Carlos García Sánchez
Carlos Gómez Ceada
Carlos Inés Bartolomé
Carlos Martín Villalba
Carlos Orellana Alfaro
Carlos Pérez Gil
Carlos Román Abengózar
Carmen Guerra López
Carmen Yolanda Jiménez Martín
Cecilio García Moraleda
César Cruzado Martínez
César Hernández González
Charles Owona Thcoungui
Chema Elvira Gómez
Cristina María Giurcano
Cristina Oropesa Rodríguez
Cristina Recio Gómez
Cristina Rozalén Pedraza
Cristino Sandoval Acera

D

Damián Mico Anaba
Daniel Brande Hernández
Daniel Izquieta Urquiza
Daniel Martín Fernández
Darío Velasco Munguira
David Bárcena Calante
David Blanco Gallo
David Díez Miota
David Gómez Bueno
David Hernández del Caz
David Maganto Arranz
David Paños Pérez
David Pérez Piñeiro
Diego Hermoso San Modesto

E

Eddie Gallen
Eduardo Bonilla Rasines
Eduardo Flores Sobreviela
Elena Franco Delgado
Emilio Pérez Araujo
Enrique Arranz Martín
Enrique de La Llave Cuevas
Enrique de Miguel Ranz
Estibaliz Solano López
Eusebio de La Fuente Aparicio

F

Facundo Botija Carrión
Faustino Ramos Sierra
Felipe Lastra Martínez
Felipe Suárez Mateos
Félix López Prieto
Fernando Alba Navarro
Fernando Alonso Jiménez
Fernando Flores Rebolledo
Fernando García Ulloa
Fernando Lozano Caballero
Fernando Martín García
Fernando Ortíz Ortíz
Florencio Fuentes Martín
Francisco Antonio García Rodríguez
Francisco Chico Fernández
Francisco Conesa Cervantes
Francisco García Delgado
Francisco Guerra López
Francisco Javier Andrada Montero
Francisco Javier Cabrera Moreno
Francisco Javier Calvo Sánchez
Francisco Javier Díaz Puente
Francisco Javier Donadeo Guibelalde
Francisco Javier Lázaro Merino
Francisco Javier Lucas Ponce
Francisco Javier Madera Silbero
Francisco Javier Margalef Muñoz
Francisco Javier Martín García
Francisco Javier Panizo de Prado
Francisco Javier Sánchez López
Francisco Pareja Obispo
Francisco Pérez Marín
Francisco Valenzuela Suárez
Francisco Vílchez Gámez

G

Gabino González Hervás
Gabriela Martínez Vaca
Gema Díez Arriaga
Germán Alonso Iglesias
Germán Hoz Madruga
Gonzalo Cárdenas Porras
Gonzalo Gutiérrez Ingelmo
Gonzalo Orozco García
Guillermo Hermida Lazcano
Guzmán Izquierdo

H

Héctor Muñoz Toro

I

Ignacio Casillas del Monte
Ignacio López Benito
Isidoro Freile González
Ismael Ramírez Blanco
Ismael Taracena Caballero
Ismael Torreón Pascual
Ivan Corps López

J

J.Antonio Ruiz Santolaya
Javier Benito Rodríguez
Javier Catalán Herrero
Javier Fernández Andrés
Javier García Ámez
Javier García Armendáriz
Javier García-Arcicollar García-Arcicollar
Javier Garoña Estévez
Javier Góngora Y Escrivá de Romaní
Javier Hernández Henríquez
Javier Martín Villalba
Javier Moreno López
Javier Pérez Sebastián
Javier Vicente Collado
Jean Pierre Daniel
Jesús Alberto Díez García
Jesús Almendro Donas
Jesús Andrés Martínez Débora
Jesús Blanco Laguia
Jesús Campaña Yunta
Jesús Écija Arribas
Jesús Gómez Gómez
Jesús Pérez Expolio
Jesús Sánchez Ferreiro
Joaquín Morago García
Jonatan Pérez López
Jorge del Campo Adeva
Jorge Jiménez Herrero
José Andrés Molina Luna
José Antonio Gil Morán
José Antonio Maldonado Bastida
José Antonio Mora Jiménez
José Antonio Núñez Merino
José Antonio Plaza Cambronero
José Carlos Huerga González
José Carlos Sobrino Barba
José Catasus Laforet
José de Andrés Abad
José de La Gándara
José Enrique Acero Garrido
José González de Heredia Martínez de Zuazo
José González Escribano
José González Piris
José Juan Martínez Cano
José Julián Perea Plaza
José Luis Alhambra Mosquera
José Luis Baquero Úbeda
José Luis Calera Gutiérrez
José Luis Fernández Aumente
José Luis Ferrero Alonso
José Luis Matas Cano
José Luis Rodríguez Fernández
José Luis Rubio Ureña
José Luis Santaliestra Hernández
José Manuel Belinchón Coronado
José Manuel Hernández Vicente
José Manuel Lázaro Peralta
José Manuel Palomares López
José Manuel Sampedro Jiménez
José Manuel Sanz Sanz
José María Cayuela Torrecilla
José María Fernández García
José María Mora Vázquez
José Miguel Carnax Sánchez del Peral
José Miguel García López
José Miguel Pico Gil
José Miguel Vicente de Foronda
José Montes Martínez
José Pérez Martínez
José Ramón Martínez Villar
José Ramón Ríos Mozos

POR ORDEN ALFABÉTICO

José Sanz García
José Talaya González
Josu Baque
Juan Antonio Abad Nielfa
Juan Bta Hurtado Boils
Juan Carlos López de Benito
Juan Carlos López León
Juan Carlos Martínez Fernández
Juan Carlos Muñoz Viana
Juan Enrique Vergara Díez
Juan Francisco Alonso López
Juan José Alonso Cáceres
Juan José Lledó Gomis
Juan Luis Manrique González
Juan Luis Ramón Pérez
Juan Manuel Asenjo de Las Heras
Juan Manuel Asenjo Sierra
Juan Manuel Dévora Lorenzo
Juan Manuel Olmos Olmos
Juan Manuel Prieto Fierro
Juan Manuel Tapia Alonso
Juan María García Sanz
Juan Narciso Bastero Gómez
Juan Ortiz Soto
Juan Ramón Cánovas Ras
Juan Rucio Carrasco
Julia Morales Álvarez
Julián Casas San José
Julián Pradillo González
Julio Ávila García

K

Karsten Reinhardt

L

Laurel Elizabeth Baile
Lorena Alonso Blanco
Luis Alberto Núñez Rodríguez
Luis Barroso
Luis Benavente Hernández
Luis de Sisternes Acebedo
Luis Francisco Cobo Díaz
Luis Martínez-Calcerrada Barbero
Luis Miguel Llano Gómez
Luis Roldán Suárez

M

Mª Dolores Silva Gil
Mª Mercedes Vidal Ramírez
Mª Trinidad Sánchez Reguero
Manuel Besnard Poveda
Manuel Fernando Beltrao Vilela
Manuel García Ortiz
Manuel González Camúñez
Manuel Lázaro Rubio
Manuel Olloqui Moro
Manuel Zurita Llimona
Manuela Gutiérrez Calvo-Fernández
Marcelino Palenzuela Hernando
Marcelo Cortez Iñiguri
Marcial González Rivero
Mari Carmen Calero Díaz
María del Carmen Hinke Almaraz
María Esther Romero Martín
María Jara Lara
María José Ariza Tro
María José Meléndez Rodríguez
Maríano Blanco Villascuerna
Mariano Pascual Martín
Mario López Corrochano
Mario Rodríguez Molina
Miguel Ángel Álvarez Panete
Miguel Ángel Garrosa Sánchez
Miguel Ángel Lechuga Martín
Miguel Ángel Madera Silvero
Miguel Ángel Melar Montero
Miguel Ángel Vives García
Miguel Benito Nieto
Miguel Caballero García
Miguel Campos Hernández
Miguel Cardona Navarro
Miguel Deltell Canales
Miguel Esparza Pellicer
Miguel Perea Merin

N

Natalio del Álamo Plaza
Natividad Leal Zaragoza
Nicolás Paulino Bellido Ortega
Nieves Ferreira Ferreira

O

Olga Rodríguez Arroyo
Oscar Barrio Cabezón
Óscar Cuadrado Aboitiz
Oscar Estrada Lara Oscar
Oscar López Durango
Óscar Marina García
Oscar Medina Chavarrias
Oscar Sánchez Suárez

P

Pablo Gómez
Pablo Mazariegos Torrejón
Pablo Prada San Martín
Pedro Ángel García Fernández
Pedro Casado Salas
Pedro de Hoz Pastor
Pedro Domínguez Chesa
Pedro Gómez Ruiz
Pedro J. Gómez de Las Heras
Pedro Luis de Frutos Rodilla
Pedro Mena Naharro
Pedro Moreno
Pedro Ramírez Delgado
Pedro San Miguel González
Pedro San Miguel Pascual
Pedro Silva Rodríguez
Pilar Serrano Regueiro
Pilar Vidal Ramírez
Placido Rodríguez Fernández

R

Rafael Estévez Pasca
Rafael Fernández Ruiz
Rafael García García
Rafael González Martínez
Rafael Juanas Pastor
Rafael Sánchez Jiménez
Rafael Segado Iglesias
Ramón González Martínez
Raquel Navas Hernández
Raquel Rodríguez Castro
Raúl Alguacil López
Raúl Concheso Santa Teresa
Raúl Granados Ruiz
Ricardo Alonso Cuenllas
Ricardo Anuncibay Abad
Ricardo Echanove Franco
Rober Crespo Juan
Roberto García San Miguel
Roberto Muñoz Buenache
Rosa Sánchez-Cascado Nogales
Rubén Díaz Corcobado
Rubén Esteban Morcillo
Rubén Marín Mínguez
Ruth Sánchez Escuadra

S

Saad Mamarbashi Kattan
Salvador Hipola Martín
Salvador Rueda
Santiago Ávila Romera
Santiago León García
Santos García Pérez
Sergio Dorado Valle
Sonia Asanza Izquierdo
Sonia M González Díaz
Susana Sánchez Cortijo
Susana Vázquez Becaj

T

Thomas Schmid
Tomas Dueñas Carmona
Tomas Gimenez Avilés
Tomas Martínez Valverde
Tomas Montes Rodríguez

V

Valentín Guerrero Santos
Valentín Jiménez Salgado
Verónica Nancy Usaqui Sante
Vicente Castillo Castillo
Víctor Díaz Frutos
Víctor Macia
Víctor Manuel Sola García
Víctor Manuel Trujillo Olivan
Víctor Sardon Galán
Virgilio José Flores Felipe
Virginia García Ocón

W

Warner Barbosa de Araujo

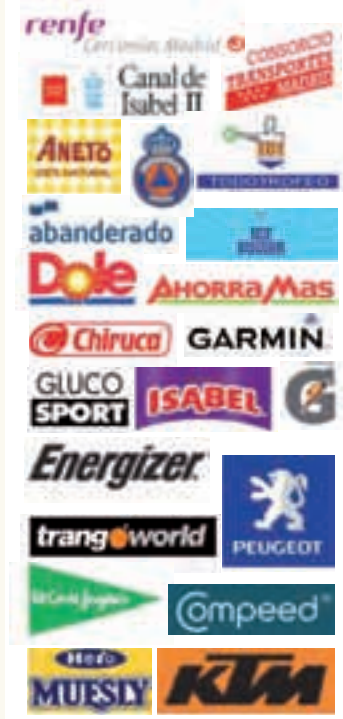
Z

Zilya Asylguzhina

ORGANIZA:

COLABORAN:

PARTNERS:



SUSCRÍBETE 15 €/año

Pros y contras del fartlek como método de entrenamiento

Fartlek es un término de origen escandinavo que podemos traducir como juego de carrera. Fue el entrenador sueco Gosta Holmer allá por los años cincuenta quién aplicó este concepto para crear una forma de entrenar que consistía en realizar carreras por terrenos diversos intercalando cambios de ritmo, con el fin de desarrollar la capacidad de resistencia de los corredores de fondo.

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

LA IDEA EN PRINCIPIO RESULTA MUY ATRAYENTE SI NOS IMAGINAMOS CORRIENDO EN MEDIO DE LA NATURALEZA, BIEN EN UN BOSQUE, PARQUE, PLAYA O INCLUSO POR UNA BONITA CARRETERA, REALIZANDO CAMBIOS DE RITMO CUANDO NOS APETEZCA, GUIÁNDONOS POR LAS VARIACIONES QUE MARCA EL TERRENO O POR UN TIEMPO DETERMINADO QUE MARQUEMOS, CORRIENDO EN GRUPO O EN SOLITARIO, CONSIGUIENDO UN ENTRENAMIENTO DURO PERO ENTRETENIDO.

Visto de esta manera, este sistema de entrenamiento de la resistencia puede resultar muy útil sobre todo en corredores con una cierta experiencia, capaces de controlar bien los esfuerzos. Sin embargo, corredores poco experimentados o muy jóvenes corren el riesgo de sobrepasarse al tratarse de esfuerzos en los que se juega con un cierto grado de anarquía. También puede ser un riesgo el hecho de realizar este tipo de sesiones en grupo, ya que para los menos entrenados o en peores condiciones el querer seguir el ritmo de los compañeros puede suponer un excesivo esfuerzo e incluso un riesgo de lesión.

Una solución para este tipo de problemas puede pasar por una cierta estructuración del contenido del fartlek, es decir, partiendo de un calentamiento previo de 15 o 20 minutos predeterminar un circuito y marcar en él los hitos (por distancia) o bien unos tiempos determinados donde realizar los cambios de ritmo fuertes así como los periodos de recuperación, con el fin de poder dosificar mejor los esfuerzos. De este modo el fartlek pierde parte de su esencia, ya que se basa en cierto modo en las sensaciones del corredor, pero gana en seguridad, sobre todo para corredores poco experimentados.

Desde luego se trata de un método de trabajo que resulta atractivo sobre todo si nos atenemos a lo entretenido que puede llegar a ser y a que nos puede ayudar a mejorar nuestra capacidad para adaptarnos a diferentes momentos de una competición, pero por otra parte, el echo de que parte de su atractivo lo base en la anarquía, le confiere unos riesgos provocados por el menor control de los esfuerzos que pueden llegar a volverse en contra del corredoR.

LA MONTAÑA COMO OPCIÓN PARA EL VERANO. CONSEJOS PARA DISFRUTARLA PLENAMENTE

Son muchos los corredores de asfalto que en los últimos tiempos han optado, al menos parte del año, por acercarse al mundo de las carreras de montaña. Lo cierto es que para aquellos que se sientan un tanto saturados del asfalto, de su monotonía, de estar pendientes de realizar una marca e incluso de lo duro y a veces lesivo que es, correr por el monte es una alternativa extraordinaria, máxime en esta época del año en la que el calor de las ciudades no invita demasiado a entrenar y menos a competir.
Correr por montaña e incluso participar en carreras de esta especialidad puede ser una gran idea, pero ojo, siempre pensando que es necesario observar ciertas precauciones, sobre todo si se es novato e inexperto.

- **Para empezar,** si no se tiene ninguna experiencia en montaña, lo mejor es elegir terrenos no demasiado técnicos, o bien solo caminar si se trata de recorridos de más dificultad.
- Es fundamental si se viene del mundo del asfalto o de la pista **cambiar el chip de la velocidad**, más al principio cuando de lo que se trata es de adaptarse a un nuevo medio en el que hay que prestar atención a factores como la estabilidad de la pisada o adaptarse a las variaciones que el terreno nos ofrece.
- **Ser prudentes con los recorridos** que se eligen, teniendo clara la ruta a seguir y el tiempo que puede llevar el realizarla, ya que pasarse de tiempo o perderse puede traer complicaciones desagradables.
- **Elegir bien el material adecuado,** prestando mucha atención a las zapatillas de montaña, que han de ser cómodas, con buen agarre, estables pero a la vez flexibles y que sujeten correctamente el pie. También es aconsejable si entrenamos o corremos en zonas de cierta altitud, portar alguna prenda de abrigo fácil de llevar en previsión de cambios climatológicos bruscos.
- **Mejorar la fuerza muscular** tanto del tren inferior como del superior con ejercicios en máquinas de gimnasio o con pesas libres, será de gran beneficio a la hora de subir, de bajar, o para mejorar nuestra capacidad de equilibrio en zonas de difíciles apoyos.
- Corriendo por montaña, **nunca está demás llevar líquidos,** a ser posible bebidas isotónicas, e incluso alguna barrita energética o gel, si prevemos que el recorrido va a ser largo. Incluso no está de más llevar el móvil por si acaso surge algún contratiempo.

SUSCRÍBETE 15 €/año

Preguntas de los corredores

P: Hay días que por falta de tiempo me veo obligado a correr en la cinta del gimnasio. Me gustaría saber si existe alguna diferencia con respecto a correr en la calle y si puedo realizar los mismos entrenamientos.

R: Correr en cinta puede ser una buena opción, desde luego muy similar a correr al aire libre. La única diferencia mecánica que existe es que al ser una superficie que corre bajo nuestros pies se limita la fase de impulsión que sí se produce al correr sobre una superficie fija, como puede ser el asfalto de la calle o la tierra del parque. En ella se pueden realizar todos los ejercicios que se realizan habitualmente en la calle, bien sean rodajes, series, cambios de ritmos, e incluso si la cinta se inclina, cuestas. Si hay que tener ciertas precauciones, sobre todo relacionadas con los impactos de la cinta ya que de no tener una buena amortiguación, pueden resultar lesivas si se usan muy a menudo.

También es cierto que en momentos de mucho calor o frío en el exterior, correr en cinta en un lugar bien acondicionado, puede ser una buena opción.

P: Me han regalado un pulsómetro pero no se exactamente como utilizarlo, no sé a qué pulsaciones correr, hasta qué pulsaciones puedo llegar o si hay algún límite del que no debo pasar.

Este es un tema del que sé podría hablar largo y tendido, pero entre los puntos claves que debes conocer, decirte que es conveniente de primeras conocer cuales son tus pulsaciones máximas y, sobre ellas, aplicar unos porcentajes para que realices uno u otro tipo de carrera, por ejemplo:

- Entre el 60 y el 70% de la frecuencia cardiaca máxima, carreras suaves y regenerativas
- Entre el 70 y el 85% de la frecuencia cardiaca máxima, carreras moderas para mejora de la capacidad aeróbica
- Entre el 85 y el 90% de la frecuencia cardiaca máxima, carreras intensas para la mejora de la potencia aeróbica
- Mas del 90% carreras cortas a alta velocidad para mejora del sistema anaeróbico.

En verano, si corres hidrátate de forma contínua

La hidratación del corredor es siempre muy importante, pero cobra especial relevancia cuando las temperaturas son altas. El principal elemento para la hidratación es el agua y no debemos olvidar que:

>> Es el **nutriente principal para nuestro organismo**, ya que interviene en la mayoría de los procesos corporales.

>>Es el **principal componente de la sangre** que lleva los nutrientes energéticos a los músculos y recoge los productos de desecho como el dióxido de carbono.

>>También figura como **componente principal de la orina** ayudando a disolver los productos de desecho.

>>El sudor está compuesto en su mayoría por agua y sabemos que **ayuda a estabilizar la temperatura del cuerpo** cuando el calor exterior aumenta.

>>También es importante el papel que desempeña como **lubricante de las articulaciones y amortiguador de los tejidos**.

Un corredor en condiciones normales ha de consumir aproximadamente tres litros de líquidos al día y si se encuentra en tiempo caluroso, el consumo puede llegar a elevarlo muy por encima de esa cifra, si quiere entrenar con seguridad. Lógicamente, cuanto más se entrena, más hay que beber, en la mayoría de los casos incluso, por encima de lo que marque la sed.

El agua sola debe ser siempre el principal componente de la hidratación del corredor, entre otras muchas razones, porque no aporta ninguna caloría. Es necesario siempre equilibrar la pérdida de agua con la ingestión. Esta pérdida se produce prin-

EL FARTLEK CONSISTE EN REALIZAR CARRERAS INTERCALANDO RITMOS

cipalmente a través de la orina, pero también se pierde a través de la respiración, la defecación y la sudoración. La sudoración aumenta su porcentaje notablemente cuando realizamos ejercicio y de forma más elevada cuando lo realizamos en ambientes calurosos.

En principio beber más de la cuenta no conlleva ningún peligro si se realiza una dieta equilibrada, ya que el agua sobrante será expulsada por los riñones. Sí es cierto que existe una enfermedad llamada hiponatremia, causada por el consumo excesivo de líquidos que produce un déficit de sodio en la sangre que en casos extremos puede causar la muerte.

De cualquier manera recordar que la mejor bebida es el agua.

Pero no hemos de despreciar las bebidas deportivas, unas de mejor calidad que otras, ya que son realmente útiles por diversas razones, además de ser perfectamente compatibles con la ingesta diaria de agua.

>> **Aportan electrolitos**, principalmente la mayoría sodio y potasio, que perdemos en mayor o menor medida con el sudor, influyendo positivamente en el mejor funcionamiento de los músculos y ayudando en la prevención de calambres.

>> También aportan **hidratos de carbono** o lo que es lo mismo, combustible, por lo que mejorará el rendimiento en el entrenamiento o carrera, y acelerará la capacidad de recuperación.

>> Una bebida que contenga una concentración de no más del **6% de carbohidratos y de sales minerales** se absorberá más rápidamente que el agua.

>>El hecho de que la bebida **tenga un buen sabor hará que bebamos más.** Además el sodio que suelen contener ayuda a retener líquidos y a estimular la sed, y por el contrario el agua apaga la sed y estimula el funcionamiento de los riñones aumentando la perdida de líquidos por la orina.

>>Si se trata de entrenamientos o competiciones largas es mejor **hidratarse utilizando bebidas deportivas.**

>>Definitivamente, la mejor opción para hidratarse durante el día y los entrenamientos pasa por alternar **el agua sola con las bebidas deportivas.**

La montaña es una magnifica opción de verano para los corredores de asfalto.

ESTE VERANO, DISFRUTA DE TUS CARRERAS CON INJINJI

SIN COSTURAS, ULTRA DELGADO, SIN ARRUGAS Y CON 5 DEDOS. SISTEMA NOVEDOSO QUE EVITA EL SUDOR Y LA FRICCIÓN ENTRE LOS DEDOS

>> La multinacional americana INJINJI, líder en el sector de la fabricación de calcetines técnicos con dedos, presenta un calcetín ideal para cuidar tus pies durante los entrenamientos o competiciones. Un calcetín que se adapta perfectamente a todos tus dedos, ultra delgado, y sin arrugas.

Performance Lightweight es un calcetín pensado para los corredores que no quieren preocuparse de sus pies. Su alta tecnología patentada AIS y la utilización del hilo de Coolmax, mantienen el pie seco y fresco durante todo el entrenamiento evitando que los dedos puedan llegar a rozarse entre ellos provocando las temidas ampollas. Sin costuras, lo que les hace ser aptos para diabéticos, los INJINJI se adaptan completamente a todo tipo de pies, mimando cada uno de los dedos de una manera envolvente y ofreciendo una comodidad máxima.

El modelo Lightweight esta disponible en tres alturas, Crew, Mini-Crew i No-Show, para adaptarse a las demandas de los triatletas. Los INJINJI están disponibles en 4 tallas y 6 colores.

PVP: 12 euros.

Más información: www.injinji.es

SALOMÓN

ZAPATILLA XR MISSION, DE CASA A LA MONTAÑA

>> Salomon presenta esta zapatilla todo terreno que es la mejor aliada para todos aquellos que combinan asfalto y trail running: de casa a la montaña. La zapatilla XR Mission de Salomon ha captado las nuevas inquietudes de los aficionados que hoy combinan running de asfalto con trail running. En este sentido, son el máximo exponente de zapatillas que responden a la filosofía de ir de casa a la montaña, un calzado polivalente que aúna ligereza y movimiento natural, buena amortiguación y un agarre excelente para correr sobre todas las superficies. La Mission fluye sin esfuerzo durante kilómetros tanto por tierra como sobre asfalto.

Tòfol Castañer (Sóller, 1972), integrante del Salomon Santiveri Outdoor Team que también compite en asfalto y ostenta el nada despreciable tiempo de 2h:25 en un maratón de carretera, opina que la Mission "es una zapatilla polivalente y muy cómoda. Posee una excelente amortiguación y una pisada buena. Yo la utilizo especialmente en los entrenamientos y por terrenos poco técnicos. Es ágil y tiene una buena inclinación tanto en ascenso como en descenso. Es una zapatilla rápida, de pisada bastante neutra y que da facilidades para asumir ritmos altos".

PVP: 114.95 euros

Más información:
http://www.salomon.com/sp/product/xr-mission.html#bas

LLENA TU VERANO DE COLOR CON LOS NUEVOS RELOJES SANTIAGO DE

ADIDAS ORIGINALS

>> Adidas Originals amplía la colección SANTIAGO con colores exclusivos para el verano.

Con ellos podrás lucir un look urbano y dinámico con detalles en colores frescos y vibrantes. Cualquiera de ellos puede ser una buena opción para presumir de un aspecto de lo más trendy.

Se trata de un reloj analógico de poliuretano de color, con gran trébol en la esfera.

PVP: 75 euros.

SUSCRÍBETE
15 €/año

SAUCONY

PROGRID KINVARA 3 fortalece los músculos del pie y aumenta la fuerza del tren inferior.

>> Saucony presenta ProGrid Kinvara 3, una zapatilla minimalista, flexible y ligera que permite el libre movimiento del pie. Provoca el trabajo del mismo para fortalecer músculos y tendones. Con ella aumentarás la fuerza del tren inferior.
Esta zapatilla está dirigida a todo tipo de corredores que buscan un específico. Según el peso del corredor, se limitará la frecuencia de entrenamiento.
ProGrid Kinvara 3 incorpora una geometría de suela de 4mm de diferencia entre el talón y la punta, llegando a la máxima flexibilidad de la zapatilla en la zona de los metatarsos. La media suela en High Abrasion EVA+ proporciona una buena amortiguación y una buena capacidad de recuperación tras el impacto del pie complementado con la tecnología ProGrid LITE diseñada por Saucony que aporta una amortiguación óptima en el talón. La tecnología de la suela de caucho XT-900 evita el desgaste prematuro y proporciona una mayor tracción.

Además, ProGrid Kinvara 3 dispone del material FlexFilm, un material sintético muy ligero que aporta sujeción y permite reducir capas en la malla que facilita la ventilación del pie. También dispone de la tecnología HydraMAX en el collar del talón y de una plantilla interna de EVA que favorece la amortiguación y el confort.

MIZUNO COLECCIÓN **ELITE "SEIEI"**

>> Seiei es un termino japonés para definir élite. Mizuno lanza la colección Élite que aúna la tradición japonesa y la tecnología avanzada. Los colores han sido elegidos especialmente para esta colección. En el antiguo Japón, el color púrpura estaba asociado a Shotokutaischi, nobleza y altos rangos de los miembros de la sociedad. Era, por tanto, un color valioso, difícil de extraer y producir, y por ello se asoció a status de élite.
La colección la componen los modelos Elite Wave Rider 15, Elite Wave Kudos, Elite Wave Stealth 2 y Elite Morelia.
La Wave Rider 15, por citar a una de las más importantes de la línea, se caracteriza por su dinamismo y perfecta transición en las tres fases de la pisada. El Flex Controller en la parte delantera de la suela favorece la impulsión. Incluye además la tecnología Dynamotion Fit. Desde junio están a la venta en las tiendas especializadas.
Más información en www.mizuno.eu/es.

LAFUMA **ZERMATT TKG T-ZIP:**

EL TREKKING MÁS CONFORTABLE

>> Hacer del trekking un deporte confortable es el objetivo que persigue Lafuma con la nueva sudadera Zermatt TKG T-Zip. Diseñada para la práctica específica del trekking, está fabricada con un tejido italiano de alta calidad a base de poliéster y elastano que se extiende y adapta al cuerpo. Además de su elegante diseño, destaca por su extraordinaria ligereza (394g la talla L).
Más información: www.lafuma.com

Características técnicas:
Corte ergonómico cercano al cuerpo.
Cuello alto con cremallera con solapa protectora.
Espalda protectora.
Puños con acabado elástico.
Material: extensible (93% poliéster y 7% elastano).
Color: Vetiver green, dark grey, black, chili pepper, dark earth.
Peso: L=394g.
PVP recomendado: 60 Euros

ADIDAS RUNNING

REFUERZA SU COMPROMISO CON **EL TRAIL** EN COLABORACIÓN CON **EL CORTE INGLÉS**

Su nuevo circuito de carreras arrancó con gran éxito en La Pinilla

>> Adidas y El Corte Inglés han puesto en marcha el circuito "Races Trail Running", consistente en una serie de carreras para disfrutar corriendo por algunos de los mejores lugares de nuestra naturaleza. El trail permite al corredor disfrutar de la carrera y de hacerlo rodeado de un magnífico entorno.
La Pinilla (Segovia) fue la primera de las paradas del "Races Trail Running" y Hoyo de Manzanares (Madrid) la segunda. En julio, en concreto el día 15, será el turno para Formigal (Huesca). Castillo de Bayuela (Toledo) acogerá el circuito el día 16 de septiembre y lo cerrará el Maratón "La Montaña Solidaria", en la sierra de Madrid, el 29 de septiembre.
Con este circuito "Races Trail Running" Adidas refuerza su compromiso con el trail. Le acompaña en esta aventura que recorrerá entornos maravillosos El Corte Inglés.
Para obtener más información visite www.adidas.com/running y www.facebook.com/adidasrunning

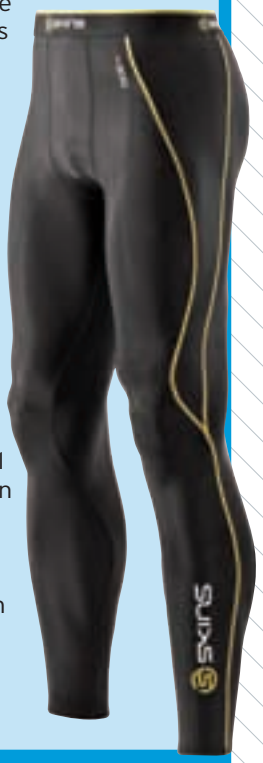
SALES DE SCHÜSSLER DE DHU

TRÍO DETOX AYUDA EXTRA PARA ALCANZAR LA PÉRDIDA DE PESO DESEADA

>> La combinación de ejercicio físico, el control de la dieta y la utilización de tres de las Sales de Schüssler,
la 5, 9 y 10, conocidas como el trío Detox, regularán el buen funcionamiento de las células y los tejidos y estabilizarán el metabolismo de las grasas.
La sal número 10, Natrium Sulfuricum D6, es conocida como la sal de la excreción. La 5, Kalium phosphoricum D6, es conocida como la de la mente y los nervios. Finalmente, la 9, Natrium phosphoricum D6, regula el exceso de acidez, es muy depurativa y emulsionante de grasas.
Las sales de Schüssler de DHU Ibérica (empresa que comercializa una amplia y excelente gama de productos homeopáticos) se venden en farmacias y se pueden encontrar en frascos de 80 comprimidos.
PVP aprox.: 4,39 euros.

SKINS PRESENTA LA NUEVA GAMA 'A200' PRENDAS DE COMPRESIÓN

>> Skins, marca australiana pionera en la elaboración de prendas de compresión, ha presentado la nueva gama ´A200'. Esta colección de primavera-verano tiene línea de hombre y mujer. La nueva gama está pensada para su utilización en la carrera, pedaleando o para trabajo en gimnasio. También para ejercicio con elevadas temperaturas, tanto de calor como de frío. Las prendas se optimizan en función del índice de Masa Corporal de los niveles de compresión. Las costuras son el punto de anclaje y al colocar las prendas ofrecen estabilidad a los diversos grupos musculares. Reducen el riesgo de lesión muscular y al prolongar la actividad aumentan el rendimiento y aceleran asimismo la recuperación. En definitiva, estas prendas integradas en la gama ´A200´ de Skins son ideales para entrenar y mejorar nuestro rendimiento.



PLANIFICA TUS ENTRENAMIENTOS Y CARRERAS CON LA NUEVA VERSIÓN DE MYASICS

>> Es posible acceder a esta nueva aplicación desde la home de www.asics.es. La aplicación da la opción de elegir distancias, semanas de preparación, días disponibles y crear rutas de entrenamiento favoritas.

La principal característica de MyASICS (http://my.asics.es/) es que a diferencia de otras aplicaciones disponibles en otras webs o en el mercado, ésta nos ofrece la posibilidad de elegir entre varias distancias (5 km, 10 km, media maratón o maratón o distancias expresadas en millas), tiempo con el que se quiere finalizar la carrera, el estado de forma desde el que se inicia el corredor, las semanas de las que dispone para completar su reto y los días a la semana de los que dispone para salir a entrenar.

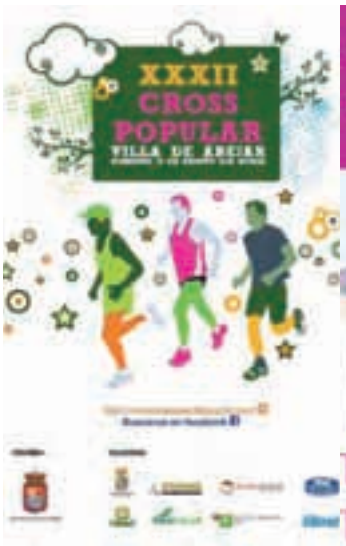
Todo ello combinado es lo que dará como resultado un exhaustivo y personalizado plan de entrenamiento en el que, además, el corredor podrá anotar sus sensaciones tras cada uno de las sesiones, anotando sus parciales de paso por cada kilómetro y siguiendo un pequeño cuestionario donde podrá registrar otros elementos como el material usado, el clima, la ruta realizada y el peso corporal. Gracias a ello podrá acceder a cómodas estadísticas que contribuirán, además, a su motivación al ver de forma clara la evolución que siguiendo los planes de MyASICS va consiguiendo.

Una de las principales ventajas de Myasics es su facilidad de uso y cómodo esquema en pantalla. Además, el corredor puede establecer como opción que el programa le envíe a su email un recordatorio del entrenamiento previsto del día y optar también a que el sistema envíe un email a última hora de la jornada en el que se pregunta cómo ha ido el entrenamiento, con las preguntas básicas con las que registrar los datos de la sesión.

El cartel, primer rostro de las organizaciones

{por Pedro Gale}

"YO SÉ CÓMO ES LA ORGANIZACIÓN DE UNA CARRERA (O VA A SER) ECHANDO UNA OJEADA AL CARTEL QUE LA ANUNCIA". LA FRASE PERTENECE A UN CABALLERO QUE HABITUALMENTE SIGUE EL ATLETISMO EN SU DOBLE CONDICIÓN DE AFICIONADO Y RESPONSABLE DE UNA MARCA COMERCIAL DE ESTE MUNDILLO. PODRÍA SER UN ADIVINO O UNA ESPECIE DE QUINIELISTA CON DOTES. O SIMPLEMENTE ES UN SEÑOR CON INTUICIÓN, BIEN UN LISTILLO. SEA LO QUE FUERE, COMULGO CON ÉL



Le doy la razón, los carteles que sirven de presentación en sociedad a las pruebas atléticas son como libros abiertos de par en par. Los carteles se miran, se les da el 'ok' o se reprueban; gustan o no. Creo que, además de mirarlos, hay que leerlos. Sí, desde luego, los carteles son la tarjeta de visita de los organizadores ante los ciudadanos, corredores o sedentarios.

Y añadiría que los carteles, mirarlos y leerlos, hay que traducirlos. No estoy pensando en los carteles farragosos que vemos por ahí como avanzadilla de las carreras, ni porque estén en cualquiera de las otras lenguas oficiales del estado español, al margen del castellano. Cuando hablo de traducción me estoy poniendo en el papel del lector de periódicos. Una cosa es leer los titulares y el grueso de la información, otra distinta es analizar y asimilar teniendo en cuenta los colores, las intenciones y las ideologías de las cabeceras de los diarios, de sus empresas periodísticas.

Así pues, mirar, leer, traducir. Hay carteles tipo sábana, de mediano formato y los hay pequeños. Multicolor, a dos tintas y en negro sobre papel blanco. Al contrario sería algo bastante funerario, o sea, texto blanco sobre una hoja betún. Intervienen, al menos, dos factores: el presupuestario y la ubicación de los patrocinadores. El cartel no sólo sirve de toque de corneta para los viandantes al paso por cristaleras, muros de ladrillo, paredes de madera y rectángulos de corcho; es también el escaparate en el que acostumbran a estar los que sueltan la 'gallina' a los organizadores posibilitando la celebración del evento.

Personalmente he llegado a contar 56 marcas comerciales en un cartel, diminutas huellas en casi todos los casos, porque para dar acomodo a tal cantidad de patrocinadores hace falta un'calzador' muy especial. Claro que hay carteles que no pueden leerse o que no invitan a ser leídos por tal aglomeración y hay que buscar a 'Wally' (entiéndase fecha, hora y lugar de partida) con no pocas dificultades.

Según los niveles de importancia de la prueba, los carteles incorporan los logotipos de un organismo internacional, de las federaciones estatal, autonómica y/o provincial, asimismo de la organización, y por encima de ellos, en lugar preferente, el de uno o dos grandes patrocinadores. Debemos añadir el nombre y la edición de la carrera y si se celebra en un marco geográfico con lengua propia, los textos multiplicados por dos. Naturalmente hay una foto de tamaño grande o medio con un pelotón de corredores o bien un hombre o una mujer con nombre propio en el atletismo, normalmente, los homenajeados o los atletas-imagen que son los que se llevan el cheque más mono.

Hay buena cartelería y también birriática. Interesantes que algunos guardan como recuerdo personal o que van a las paredes de la sede de un club o asociación; la mayoría, sin embargo, está destinada a ir a las papeleras. Y no me extraña con el ejemplo que voy a poner. A mediados de la década de los ochenta vi un cartel que me estremeció. Al anunciar la carrera pretendían realzarla con un 'fichaje' sonado, el de Paul Kipkoech, campeón mundial de 10.000 metros y tres veces medallista de plata en los campeonatos del mundo de cross, fallecido a los 32 años de edad. Pero lo que podía leerse era "Con la participación del gran Pol Kikoe".

He intentado imaginarme cómo se produjo la transformación de Kipkoech en Kikoe. Podría ser así: el organizador telefonea con urgencia a la imprenta para dar cuenta de la participación del keniano para que pongan su nombre en el cartel anunciador. Un chaval del taller coge el teléfono y anota en un bloc de hoja cuadriculada lo que percibe su oído. El empleado no ha estado nunca en Kenya ni le gusta el atletismo. Otro compañero se pone a la faena con la referencia escrita y el responsable del taller exige prisa. Así resulta que Paul se convierte en Pol y Kipkoech en Kikoe rozando el nombre del ex del Atlético de Madrid y no lejano de la bestia King-Kong.

En definitiva, el cartel es importante –últimamente se hacen menos por los recortes y el internet-, es la imagen de la carrera, el rostro de los organizadores. Que sea claro, que tenga atractivo, que resalte alguna singularidad de la propia prueba y, si está homologada la distancia, que lo exprese porque ese será otro aval de los organizadores y de la organización.

SUSCRÍBETE 15 €/año

POR **DAVID GARCÍA DE NAVARRETE**

Adidas Supernova Riot 4

Para avanzar sobre cualquier superficie

>LA ADIDAS SUPERNOVA RIOT CONOCE UNA NUEVA EVOLUCIÓN. CONCRETAMENTE LA CUARTA. ESTA ZAPATILLA CON SU FILOSOFÍA DE SER UNA TRAIL-RUNNING QUE COMBINA LO MEJOR DE LOS DOS MUNDOS. DE ESTA FORMA, PERMITE ENTRENAR CON UNA EXCELENTE TRACCIÓN EN ESE PARQUE CERCA DE CASA Y TAMBIÉN AVENTURARTE EN CAMINOS FORESTALES Y TERRENOS MÁS COMPLICADOS. ESTO SE REFLEJA EN EL RELIEVE DE SU PISO, AGRESIVO PERO RAZONABLE, QUE PERMITE CORRER POR CUALQUIER SUPERFICIE. EN CUANTO AL CORTE, NOS ES MUCHO MÁS FAMILIAR PORQUE ES EL MISMO DE OTROS MODELOS DE ENTRENAMIENTO DE LA MARCA ALEMANA.

En cuanto a tecnología, esta nueva Riot tiene de todo: insertos de Adiprene en el talón, Adiprene+ en la media suela, estabilizador Pro Moderator y Torsion System, además de preinstalación para incorporar el sensor de la tecnología MiCoach bajo la plantilla. Por último, el piso de goma al carbono está fabricado por la conocida marca de neumáticos- entre otros muchos más elementos de automoción- Continental.

Con todo esto, pero sobre todo con un diseño general acertado, Adidas logra una excelente zapatilla de entrenamiento convencional que además nos permite una excelente tracción y buena durabilidad si nos adentramos en el mundo del trail. Lógicamente, aquí no podemos pedirle el rendimiento de modelos mucho más especializados, pero que también son más pesados, duros e incómodos. La Riot 4 es un modelo muy cómodo que te permite avanzar sobre cualquier superficie.

FICHA TÉCNICA

Terreno: al ser un modelo 50% trail, tiene muy buen rendimiento-sobre todo a nivel de tracción en terrenos naturales y agrestes, pero también entiende perfectamente en terrenos más urbanos como parques o incluso asfalto. Muy polivalente.

Uso: sobre todo entrenamiento

Plantillas: extraíbles, y son ayudadas en lo que amortiguación se refiere con una Palmilla interior de material amortiguador, donde podemos ver el alojamiento del MiCoach.

Peso: 330 grs.

Precio: 141,75 euros.

Veiga: "Mi ilusión es conseguir el récord de España de Maratón"

POR **DAVID RAMIRO E ISAÍAS DÍAZ**

Vanessa Veiga (Gondomar, 1979) es una gallega que iba para figura del atletismo con destacados logros en la edad promesa pero que sorprendentemente lo dejó todo para marcharse a Toledo en donde residía su novio, Julio Rey. Tras dar a luz tres hijos, sorprendentemente también, regresa al atletismo y ahora está en la recta final de su preparación del maratón de los Juegos Olímpicos de Londres. De su abandono, maternidad, el regreso y el futuro, hemos querido hablar con Vanessa, la corredora del equipo Adidas, pues su historia tiene todos los argumentos para ser contada y valorada.

En su primera temporada tras el regreso formó parte del Club Atletismo Toledo.

"YO CONOCÍ A JULIO EN 1997, PERO NUESTRA RELACIÓN NO EMPEZÓ HASTA 1999. AL VER QUE SE IBA AFIANZANDO LA RELACIÓN, ME VINE A TOLEDO, PLANEAMOS NUESTRA BODA Y COMENZAMOS NUESTRA VIDA JUNTOS AQUÍ. SE PUEDE DECIR QUE EN SU MOMENTO PUDO MÁS EL AMOR QUE EL ATLETISMO", COMENTA VANESSA, QUE RECONOCE QUE EL CAMBIO DE GALICIA POR TOLEDO FUE BASTANTE GRANDE. *"Sobre todo, en verano, cuando el calor es brutal aquí en Toledo. El invierno lo llevo mejor. En verano entrenamos a primera hora, entre las 9:30 y las 12, ya que las temperaturas rondan los 35 grados. Ni los propios toledanos se adaptan, me dicen algunos"*.

Después de casi trece años residiendo en Toledo, la vida de Vanessa es *"normal"*. *"Tengo hecha una familia, tengo amigos, estoy contenta y me siento como en casa. Morriña no tengo mucha porque en mi familia somos pocos y generalmente una vez al mes suelen venir a visitarnos"*, dice la atleta gallega, que esboza una sonrisa cuando habla de sus tres hijos: Silvia, la mayor, de 8 años; Julia, de 6; y David, el más pequeño, de 4. *"Aunque son pequeños tienen planta para el atletismo. La mayor sí corre bien"*.

En esos años en que fueron naciendo sus hijos y fue montando con Julio una familia, Vanessa estuvo apartada del atletismo totalmente, de 2003 a 2010. *"Durante siete años apenas hice nada relacionado*

En Castellón junto con Carles Castillejo compañero de club Adidas, también debutante y como ella, campeón de España.

con correr, muy poco. No sentía la necesidad, yo corría a través de los ojos de Julio, mi marido. Cuando decidí regresar, en 2010, sus primeras palabras fueron 'estas loca', pero luego me animó y se invirtieron los papeles".

"Regresar a la competición es una decisión que ya llevaba meditando un tiempo. Los niños crecían, iban al colegio y pensé que sería un buen momento. Sin embargo, tenía miedo por lo que me quería proponer, que no era otra cosa que superarme, intentar sacar tiempo para hacer los entrenamientos y conseguir un buen nivel de competición, porque tenía claro que correr por correr no lo iba a hacer. Quería competir, lo que no pensaba es que me iba a dedicar a largas distancias, ya que eso no entraba en mis planes".

"Corriendo el Medio Maratón de Albacete me encontré muy a gusto y maduré la idea de hacer distancias más largas. Me parecía una locura, pero me arriesgué. La preparación cambia mucho, porque antes no superaba los 110-120 kilómetros a la semana, y ahora hago unos 200 km. con entrenamientos de más de dos horas diarias. Me gusta, me lo paso bien, y eso es lo importante", reconoce Vanessa, actual campeona de España de Medio Maratón en Gijón y de Maratón en Castellón.

"De Gijón recuerdo que fue una pasada. El ambiente era muy bueno, tuve muy buenas sensaciones y me parecía mentira que consiguiese la victoria. Me acompañó Julio y lo pasé muy bien. De Castellón, sin embargo, tengo un recuerdo agridulce, porque preparamos la prueba Julio y yo, y verle a él parado en el kilómetro diez me puso muy triste. De la victoria estoy muy contenta, porque además, en un principio no tenía claro ir a Castellón, ya que barajaba también ir a Valencia, lo que pasa es que cuando Luis Miguel Landa (seleccionador nacional) me dijo que Castellón iba a ser Campeonato de España no me lo pensé. Me dio ánimos y enfoqué mi preparación para competir allí. Cuando gané me acordé de toda la gente que me ha ayudado durante todos estos años y de todos los entrenadores que he tenido".

"AL VOLVER TENÍA MIEDO POR LO QUE ME QUERÍA PROPONER, QUE NO ERA OTRA COSA QUE SUPERARME Y CONSEGUIR UN BUEN NIVEL DE COMPETICIÓN"

Ese Maratón de Castellón, al albergar el Campeonato de España, se convirtió en una clasificación directa hacía los Juegos Olímpicos de Londres para los campeones masculino (Carles Castillejo, otro corredor Adidas) y femenino. Vanessa, con su victoria gracias a un tiempo de 2h32:27, consiguió su pasaporte olímpico.

"En Londres disputaré la carrera más importante de mi trayectoria. Admiro competir y espero hacer un buen papel

SUSCRÍBETE
15 €/año

Con su marido Julio Rey y sus tres hijos, Silvia, Julio y David.

"EN LONDRES DISPUTARÉ LA CARRERA MÁS IMPORTANTE DE MI TRAYECTORIA. ADMIRO COMPETIR Y ESPERO HACER UN BUEN PAPEL EN LA OLIMPIADA"

en la olimpiada", confiesa Vanessa, que acudirá a la cita entrenada por Julio Rey padre, que también ha conducido la carrera de su marido. *"Es una persona muy buena, estricto, serio, apasionado y que se desvive. Es como mi padre"*.

Sus compañeras de selección para la prueba de Maratón en los Juegos Olímpicos de Londres serán Elena Espeso y Alessandra Aguilar. *"Lo de Elena tiene mucho mérito, porque con la edad que tiene (39 años), dos hijos, y siendo casi una recién aparecida, es una gran atleta y tiene un corazón de oro. Con Alessandra no he tenido mucho trato, pero reconozco que es una gran trabajadora y una deportista muy luchadora"*.

Después del maratón femenino de Londres, que se disputará el 5 de agosto, los retos no se acaban para Vanessa. *"Soy joven aún, y parto con una base de que no he estado compitiendo durante algunos años que me podían haber desgastado. Mi objetivo es conseguir en un futuro el récord de España de Maratón y compartirlo con Julio (ostenta el récord de España masculino, con su 2h06:52 conseguido en Hamburgo'06). Me haría mucha ilusión"*.

Por último, antes de despedirnos de Vanessa y desearla suerte ante su inminente cita en Londres, nos cita a su cuñado, Fernando Rey, también gran atleta español. *"Realmente fue él quién me animó a correr la distancia de medio maratón. Me conoce solo con mirarme y ahora que está empezando a entrenar me está ayudando mucho"*.

FICHA TÉCNICA

Vanesa Veiga es desde Gijón 2011 una habitual en lo más alto del podium.

>>**Vanesa Veiga** nació el 20 de julio de 1979 en Gondomar, Pontevedra.

TÍTULOS:

>>**campeona de España de Medio Maratón** 2010-2011 y campeona de España de Maratón 2011-2012.

>>**Mejores marcas personales:**

10.000 m: 33:34:56 el 4 de junio del 2011 en Oslo.

Medio Maratón: 1h12:45 el 5 de febrero de 2012 en Granollers

Maratón: 2h32:57 el 11 de diciembre de 2011 en Castellón.

10KM

23/09/2012
Parque del Retiro a las 9:30h

MADRID CORRE POR MADRID 12

Corremos contigo por Madrid ¡Te esperamos!

Inscríbete en:
www.madridcorrepormadrid.org

ORGANIZA

MEDIA PARTNER

COLABORAN

PATROCINA

CALENDARIO

LA SELECCIÓN DE LAS **MEJORES CARRERAS**

Carreras con descuento a los suscriptores de corricolari

>A CORUÑA

CROSS POPULAR PINAR DE CABANAS. El 29 de julio a las 11. Distancia de 7200 m para la prueba absoluta. Inscripciones en el tel 981495959 y en el correo: cultura@cabanas.dicoruna.es.

XXI CARREIRA DAS AREAS. CARNOTA. El 18 de agosto. Distancia: 10 km. Información en www.concellodecarnota.com.

IV CARREIRA POPULAR CONCELLO DA OBRA DO CARAMIÑAL. El 26 de agosto a las 12. Distancia: 6500 m. Inscripción: Deportes da Pobra y en el tel y fax 981832590. Plazo de inscripción hasta el 24 de agosto.

>ALBACETE

V CARRERA EL SALOBRAL. El 7 de julio a las 20. Distancia: 10.000 m. Inscripción: www.atletaspopulares.com.

XXXII CARRERA ANTONIO AMORÓS. CAUDETE. El 14 de julio a las 20. Distancia: 8 km. Inscripción: www.atletaspopulares.com. La prueba que recuerda al gran atleta Antonio Amorós "el galgo de Caudete".

XI CARRERA POPULAR DE FUENTEÁLAMO. El 21 de julio a las 20. Distancia: 10 km. Salida y meta en Fuenteálamo. Inscripción: www.atletaspopulares.com.

IV CARRERA POPULAR DE MAHORA. El 28 de julio a las 20. Distancia: 8.000 m. Salida y meta en Mahora. Inscripción: www.atletaspopulares.com.

XIX CARRERA LAS TRES LEGUAS DE VILLAMALEA. El 4 de agosto a las 19:15. Distancia: 16.716 m. Inscripción: www.atletaspopulares.com.

XIII CARRERA POPULAR DE TARAZONA DE LA MANCHA. El 11 de agosto a las 22. Distancia: 10 km. Inscripción: www.atletaspopulares.com. Una de las grandes carreras del verano popularmente conocida como "los 10 kilometrichos".

I CARRERA POPULAR DE PÉTROLA. El 15 de agosto a las 20. Distancia: 11.000 m. Salida y meta en Pétrola. Inscripción: www.atletaspopulares.com.

V CARRERA POPULAR DE CENIZATE. El 18 de agosto a las 20. Distancia: 10.000 m. Inscripción: www.atletaspopulares.com.

IV CARRERA POPULAR DE VILLALGORDO DEL JÚCAR. El 25 de agosto a las 20. Inscripción: www.atletaspopulares.com.

>ALICANTE

I CROSS RÍO ALGAR. ALTEA. El 15 de julio a las 10. Distancia: 9 km. Inscripción: 9 euros.

XXXII LA CARRERA DEL INFIERNO. MATOLA. El 21 de julio a las 18. Distancia: 5.000 m. Precio: 5 euros.

II SUBIDA A LA PEÑA DE LA MINA. LA CANALOSA. El 22 de julio. Distancia: 12 km. Inscripción: 8 euros. Limitada a 150 inscritos. Camiseta técnica y almuerzo para todos.

V MITAT DE MITJA MARATÓ DE TORRELLANO. El 22 de julio a las 9. Precio: 5 euros.

I CROSS PLAYA DE VILA JOIOSA. El 22 de julio a las 8 horas. Distancia de 5200 m. Organiza el Grupo Brotons:

II 10 KM VILLA DE LA NUCIA. El 28 de julio a las 21. Distancia: 10.000 m. Salida y meta en Polideportivo Camilo Cano. Inscripción: www.grupobrotons.com.

XXVI SUBIDA AL SANTUARIO DE SANTA MARÍA MAGDALENA. NOVELDA. El 4 de agosto a las 19:30. Distancia: 11.800 m. Salida y meta en la pista de atletismo del Polideportivo Municipal. Precio: 10 euros con chip amarillo y 12 el resto. Inscripciones en www.canovelda.es y www.chiplevante.com. Recuerdos para todos. Numerosos trofeos. Premios en metálico a los primeros clubes. Descuento a los socios de Corricolari. El Club Atletismo Novelda Carmencita con Fulgencio Munuera a la cabeza se trabajan año tras año esta prueba de forma estupenda.

XXI CARRERA DEL AMANECER. EL CAMPELLO. PLAYA DE MUCHAVISTA. Lo normal es que se Celebre el domingo día 12 de agosto. Sus organizadores son el Grupo Brotons: http://www.grupobrotons.com. Confirmarlo en esa dirección.

>ALMERÍA

II MEDIA MARATÓN CALAR ALTO. El 8 de julio a las 7:30. Distancia: 21,097 km. Inscripción: www.todofondo.es/mediamaratoncalaralto/.

I CARRERA POPULAR LAS NORIAS DE DAZA. EL EJIDO. El 8 de julio a las 10. Distancia: 8.500 m. Inscripción: www.todofondo.com. Más información popularnorias.blogspot.com.

CARRERA POPULAR DE VÉLEZ RUBIO. El 15 de julio a las 19:30. Inscripción: http://deportes.dipalme.org/Public.

CARRERA NOCTURNA DE TURRE. El 21 de julio a las 20:45. Inscripción:http://deportes.dipalme.org/Public.

SUBIDA AL CASTILLO DE PULPÍ. El 28 de julio a las 19. Inscripción: http://deportes.dipalme.org/Public.

MILLA PORTUARIA. GARRUCHA. El 4 de agosto a las 20. Inscripción: http://deportes.dipalme.org/Public.

CARRERA URBANA DE CHIRIVEL. El 11 de agosto a las 19. Inscripción: http://deportes.dipalme.org/Public.

II CARRERA NOCTURNA LAS MINAS DE CASTALA. BERJA. El 12 de agosto. Inscripción: http://www.aqueatacamos.com.

CARRERA VILLARICOS. El 14 de agosto a las 20. Inscripción: http://deportes.dipalme.org/Public/.

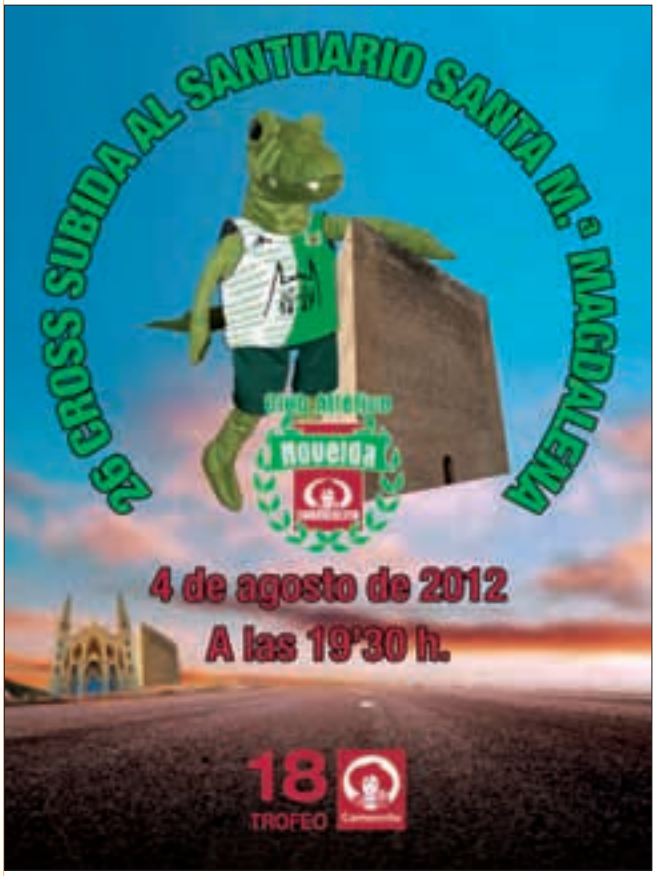
CARRERA POPULAR DE MOJÁCAR. El 25 de agosto a las 19:30. Inscripción: 5 euros. Inscripción en http://deportes.dipalme.org/Public.

>ASTURIAS

III CROSS SOLIDARIO VILLA DE FIGUERAS. El 19 de agosto.

>ÁVILA

X CROSS POPULAR 'VUELTA AL PINAR' DE NAVARREDONDA DE GREDOS. El 14 de julio a las 19:30. Distancia: 11 km. Inscripción: 7 euros. Inscripciones en jgredos@telefonica.net y en las



SUSCRÍBETE
15 €/año

tiendas NYC Sport, Deportes Sánchez y Deportes Tiritoru.

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.

CALENDARIO

LA SELECCIÓN DE LAS **MEJORES CARRERAS**

SUSCRÍBETE 15 €/año

Carreras con descuento a los suscriptores de corricolari

SUBIDA A LA CALZADA ROMANA DE CUEVAS DEL VALLE. Lo normal es que se celebre el sábado 4 de agosto. Aún no disponíamos de información. Evedeport: http://www.evedeport.es ha sido su organizador los últimos años.Prueba ideal para conocer la comarca de "Las cinco villas", las cinco vilals del barranco e ideal también para echar un fin de semana en el Centro de Turismo Rural "Abejarruco": http://www.abejaruco.com, bellísimo lugar de descanso y reposo.

>BARCELONA

CURSA DEL BARRI DE CA N'ANGLADA. El 7 de julio. Distancia: 6,5 km. Inscripción: www.mitjaterrassa.com.

XIII CURSA CIUTAT DE BARBERÀ. El 7 de julio. Distancia: 5 km. Inscripción: www.uabarbera.com.

XXXIII CURSA DE MUNTANYA DE TORRELAVIT. El 7 de julio a las 19. Distancia: 10 km. Inscripción: cursatorre.blogspot.com.es.

II EIXELEBRADA DE MANRESA. El 7 de julio a las 20:30. Distancia: 5 km. Carrera por equipos de tres participantes.

III FAR-O NIT. VILANOVA I LA GELTRÚ. El 7 de julio a las 22. Distancia: 7 km. Inscripción: esports.epsevg@upc.edu.

CURSA DE MUNTANYA DE SALDES. El 8 de julio a las 9. Distancia: 14,2 km. Inscripción: www.mountainrunners.eu.

XIX MILLA URBANA D'ATLETISME. SABADELL. El 13 de julio a las 21. Distancia: 1609 m. Inscripción: www.sabadellrunseries.com.

VI MITJA MARATÓ PER RELLEUS. MATARÓ. El 14 de julio a las 19. Distancia: 21,097 km. Inscripción: maimakansu@maimakansu.com.

XIV CURSA POPULAR DE CANYELLES. El 14 de julio a las 19. Distancia: 7,5 km. Inscripción: www.canyelles.cat.

XVI CURSA POPULAR DE LA FESTA MAJOR DEL POBLE SEC. El 15 de julio a las 9:15. Distancia: 5 km. Inscripción: www.cursapopularpoblesec.com.

VI CURSA NITS DE LLUNA PLENA. VILADECANS. El 15 de julio a las 21:30. Distancia: 9 km. Inscripción: www.runnering.com/lluna-plena-site.

I CURSA NOCTURNA DE RIU RIPOLL. SABADELL. El 20 de julio a las 21:30. Distancia: 9 km. Inscripción: www.sabadellrunseries.com.

MARXETA NOCTURNA DE SANTES. El 21 de julio. Distancia: 20,7 km. Inscripción: agrupe.blogspot.com.es.

XXXI CURSA DE SANTA MARGARIDA DE MONTBUI. El 21 de julio a las 19. Distancia: 10 km. Inscripción: www.clubatleticigualada.com.

XXXI CURSA DE LA FESTA MAJOR D'ORRIUS. El 21 de julio a las 19:30. Distancia: 11 km. Inscripción: www.maimakansu.com.

XXIX CURSA DE LA FESTA MAJOR DE LA FLORESTA. El 22 de julio a las 9:15. Distancia: 8 km. Inscripción: www.ceicatalunya.santcugatentitats.net.

I CURSA DE MUNTANYA DE SANT ANDREU. El 22 de julio a las 9:30. Distancia: 13 km. Inscripción: www.athleticevents.net.

XXXIII CURSA DE SANT JAUME DE GIRONELLA. El 22 de julio a las 10. Distancia: 5,6 km.

XVII CURSA DE LA FESTA MAJOR DE TORELLÓ. El 28 de julio a las 10. Distancia: 5 km. Inscripción: www.clubatletictorello.com.

XXI CAMINADA NOCTURNA DE SANT VICENC. El 28 de julio a las 21:30. Distancia: 8,6 km. Inscripción: www.cesvdelshorts.com.

XXI CURSA POPULAR DE BAGÀ. El 4 de agosto a las 9. Distancia: 8,5 km. Inscripción: www.atletisme.net.

XXXII CURSA POPULAR DE LA GARRIGA. El 5 de agosto a las 10. Distancia: 4 km. Inscripción: ssegura@ajlgarriga.cat.

>BURGOS

CARRERA POPULAR DE BELORADO. El 15 de julio a las 11. Inscripción: http://idj.burgos.es/deportes/carreras-populares/carreras-pedestres-populares. Las inscripciones podrán realizarse hasta 30 minutos antes de las pruebas.

CARRERA POPULAR SAN LLORENTE DE LA VEGA. El 21 de julio a las 18. Distancia: 10 km. Inscripción: http://idj.burgos.es/deportes/carreras-populares/carreras-pedestres-populares. Las inscripciones podrán realizarse hasta 30 minutos antes de las pruebas.

CARRERA POPULAR VILLASUR DE HERREROS. El 28 de julio a las 18. Inscripción: http://idj.burgos.es/deportes/carreras-populares/carreras-pedestres-populares. Las inscripciones podrán realizarse hasta 30 minutos antes de las pruebas.

MARCHA ALPINA DE PUENTEDEY. El 29 de julio. Inscripción: www.puentedey.com. Marcha, correra, Btt. Circuitos de 40 km y 20 km.

IV SUBIDA AL AHIJÓN. TORREPADRE. El 29 de julio a las 9. Inscripción: torrepadre.hazblog.com.

JABALI TRAIL II. El 19 de agosto a las 9:30. Distancia: 21,097 km y 9,5 km. Salida y meta en Villasuso de Mena. Precio: 10 euros (8 euros para los socios de Corricolari es Correr). Inscripciones en http://jabalitrail.blogspot.com.es. Plazo de inscripción hasta el 16 de agosto. Limitado a 400 participantes. Recuerdos para todos. Segunda edición de una prueba inaugurada en 2011 con gran éxito.

>CÁCERES

III CARRERA POPULAR DE

TORREMENGA DE LA VERA. El 7 de julio a las 19:30. Distancia: 6 km. Inscripciones hasta una hora antes del comienzo de las pruebas. Carreras desde prebenjamines.

V CARREA POPULAR DE LOSAR DE LA VERA. El 14 de julio a las 19:30. Distancia: 4700 m. Inscripciones hasta una hora antes del inicio de las carreras.

VII CARRERA POPULAR DE JARANDILLA DE LA VERA. El 20 de julio a las 19:30. Distancia: 5700 m. Inscripciones en línea de salida hasta una hora antes.

V CARRERA POPULAR DE VILLANUEVA DE LA VERA. El 21 de julio a las 19:30. Distancia: 6.000. Salida y meta en Plaza Mayor. Inscripciones en el tel 927566194 y en el fax 927566697.

VIII CARRERA POPULAR DE ALDEANUEVA DE LA VERA. El 27 de julio a las 19:30. Distancia: 5200 m. Inscripciones en los tels 927572474 y 927572453 y en el fax 927572456.

VI CARRERA POPULAR GUIJO DE SANTA BÁRBARA. El 28 de julio a las 19. Distancia: 4700 m. Inscripciones hasta una hora antes en línea de meta.

V CARRERA POPULAR DE GARGANTA DE LA OLLA. El 3 de agosto. Distancia: 5 km. Inscripciones en línea de meta.

V CARRERA POPULAR DE PASARÓN DE LA VERA. El 4 de agosto a las 19:30. Distancia: 5800 m. Inscripciones en el tel 927469049 y en el fax 927469274.

>CÁDIZ

III CARRERA POPULAR VIRGEN DE CARMEN-BONANZA. SANLUCAR DE BARRAMEDA. El 8 de julio a las 9:30. Distancia: 7.000 m. Salida en calle Puerto de Barrameda y meta en Plaza de Isabel La Católica. Precio: 4 euros. Inscripción en www.dorsalchip.es.

XI CARRERA POPULAR PLAYA DE LA BARROSA - HOMENAJE AL ATLETA RAFAEL CARMONA PAÉZ. El 22 de julio a las 9:30. Distancia: 8.000 m. Salida y meta en playa de la Barrosa. Precio: 2 euros. Inscripción en deportecarreraspopulares@chiclana.es. Plazo de inscripción hasta el 20 de julio a las 14 horas. La recaudación por inscripción irá destinada a la Coordinadora Anti Droga Nueva Luz. Organiza la Delegación Municipal de Deportes de Chiclana.

XII CROSS DE SANLÚCAR. El 19 de agosto a las 10. Salida y meta junto al Pabellón Municipal. Inscripción: www.adguadalquivir.com.

>CANTABRIA

XVIII TRAVESÍA SALCEDO-NOREÑA. El 22 de julio. Más información en http://www.fcatle.com.

II 10 KM VILLA DE CABEZÓN. El 28 de julio. Más información en http://www.fcatle.com.

XXII MILLA URBANA DE POLANCO. El 29 de julio. Más información en http://www.fcatle.com.

XIV MILLA URBANA DE SELAYA. El 5 de agosto. Más información en http://www.fcatle.com.

XV TRAVESÍA SOÑA-SALCEDO. El 6 de agosto. Más información en http://www.fcatle.com.

CARRERA POPULAR NUESTRA SEÑORA DEL CARMEN. El 16 de agosto. Más información en http://www.fcatle.com.

MEDIO MARATÓN DEL BAJO PAS. ORUÑA DE PIÉLAGOS. El 9 de septiembre. Inscripciones en www.mediomaratónbajopas.es. El gran medio maratón de Cantabria.

>CASTELLÓN

IV CURSA POBLE D'ALQUERIES. El 7 de julio a las 18. Distancia: 8,7 km. Inscripción: www.evasionrunning.com.

XIV MARCHA AL BARTOLO Y I MARCHA AL BARTOLO NO COMPETITIVIA. BENICASIM. El 8 de julio a las 7. Distancia: 23,4 km. Salida en plaza del País Valencia y meta en playa de la Almadraba. Precio: 18 euros. Inscripción en http://tdpevents.blogspot.com.es/p/carreres-de-muntanya.html). Plazo de inscripción hasta el 2 de julio. Limitado a 1500 inscritos. Desnivel acumulado de 1.077 m en subida y 1.092 en bajada. Tiempo máximo de 6 horas. Organiza el Club Deportivo Marató i Mitja Castelló-Penyagolosa.

VOLTA A PEU PLATJA DE MONCOFA. El 14 de julio a las 19:30. Distancia: 10 km. Inscripción: www.moncofa.com.

ENTRE OLIVOS Y PINARES. VALL DE ALMONACID. El 21 de julio a las 19. Distancia: 8,4 km. Inscripciones en línea de meta. Inscripciones en www.valldealmonacid.es.

XXIX VOLTA A PEU PLATJA D'ALMENARA. El 4 de agosto a las 19:30. Distancia: 6.300 m. Inscripción:

SUSCRÍBETE
15 €/año

CASTILLO DE GARCIMUÑOZ

VEINTICINCO AÑOS DE CARRERA EN LA SENDA DEL POETA

La Carrera Popular del Castillo de Garcimuñoz es una de las más antiguas de la provincia de Cuenca. Situada siempre en agosto ha atraído a un grupo de corredores fieles al municipio.
Los organizadores de la prueba participaron y auspiciaron el nacimiento del Circuito de Carreras Populares de la Diputación de Cuenca y están integrados en el mismo desde la primera edición. Ese circuito, como ha sucedido en numerosas localidades, les ha aportado más participantes, pero desde la organización quieren, llegados a este bello momento, agradecer la presencia año tras año de los corredores en su pequeña localidad. Una localidad en la que parece que cayó herido el poeta Jorge Manrique, después de una dura batalla que se libró en el propio castillo y en la cercana Santa María del Campo Rus.

Jorge Manrique –
Coplas a la muerte de su padre:

Recuerde el alma dormida,
avive el seso e despierte
contemplando
cómo se pasa la vida,
cómo se viene la muerte
tan callando;
cuán presto se va el plazer,
cómo, después de acordado,
da dolor;
cómo, a nuestro parescer,
cualquiere tiempo passado
fue mejor.

Da nombre a la carrera.

Florencio González ha presenciado, ha organizado, ha vivido las 24 ediciones anteriores y sigue al frente de la 25ª. A Florencio le han ayudado durante estos años numerosos voluntarios, numerosas corporaciones municipales y numerosas empresas. Florencio se desvive años tras año para conseguir lo mejor para la carrera de su pueblo y lo mejor para los corredores que llegan desde todos los puntos de la geografía manchega, valenciana, o madrileña. Ellos son –insiste repetidamente Florencio- lo más importante y la razón de ser de la carrera. Ver carreras pedestres como esta de Castillo -o hace algunas semanas la Hoz- llegar a cumplir veinticinco ediciones y gozar de excelente salud, causa alegría. En unos tiempos en los que las facilidades se le dan en gran medida a las carreras nuevas, desde aquí queremos homenajear a las antiguas, a las clásicas, a las que tienen mucho sentimiento en su trasfondo.

FECHA: 11 de agosto
LOCALIDAD: Castillo de Garcimuñoz
HORA. 20 horas.
DISTANCIA: 7.000 m.
INSCRIPCIÓN. 10 euros. Participantes en el Circuito, 8 euros.
Pruebas infantiles desde las 19 horas.

La salida como siempre tendrá lugar en la Corredera. Una corredera que se anima a lo grande una vez al año con esta Carrera Popular Trofeo Jorge Manrique.

http//:www.noupindaro.com. Carreras para menores desde las 18.30 horas.

>CIUDAD REAL

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.

XII CARRERA POPULAR "SANTA QUITERIA". FUENTE EL FRESNO. El 15 de agosto a las 10. Distancia: 10 km. Precio: 8 euros. Inscripciones en www.carrerasciudadreal.es.

>CÓRDOBA

I CARRERA POPULAR SOLIDARIA DE ENCINAS REALES. El 6 de julio a las 21 horas con salida desde el campo de fútbol. Recogida de dorsales de 19 a 20:50 horas. Inscripción 1 euro solidario. Trofeos para los primeros, sorteos de regalos entre todos los participantes. Organizan esta carrera solidaria el Club Atletismo Los Diablillos y la AMPA de Encinas Reales.

II CARRERA POPULAR ALAMEDA SAN SEBASTIÁN DE LOS BALLESTEROS. El 5 de agosto. Prueba del Circuito de Carreras Populares de la Diputación de Córdoba: http://www.carreraspopulares cordoba.com.

XXIV CARRERA POPULAR VILLA DE BELALCÁZAR. El 11 de agosto. Más información: http://www.carreraspopulares cordoba.com.

III CARRERA KILÓMETROS HISTORIA MONTURQUE. El 18 de agosto. Más información: http://www.carreraspopulares cordoba.com.

VI CARRERA POPULAR DE VILLA DEL RÍO. El 31 de agosto. Más información: http://www.carreraspopulares cordoba.com.

V MEMORIAL NACIONAL 331 DE ENCINAS REALES. El 9 de septiembre. Prueba del Circuito de Carreras Populares de la Diputación de Córdoba disputada en 2011 con un enorme éxito. Distancia de 8 km. Información de la prueba en http://www.encinasreales.com. Limitada a 400 participantes. Organiza el Club Atletismo Los Diablillos.

>CUENCA

IX CARRERA POPULAR DE UÑA. El 7 de julio a las 19. Distancia: 7,8 km. Salida y meta en la plaza. Precio: 10 euros (8 euros para inscritos en el circuito). Inscripciones en www.ayuntamientouna.org. Plazo de inscripción hasta el 4 de julio.

V CARRERA POPULAR VILLA DE QUINTANAR DEL REY. El 14 de julio a las 20. Distancia: 10 km. Precio: 10 euros. Inscripciones en www.circuitodiputacioncuenca.com.

VII CARRERA POPULAR VILLA DE LA JARA. El 21 de julio. Distancia: 8,9 km. Precio: 10 euros (general) y 8 euros (participantes en circuito). Inscripciones en www.circuitodiputacioncuenca.com.

XXXIX CARRERA POPULAR LOS SANOCHAORES. El 28 de julio a las 20. Distancia: 9,3 km. Precio: 10 euros (general) y 8 euros (participantes en circuito). Inscripciones en www.circuitodiputacioncuenca.com. Organiza C.D.La Fortaleza.

X CARRERA POPULAR VILLA DE CAMPILLO. El 4 de agosto a las 20. Distancia: 8 km. Precio: 10 euros (general) y 8 euros (participantes en circuito). Inscripciones en www.circuitodiputacioncuenca.com.

XXV CARRERA POPULAR TROFEO JORGE MANRIQUE. El 11 de agosto a las 20. Distancia: 7 km. Precio: 10 euros (general) y 8 euros (participantes en circuito). Inscripciones en www.circuitodiputacioncuenca.com.

XXX CARRERA POPULAR VILLA DE INIESTA. El 18 de agosto a las 20. Distancia: 10,2 km. Precio: 10 euros (general) y 8 euros (participantes en circuito). Inscripciones en www.circuitodiputacioncuenca.com.

X TROFEO NOCTURNO SAN GIL. MOTILLA DEL PALANCAR. El 25 de agosto a las 21. Distancia: 10 km. Salida y meta en Avenida del Riato. Inscripción: www.clubatletismogamo.es. Plazo de inscripción hasta el 23 de agosto. No se admitirán inscripciones pasada esta fecha ni el mismo día de la prueba.

>GIRONA

III LES TRES VOLTES PER SANT FELIU. El 14 de julio a las 8. Distancia: 12 km. Inscripción: jovesdesanfa.blogspot.com.es.

XVI CLASSICA A L'OLLA DE VALL DE NURIA. El 15 de julio a las 9. Distancia: 25 km. Inscripción: www.unioexcursionistavic.org.

XXXI CURSA DE SANTA CRISTINA D'ARO. El 21 de julio a las 19. Distancia: 7,7 km. Inscripción: esports@santacristina.net.

XVII CURSA DE LA FESTA MAJOR DE PORTBOU. El 22 de julio a las 18. Distancia: 8 km.

>GRANADA

XXIV PRUEBA DE FONDO RÍO DÍLAR. El 8 de julio a las 10. Distancia: 15 km. Prueba del Circuito de Gran Fondo de la Diputación de Granada: http://www.gpfgranada.org.

AL ANDALUS ULTIMATE TRAIL. ALHAMA DE GRANADA. El 9 de julio. Distancia: 5 etapas y 230 km. Precio: 850 euros. Inscripción en www.alandalus-ut.com.

IV PRUEBA DE FONDO CIUDAD DE HUÉSCAR. El 22 de julio a las 10:30. Salida desde el Polideportivo Municipal. Distancia: 10 km.

VI MINI SUBIDA AL PICO VELETA. GRANADA. El 5 de agosto. Distancia: 50 km. Inscripción: www.subidaveleta.com.

>GUADALAJARA

II CROSS 'VEGA DEL TAJO'. MAZUECOS. El 5 de agosto a las 10. Distancia: 5 km. Precio: 5,6 euros. Inscripciones en www.ticketsport.es.

X CARRERA POPULAR SAN ROQUE. LUZAGA. El 18 de agosto a las 18. Distancia: 10.000 los hombres y 6.000 las mujeres. Gratuita. Inscripción en www.luzaga.com. Plazo de inscripción hasta el día de la prueba a las 17:45 horas.

>GUIPÚZCOA

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

>HUELVA

I CARRERA PLAYA DE PUNTA UMBRÍA. El 22 de julio a las 9:30. Distancia: 14.000 m. Precio: 8 euros. Inscripción en www.corredordefondo.com. Plazo de inscripción hasta el 20 de julio.

>HUESCA

ADIDAS TRAIL RUNNING. FORMIGAL. El 15 de julio. Distancia: 10 y 21 km. Inscripción: www.racestrailrunning.es.

XXIV MILLA URBANA DE SABIÑANIGO. El 23 de julio a las 12:30. Distancia: 1609 m. Prueba del VII Circuito Comarcal de Carreras Pirineos Alto Gállego. Carreras infantiles antes de la Milla.

SUBIDA A OROEL. JACA. El 12 de agosto a las 9:15. Distancia: 10 km.

CARRERA SÚPER RECOMENDADA

V CARRERA POPULAR VILLA DE CASABERMEJA, MÁLAGA

ESTE AÑO SE CELEBRARÁ EN SEPTIEMBRE
La carrera en donde todos son importantes
Niños, mayores y familias completas pasarán un gran día deportivo en la Subida a la Ermita de Casabermeja
Comida gratuita para todos los participantes, acompañantes e inscripción gratuita para los socios de Corricolari es Correr

La quinta edición de la Carrera Popular de Casabermeja llega ya a su quinta edición. Este año la llevan al mes de septiembre. Una gran fecha sin duda. Una fecha, la del 9 de septiembre, ideal para comenzar el nuevo curso haciendo deporte y pasando un estupendo día en familia. Es esta una carrera en la que todos son importantes para la organización. El Club de Atletismo Casabermeja fomenta la participación de familias con bebes de todas las edades. El recorrido puede hacerse andando o caminando sin importar el ritmo. Lo que importa es practicar deporte, disfrutar de Casabermeja y sus maravillosas vistas.

VAMOS CON LOS DATOS DE LA CARRERA

Fecha: 9 de septiembre de 2012.
Hora: CARRERA GRANDE: 10:00 horas
CARRERA PEQUEÑA: 10:30 horas
MINI-CARRERA: 12:00 horas.

CARRERA FAMILIAR, COMPETITIVA, PARTICIPATIVA Y SOLIDARIA

FAMILIAR: Fomentamos la participación de familias (desde bebés hasta todas las edades). Pueden realizar el recorrido caminando y disfrutando de maravillosas vistas de Casabermeja.

COMPETITIVA: Con premios en metálico y trofeos para los vencedor@s (¡¡¡se repartirán 128 trofeos!!!).
PARTICIPATIVA: Con medallas, diplomas y sorteos para tod@s los que lleguen a Meta.
SOLIDARIA: Colaboramos con ONGs y Asociaciones Benéficas.
Organiza: Club Atletismo Casabermeja y Ayuntamiento de Casabermeja

- Premios en metálico
- Trofeos para los 3 primeros Clasificados de cada Categoría (masculinos y femeninos).
- Medalla para todos los participantes que lleguen a Meta (incluidos los Bebés).
- Diploma para todos los participantes que lleguen a Meta (incluidos los Bebés).
- Sorteos entre tod@s l@s inscrit@s
- Comida gratuita para Atletas y acompañantes
- Cronometraje oficial de la carrera (se dará un diploma personalizado a los atletas solo por llegar a Meta).
- Chucherías para los más pequeños.
- Zona de Juegos con columpios para los peques.
- Zona Recreativa

I CROSS DE LA MORRENA. SENEGÜE. El 12 de agosto a las 10:30. Distancia: 10.120 m. Plazo de inscripción: Desde el 23 de julio. Carreras infantiles a las 11:45 horas.

VUELTA DEL ÚLTIMO BUCARDO. LINÁS DE BROTO. El 19 de agosto. Distancia: 21 km Desnivel de 1.000 m.
VII SUBIDA A LA FUENTE EL PACO. VILLANUA. El 25 de agosto a las 10. Distancia: 13.3 km. Salida y meta en Polideportivo de Vilanua. Inscripción: www.eljuncaral.es. Plazo de inscripción hasta el 23 de agosto. Camiseta técnica para todos. Prueba por sendas y pistas de montaña. Tras la entrega de trofeos, migas de pastor, cervecita, vino del Somontano,... Organiza el Club Deportivo El Juncaral.

IX PUYADA KM VERTICAL DE PANTICOSA. El 25 de agosto a las 10:30. Distancia: 6.400 m. Salida y meta en Plaza Panticosa.

>JAÉN

XX CARRERA URBANA DE MENGÍBAR. El 7 de julio. Distancia: 5.200. Inscripción: www.dipujaen.es/deportes.

X CARRERA POPULAR NOCHE MÁGICA DE SANTIAGO. SANTIAGO DE CALATRAVA. El 14 de julio. Distancia: 5.000 m. Inscripción: www.dipujaen.es/deportes.

XVI CARRERA POPULAR DE SAN BARTOLOMÉ. MARTOS. El 18 de agosto. Distancia: 5.000 m.

V CARRERA POPULAR CIUDAD DE JODAR. El 25 de agosto. Distancia: 5200 m. Inscripción: www.dipujaen.es/deportes.

>LEÓN

V MEDIO MARATÓN NOCTURNO DE PONFERRADA. El 21 de julio. Distancia: 21,097 km. Inscripciones en www.21lunasymedia.com.

XIX CROSS POPULAR JOSÉ MANUEL GARCÍA. LA ROBLA. El 4 de agosto. Distancia: 6 km.

XXXII CARRERA POPULAR DEL PAYUELO. El 5 de agosto. Distancia: 8 km.

IX 10 KM DE LOSADA. El 11 de agosto a las 20. Distancia: 10 km. Precio: 10 euros (+1 por el chip hasta el 7 de agosto), resto 15 euros. Inscripciones en www.championchipnorte.com.

IX LEGUA NOCTURNA POPULAR. SANTA MARÍA DEL PÁRAMO. El 18 de agosto. Distancia: 5,5 km.

>LLEIDA

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.

XII CURSA DE MUNTANYA D'OSSERA. El 21 de julio. Distancia: 11 km. Inscripción: www.fondistestarrega.com.

>LUGO

XXI CARREIRA POPULAR DOS VILARES. El 11 de agosto a las 12:30. Inscripción: www.championchipnore.com. Más información en el tel 630568817.

>MADRID

I 6 KM DE ORGULLO. MADRID. El 7 de julio a las 20. Distancia: 6 km. Precio: 10 euros. Inscripción en www.ticketsport.es.

CARRERA DEL ROCK AND ROLL. SAN LORENZO DE EL ESCORIAL. El

SUSCRÍBETE
15 €/año

14 de julio a las 21. Distancia: 7,7 km. Precio: 12 euros. Inscripciones en www.sanlorenzorockandrun.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 Prícipe Felipe de Arganda del Rey. Organiza la Concejalía de Deportes del Ayuntamiento de Tielmes.

III CARRERAPOPULAR NOCTURNA NOCHE DE MIACCUM. COLLADO MEDIANO. El 21 de julio a las 22. Distancia: 10 km. Salida en Dehesa de Collado Mediano, junto al yacimiento romano Miaccum y meta en el mismo sitio. Precio: 15 euros (incluye frontal). Inscripciones en www.aytocolladomediano.es. La retirada del dorsal y el chip se efectuará el mismo día 21 de julio de 19.30 a 21:30 horas.

XXX TROFEO SAN LORENZO. MADRID. El 29 de julio a las 9. Distancia: 10,8 km. Inscripción: www.personal.telefonica.terra.es. Organiza la A.Recreativa Argumosa. Impresionante recorrido por el centro histórico de Madrid.

>MÁLAGA

CARRERA URBANA DE LOS GALLARDOS. El 7 de julio a las 19. Distancia: 8.000 m. Salida y meta en Plaza de Andalucía. Plazo de inscripción hasta el viernes 6 de julio. Limitado a 100 corredores federados y 100 no federados. Prueba del Circuito de Carreras Populares Levante-Los Vélez.

I CARRERA NOCTURNA DE RONDA LAS TRES MURALLAS. RONDA. El 14 de julio a las 22. Distancia: 8.400 m. Salida y meta en Alameda del Tajo. Inscripción: www.pdmronda.es.

>MURCIA

III CARRERA POPULAR AIDEMARCHA. SAN JAVIER. El 7 de julio a las 20. Distancia: 5.000 m. Salida en Plaza de España y meta en Explanada Barnuevo de Santiago de la Ribera. Precio: 5 euros (10 euros el día de la prueba). Inscripciones en www.aidemarcha.com.

I CARRERA FIESTAS DE EL NIÑO DE MULA. HOMENAJE A 'MONCHO' PLAZA. El 8 de julio a las 10. Distancia: 8 km. Precio: 3 euros. Inscripciones a partir del 15 de mayo. Carrera homenaje a Ramón Plaza "Moncho" corredor del Club Akiles fallecido hace unos meses y natural de la localidad que ahora le recuerda.

CROSS BAHÍA DE PORTMÁN. El 14 de julio a las 19:30. Distancia: 5.000 m. Salida y meta en Paseo Miguel Santana. Precio: 8 euros. Limitado a 500 inscritos. Inscripción en crono3@terra.es. Plazo de inscripción hasta el 11 de julio. Tanto de esta como de otrasmuchas pruebas de Murcia puedes conseguir información en la página de los Correbirras.

II 10 KM CIUDAD DE JUMILLA. El 21 de julio a las 20. Distancia: 10.000 m. Salida y meta en Avda. de los Reyes Católicos. Precio: 13 euros hasta el 19 de julio. Inscripciones en www.acjumilla.es. Trofeos a los 3 primeros de cada categoría. Trofeo al club con más participantes en meta. Camiseta técnica, botella de vino y más cosas para todos los corredores.

I CARRERA POPULAR DE SANGONERA LA VERDE. El 21 de julio a las 20. Distancia: 7.000 m.. Precio: 3 euros. Inscripción en www.murcia.es. Más información en el tel 607678525.

MILLA URBANA DE CALASPARRA. El 4 de agosto. Más información en el tel 968745585.

MILLA URBANA GRAN VÍA DE MULA. El 11 de agosto a las 21. Más información en el tel 629966107.

>NAVARRA

VI CROSS SAN IRENEO. VALTERRA. El 14 de agosto a las 18. Distancia: 6 km. Inscripción: gratis. Inscripción el mismo día en la salida.

CARRERA JOYA SAN BARTOLOMÉ. RIBAFORADA. El 19 de agosto a las 11:30.

CAMPEONATO DE ESPAÑA DE ATLETISMO. PAMPLONA. Los días 25 y 26 de agosto.

>OURENSE

CARREIRA DA PONTE. OURENSE. El 27 de julio a las 21. Prueba del II Circuito de Carreiras Pedestres Populares "Correndo Ourense".

V CARREIRA POPULAR SAN SALVADOR-BAÑOS DE MOLGAS. El 4 de agosto a las 18. Precio: 5 euros. Inscripción en proteccioncivildemolgas@hotmail.com.

>PALENCIA

VIII TORNEO KILÓMETRO VERTICAL. BRAÑOSERA. El 5 de agosto. Inscripción: http://torreon.branosera.com.

XL MEDIO MARATÓN 'BASCONES DE OJEDA'. El 18 de agosto a las 18. Distancia: 21,097 km. Inscripción gratis (hasta el 16 de agosto) y 20 euros (posteriores). 10 euros socios de Corricolari. Inscripciones por teléfono al 979 123 287 y 649 724 214.

XI MARATÓN RIO BOEDO. BASCONES DE OJEDA. El 19 de agosto a las 8. Distancia: 42,195 km. Inscripción gratis (hasta el 16 de agosto) y 20 euros (posteriores). Inscripciones por teléfono en 979 123 287 y 649 724 214. Los socios de Corricolari pagarán 10 euros.

>PONTEVEDRA

V CARREIRA POPULAR CONCELLO DE REDONDELA-HOMENAJE A JUAN CRESPO. REDONDELA. El 8 de julio a las 10:30. Salida y meta en Redondela. Inscripción: www.championchipnorte.com y www.asociaciondeportivaacar.com. Plazo de inscripción hasta el 4 de julio.

>SALAMANCA

III SUBIDA A TONDA. BEJAR. El 29 de julio a las 20. Distancia: 8,5 km. Inscripción gratis. Inscripciones en www.subidaalatonda.blogspot.com.

IV CROSS DE LINARES DE RIOFRÍO-SUBIDA A LA HONFRÍA. LINARES. El 29 de julio a las 10 horas con salida y meta en la calle Príncipe de Asturias. Distancia de 8500 m por el bosque de la Honfría. Inscripciones gratuitas. Se podrán realizar hasta 30 minutos antes de la carrera en el Ayuntamiento de Linares o bien en el correo: aytolinaresriofrio@hotmail.com o crosslinares@gmail.com. o por telf. 923 416066 (Ayto.) 665625280 (Jose Manuel). Página de la prueba: http://crosslinares.blogspot.com.es.

III SUBIDA A LOS HERMANITOS. NAVAS DE BEJAR. El 4 de agosto a las 19:30. Distancia: 13 km. Inscripción gratis. Inscripción en www.subidahermanitos.com.

I CARRERA POPULAR 'VICENTE MARTIN'. LA ZARZA DE PUMAREDA. El 11 de agosto a las 19:30. Distancia: 10 km. Inscripción: www.zarzadepumareda.es.

Carreras con descuento a los suscriptores de corricolari

CARRERA POPULAR SAN ROCADA. MACOTERA. El 11 de agosto a las 21. Distancia: 8,8 km. Inscripción gratis.

CARRERA POPULAR DE SAN MARTÍN DEL CASTAÑAR. El 12 de agosto a las 11:30. Distancia: 4,5 kms. Salida en Plaza Mayor, junto al pilón y meta en el mismo sitio. Inscripción gratuita (ayuntamiento-sanmartin@yahoo.es). Plazo de inscripción hasta el día de la prueba. Teléfono del ayuntamiento de San Martín. 923437010. Página web con información de la localidad: www.reyconet.es/sanmartindelcastañar. Trofeos para los primeros de cada categoría. Medallas para los más pequeños. Productos de la localidad para los vencedores. San Martín del Castañar, una de las mas bellas localidades de la denominada comarca "Sierra de Francia" celebra una edición más de su Carrera Popular.

VI CARRERA POPULAR CAMPESTRE DE VALDEMIERQUE. El 18 de agosto a las 20. Distancia: 10 km. Inscripción: www.valdemierque.com/carrera.html.

>SEGOVIA

II CARRERA "VILLA DE TURÉGANO". El 4 de agosto a las 19:30. Distancia: 12,5 km. Precio: 10 euros (3 agosto) y 12 euros (día de la carrera). Inscripciones en www.tureganosrunners.com. Se realizará ingreso en la cuenta de Caja Segovia: 2069 0015 45 0000157201. También inscripciones en la tienda Runnersworld (c/ Escultor Marinas, 10).

CARRERA POPULAR 'EL ESQUILEO'. El 25 de agosto. Distancia: 12,3 km. Precio: 10 euros. La inscripción se deberá ingresar en la cuenta de Caja Segovia nº 2069 0102 73 0000001748. Inscripciones también en la tienda de deportes De Carrerilla (c/ Juan Bravo, 48) o por email (clubdeportivosanmedel@yahoo.es).

>SEVILLA

XIV CARRERA POPULAR DE CASARICHE "MIGUEL RÍOS". El 14 de julio. Distancia: 5200 m.

IV PRUEBA DE FONDO 'CIUDAD DE HUESCAR'. El 22 de julio a las 10:30. Distancia: 10 km. Precio: www.dipgra.es.

XXX CROSS DE JUBILEOS. MONTELLANO. El 27 de julio a las 21:30. Distancia: 8.200 m. Salida y meta en plaza de la Romería. Precio: 5 euros. Inscripción en http://www.dorsalchip.es . Plazo de inscripción hasta el 24 de julio. Limitado a 250 corredores.

>SORIA

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

III CARRERA POPULAR 'QUINTANA REDONDA'. El 28 de julio.

VII CARRERA POPULAR DE ALCONABA. El 4 de agosto.

IV CARRERA POPULAR NARRILLOS DE SAN LEONARDO. El 4 de agosto a las 19:30. Distancia: 6,4 km. Inscripción: www.narrillosdesanleonardo.com.

XXXIII CARRERA POPULAR 'VILLA DE ABEJAR'. El 12 de agosto.

III CARRERA POPULAR DE LA AMISTAD 'VILLA DE OLVEGA'. El 26 de agosto.

>TARRAGONA

II BALCÓ DEL DELTA DE CAMARLES. El 7 de julio a las 19. Distancia: 10 km. Inscripción: www.aecterradefang.com.

IX CAMINADA NOCTURNA DE L'ALBIOL. El 7 de julio a las 19:30. Distancia: 20 km. Inscripción: www.aritjol.org.

II GLADIATOR EXTREM PORT DE TARRAGONA. El 15 de julio a las 10. Precio: 12 euros. Distancia: 8 km. Inscripción en 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), y Bikila Barcelona (Paseig Pujades, 7).

SUSCRÍBETE
15 €/año

CAMINADA NOCTURNA POBLET-PRADES. El 4 de agosto. Distancia: 22 km. Inscripción: www.naturetime.es.

>TENERIFE

XII CROSS LA JACA. El 14 de julio. Más información en http://www.atletismocanario.es.

IV CANARIAS INFINITY EXTREME. PUERTO DE LA CRUZ. El 14 de julio a las 17. Inscripción: http://canariasinfinityxtreme.com.

CARRERA DE MONTAÑA BAJAMAR - EL BATAN. El 15 de julio.

I CONTRARELOJ DE MONTAÑA DE BUEN PASO. ICOD DE LOS VINOS. El 28 de julio a las 17. Distancia: 5 km. Precio: 8 euros más un kilo de comida. Inscripciones en www.atleticod.com. Segunda prueba de la Copa Mutua Tinerfeña-Ciudad del Drago. Más información en pixeles.info@gmail.com..

>TERUEL

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

XVI CARRERA VIA VERDE DE SARRIÓN. El 4 de agosto a las 18. Distancia: 7 km. Inscripción: www.deportesgudarjavalambre.es.

I CARRERA POPULAR DE ALBENTOSA. El 11 de agosto a las 9. Distancia: 21 km. Inscripción: www.deportesgudarjavalambre.es,.

IV CARRERA POPULAR ALCALÁ DE LA SELVA. El 25 de agosto a las 17:30. Distancia: 9,6 km. Inscripción: www.deportesgudarjavalambre.es.

>TOLEDO

III SUBIODA A LOS CASTAÑOS. NAVARMORCUENDE. El 22 de agosto a las 19. Distancia: 6.000 m. Inscripción gratuita. Más información en el tel 675687188.

CARRERA POPULAR LAS LAGUNAS DE VILLAFRANCA. Lo lógico es que se celebre el 26 de agosto. Confirmarlo en http://www.laslagunas.es, página del Club Atletismo organizador de la carrera.
En la provincia de Toledo suelen celebrarse numerosas carreras veraniegas, tanto en julio como en agosto. No disponíamos información de la Cazalegas, Mazarambroz, Retuerta del Bullarque o Los Gamusinos de Gálvez, que el pasado año hicieron su primera edición. En cuanto dispongamos de información de las mismas, así como de otras de la diversas provincias, las incorporaremos a nuestra web: www.corricolari.es y las meteremos en el especial Corricolari Plus de julio-Agosto.

>VALENCIA

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

CARRERA SOLIDARIA AYUDA ADRIÁN. ALGINET. El 6 de julio a las 19. Distancia: 4 km. Inscripciones en línea de meta desde las 17 horas.

XXI VOLTA A PEU A MIRAMAR. El 7 de julio a las 19:30. Distancia: 10 km. Inscripción: www.noupindaro.com.

XXII VOLTA A PEU ALBAL. El 7 de julio a las 19:30. Distancia: 10 km. Inscripción: www.noupindaro.com.

ASICS TRAILS SERIES CHULILLA. El 7 de julio a las 19:30. Distancia: 12,9 km. Inscripción: www.evasionrunning.com.

I VOLTA A PEU PETRES. El 14 de julio a las 19. Distancia: 8 km. Inscripción: www.noupindaro.com.

XXV VOLTA A PEU D'ALZIRA. El 14 de julio a las 19:30. Distancia: 8 km. Inscripciones en línea de meta.

XXVI VOLTA A PEU A LA POBLA DE VALLBONA. El 15 de julio. Distancia: 7.000 m. Organizan la Regiduría de Deportes y el Club de Atletismo de La Pobla de Vallbona.

XXX VOLTA A PEU A L'ELIANA. El 22 de julio a las 20:45. Distancia: 8.000 m. Inscripción: www.noupindaro.com.

XXIX VOLTA A PEU A ESTIVELLA. El 28 de julio a las 19:30. Distancia: 10.175 m. Inscripción: www.noupindaro.com. Pruebas para menores a las 19 horas.

10 K SENSE LIMITS. ALDAIA. El 28 de julio a las 20. Distancia: 10 km. Inscripción: http://casenlimits.blogspot.com.es.

III GRAN FONDO DE LOSA DEL OBISPO. El 28 de julio a las 20. Distancia: 12.000 m. Inscripción www.noupindaro.com. Categorías de júniors a veteranos..

XVIII CARRERA POPULAR DE GODELLETA. El 3 de agosto a las 19:30. Distancia: 11.000 m. Inscripción www.noupindaro.com. Pruebas para menores desde las 17:30 horas.

XXX VUELT A PIE VILLAR DEL ARZOBISPO. El 4 de agosto. Distancia: 8.000 m. Prueba del VI Circuito del Camp del Turia y de la Serranía.

XXX MEDIO MARATÓN DE NAVAJAS. El 4 de agosto a las 19. Precio: 10 euros. Inscripción en www.maratonnavajas.com.

XVIII CARRERA POPULAR DE JALANCE. El 4 de agosto a las 19:30. Distancia: 7.000 m. Inscripción en línea de meta. Pruebas para menores desde las 18 horas.

VOLTA A PEU ALBALAT DELS TARONGERS. El 9 de agosto a las 19:15. Distancia: 7.800 m. Inscripción www.noupindaro.com. Carreras para menores desde las 18.30 horas.

GRAN FONDO XXXIII EDICIÓN SIETE AGUAS. El 18 de agosto a las 19:30.

Distancia: 15,150 km. Precio: 8 euros. Inscripción en www.gfisieteaguas.com. Plazo de inscripción hasta el 14 de agosto a las 14 horas.

VOLTA A PEU A VILLANUEVA DE CASTELLÓN. El 11 de agosto a las 19h. Distancia: 9.000 m. Inscripción: www.caelcastellet.org.. Pruebas para menores desde las 17.30 horas.

XXXII VOLTA APEU D'ALMASSERA. El 22 de agosto a las 20. Distancia: 8.000 m. Inscripción www.noupindaro.com. Pruebas para menores desde las 18.30 h.

VOLTA A PEU A TAVERNES. El 24 de agosto a las 20. Distancia: 5.000 m. Inscripción: 4 euros. Inscripciones en el tel 902103655. Prueba a beneficio de Avapace.

IX VOLT A PEU A LORIGUILLA. El 28 de agosto. Distancia: 9.000 m.

>VIZCAYA

MARATÓN ALPINO DE GALARLEIZ. El 15 de julio. Salida desde San Pelayo y meta en la Plaza Mayor de Zalla. Inscripciones sólo hasta el 7 de julio. Se cerrará la inscripción al llegar a los 1.000 participantes. Serán 400 en la modalidad de carrera, 350 en marcha y 250 en bici. Precio 41 euros. Socios de corricolari t descuento de 3 euros e inscripción en www.corricolari.es . Prueba para andarines (salida a las 8 horas), Corredores (9:30) y Mountain Bike (11:00). Excepcional bolsa del corredor. Todo tipo de cuidados en línea de meta. Numerosos avituallamientos y entrega de dorsales, exhibición video edición anterior y entrega premios de fotografía el sábado día 14 de julio en el Cine de Zalla.

>ZARAGOZA

XXI MEDIO MARATÓN DE ALCALÁ DEL MONCAYO. El 4 de agosto a las 18:30. Distancia: 21,097 km. Precio: 10 euros. Plazo de inscripción hasta el 1 de agosto (incluye recuerdo y cena). Trofeos y premios en metálico a los cinco primeros de la general. Más información en www.tarazonaymoncayo.es.

>EXTRANJERO

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).

I CARRERA SOLIDARIA EN TANZANIA. El 4 de agosto a las 10. Precio: 10 euros. Inscripciones en www.clubdeportivopozonorte.es. El Club Pozo Norte ha habilitado un número de cuenta para ingresar el dinero de la inscripción. Sólo hay que especificar el nombre del corredor y el concepto "Carrera Solidaria" e ingresar 10 euros por cada inscripción en Caja Castilla La Mancha (2105 0215 86 1290018730).

MEDIO MARATÓN SPORTZONE. OPORTO. El 16 de septiembre. www.mediomaratonsportzone.com/2012. Inscríbete antes del 30 de julio y aprovecha la oferta de precio especial. Medio maratón rápido por los márgenes del río Duero. Ideal para descubrir Oporto.

MARATÓN DE OPORTO. El 28 de octubre. Más información en www.maratonadoporto.com.

MEDIO MARATÓN SPORT ZONE 2012-06-26 OPORTO

- 16 de septiembre
- Inscríbete antes del 30 de julio. Aprovecha el precio promocional
- Correr en Oporto. Corre en una ciudad Patrimonio de la Humanidad de la UNESCO
- Disfruta de correr junto al río Duero en toda su plenitud
- Una de las pruebas de medio maratón más rápidas y bonitas de Europa
- Entra en www.mediomaratonsportzone.com.

Bellísimos puentes, espectaculares bodegas, estrechas y peculiares calles, cafés de época,...Oporto lo tiene todo. Este medio maratón es el gran pretexto para acudir a la segunda ciudad de Portugal en número de habitantes pero la primera en otras muchas cosas.Un medio maratón rápido. Un medio maratón por Vilanova de Gaia y otros lugares.

LOS JUEGOS Y YO

Manuel Olmedo sueña en voz alta

POR **ALFREDO VARONA**

Olmedo vivirá sus terceros Juegos en Londres, pero no se parecerán a los demás. El andaluz afronta, decidido, la posibilidad de convertirse en una leyenda de nuestro 1.500 como si fuese Abascal o Cacho.

NO ES MI SUEÑO, Y QUIZÁ SEA LO QUE MÁS ENVIDIO AL ESCUCHAR SU VOZ, QUE APOYA UNA CONFIANZA INFINITA. SU VIDA AHORA MISMO ESTÁ CONSTRUIDA ENTORNO A ESE SUEÑO, QUE PROBABLEMENTE SEA EL SUEÑO PERFECTO, EN LA CARRERA PERFECTA, LA QUE NO ES NI CORTA NI LARGA, Y EN EL ESCENARIO PERFECTO, LOS JUEGOS OLÍMPICOS DE LONDRES.

En realidad, ya está en capilla Manuel Olmedo (Sevilla, 1983), al que le pertenece este momento, que quizá sea un momento mágico que nunca más en su vida vuelva a repetirse; todo eso es lo que da más valor a cada día, a cada momento, a cada hora, incluso. Y no se trata de idealizar, sino de valorar la posibilidad de estar ahí, de ser diferente, de descartar la impaciencia o de lograr esa medalla que le convertiría para siempre en una leyenda del 1.500. Su entrenador, Enrique Pascual, dice que tiene *"una pequeña posibilidad de conseguirla"*, aunque también le mentaliza: *"De la misma manera que puede lograrla puede quedarse sin ella"*. Pero, antes de conocer el desenlace final, se trata de un viaje completo, maravilloso y que por ahora no ha roto el corazón de Manuel Olmedo. Quizá todo lo contrario. A su lado, percibo un atleta sin obstáculos. Organizado y claramente optimista, a menudo visualiza lo que puede pasar en Londres y no le asusta y ni siquiera le presiona. *"Necesito hacerlo como ejercicio de preparación"*. Y, en vez de confesar lo que sólo ven sus ojos, promete que sale *"aún más motivado"* de esas escenas que por ahora sólo pertenecen a su imaginación. Y ya se sabe que, muy a menudo, la imaginación gobierna el mundo.

No es, en cualquier caso, hombre de anécdotas Manuel Olmedo, un andaluz de no muchas palabras. Quizá obedece a su carácter de atleta en el que casi todo esta medido, *"desde las ocho o nueve horas que duermo cada día hasta la hora y media que me pego de siesta"*. Pero ha de ser así, nunca más volverá a tener 29 años ni a estar tan próximo a unos Juegos Olímpicos. Sabe que tal vez sea *"ahora o nunca"* y la presión no le destroza. Se considera *"más fuerte que el azar"*, porque para eso se prepara y no hay ningún otro horizonte laboral en su vida. *"Vivo por y para esto"*. Y por eso a menudo se repite a sí mismo, *"tiene que ser ahora y sólo ahora"* y ni se le ocurre *pensar en siguientes oportunidades. "En los próximos Juegos tendré 33 años que ahora mismo me parecen demasiados"*. Y si memoriza el pasado, juzga que ya cumplió las etapas necesarias. Primero, fue un aprendiz en Atenas 2004 y después un atleta con motivo en Pekín 2008, donde no pasó de semifinales en 800 metros lo que, sin ser una frustración, significó una decepción que, sin embargo, fortaleció al hombre y al atleta. *"Yo siempre he dicho que he disfrutado unos Juegos y competido en otros"*. Pero nunca fue lo de ahora. *"En Atenas era un niño y fui eliminado el primer día, aunque es un gran recuerdo. Fue mi primera vez en la Villa Olímpica y el mero hecho de recordar esos días... Salí de noche, viví el ambiente y me convencí para volver"*. Y volvió en Pekín, donde luchó sin timidez. *"Tuve que arriesgar y lo hice"*. Y ahora, a los 29 años, espera recoger esos beneficios, y no se asusta ante el poder de la ambición, todo lo contrario. Su discurso siempre se intuye seguro, sin interferencias, en una anónima mañana del mes de junio. "No necesito creer en mí, porque creo en mí".

LA VIDA DE OLMEDO AHORA MISMO ESTÁ CONSTRUIDA ENTORNO AL SUEÑO OLÍMPICO DE LONDRES, QUE PROBABLEMENTE SEA EL SUEÑO PERFECTO

OPCIONES DE MEDALLA

Las medallas va a estar difíciles, muy difíciles. Hablar de opciones españolas sería hablar de Marta Domínguez en 3.000 m. obstáculos, de Ruth Beitia en altura, de Mario Pestaño y Casañas en disco, si por fin, sobre todo el primero, compitiera al mejor nivel en la alta competición. Manolo Olmedo, que lleva una temporada tranquila y pensando en Juegos, tendría opción en carrera lenta y muy táctica.

EL EQUIPO ESPAÑOL

Tras la reunión de Madrid del día 7 de julio y la de Mataró del día 8, se dará a conocer el equipo español definitivo. Un equipo que será previsiblemente elevado, algo muy característico en la etapa Odriozola. Bastantes de los atletas han enfocado su preparación de cara al Campeonato de Europa de Helsinki del 27 de junio al 1 de julio. Un campeonato que incomprensiblemente se celebra en año olímpico, que únicamente tiene justificación económica y muy escasa, deportiva.

JJOO

El atletismo de los Juegos Olímpicos de Londres 2012 se celebrará del 3 al 12 de agosto. Habrá sesiones de mañana y tarde los dos primeros días. El domingo 5 se celebrará por la mañana sólo la prueba de maratón de mujeres. Vuelven las jornadas de mañana y tarde el 6, 7, 8 y 9 de agosto con el viernes 10 y el sábado 11 en sesiones vespertinas y con casi todo finales. El último día, el 12, estará dedicado exclusivamente a la prueba de maratón masculina.

HORARIO DE ALGUNAS FINALES

• **3/08 10.000 (F)**	22:25
• **4/08 10.000 (M)**	22:15
• **4/08 20 km marcha (M)**	
• 5/08 Maratón (F)	12:00
• **5/08100 (M)**	22:50...Bolt
• **5/08 3.000 m. obst. (M)**	22.25
• **6/08 3.000 m. obst. (F)**	22:05
• **7/08 1500 m (M)**	22:25
• **9/08 800 m (M)**	20:00..... Rudisha
• **10/08 5000 m (M)**	21:05
• **10/08 1500 m (F)**	21:55
• **11/08 50 km marcha (M)**	10:00
• **11/08 20 km marcha (F)**	18:00
• **11/08 5000 m (M)**	20:30
• **12/08 Maratón (M)**	12:00

¿Por qué no el oro?

Incluso, Olmedo habla en voz alta de la medalla de oro y apuesta que *"si la carrera se corre en 3.38 o 3.39 debería tener tantas posibilidades de ganar como el que más"*. Aprendió de errores del pasado como el Europeo 2010 de Barcelona en el que fue bronce y se sintió derrotado. *"Tácticamente, lo hice fatal y lo sé, pero luego compensé siendo campeón de Europa de pista cubierta en París"*. Y, sin ser un experto, se declara maduro para el desafío y sin dudas que lo entorpezcan. *"No sé si he llevado el año perfecto, pero sí sé que ha faltado poco. Es verdad que otros años he empezado a afinar antes y en junio ya estaba mejor, pero esta vez debíamos esperar a los Juegos"*. Su impaciencia, sin embargo, no afloró nunca. *"Creo totalmente en mi entrenador"*. Y ese entrenador es Enrique Pascual, el mismo que condujo a Fermín Cacho hace veinte años a la medalla de oro de 1.500 en Barcelona'92. Un hombre inteligente que acepta el paso del tiempo y las renovaciones necesarias. *"Parece que siempre se entrena igual y que no hay muchos cambios. Pero si coges un entrenamiento de hace 20 años ves que, aunque en la base no varía mucho, según vas entrando en detalles al final las cosas se hacen de manera muy diferente a entonces"*.

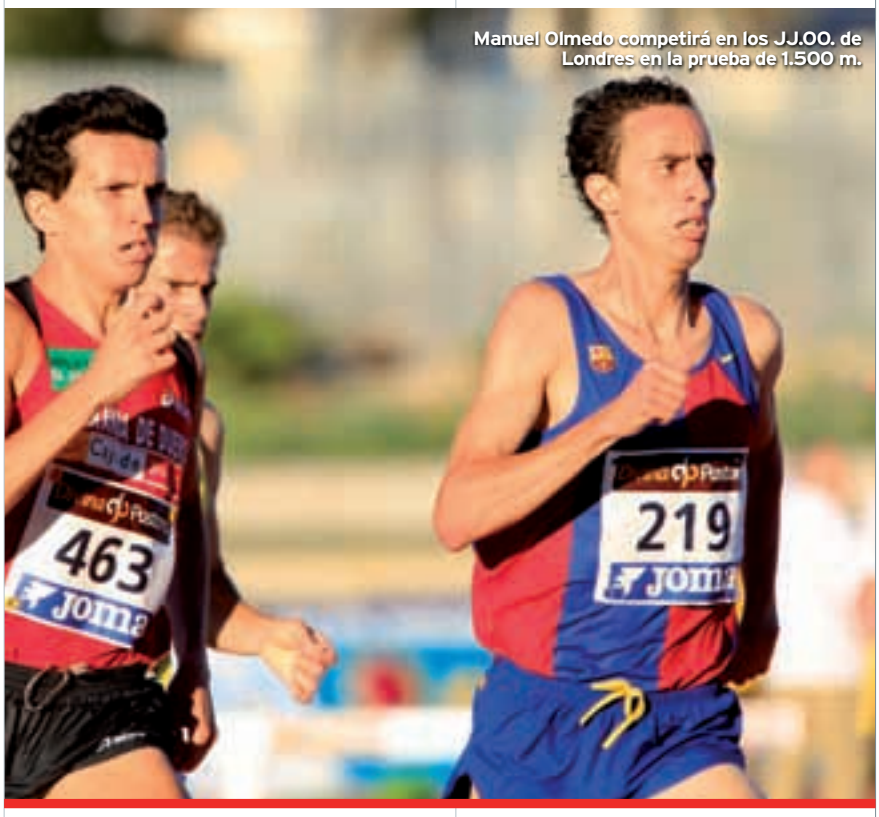
Olmedo ha llegado en los meses de marzo y abril *"a 170 kilómetros semanales"* en la altitud de Soria, que no tiene nada que ver con su Sevilla natal. *"Y claro que se nota: si a nivel del mar el intervalo te sale a 29 segundos aquí se puede ir a 30"*. Pero no se trata de vencer en los entrenamientos, sino de prepararse, de dar un paso más o de plantear más resistencia a la derrota. Y por eso Olmedo se trasladó a vivir a Soria, donde encontró *"una ciudad perfecta"* para desarrollar su trabajo. Allí, entre los silencios de los bosques y el impacto de la pista, su imaginación se muestra tan efectiva como sus resultados, que se han mostrado a su favor. La prueba más rotunda fue el año pasado en el Mundial de Daegu, donde ya fue cuarto y primer europeo por detrás de

SUSCRÍBETE
15 €/año

Asbel Kiprop, Silas Kiplagat y el norteamericano Centrowitz. Sólo 25 centésimas le separaron del bronce, pero, en cualquier caso, ofreció una sensación de poder. *"Corrí el último 400 en 51 segundos"*. Y son datos que lo preparan para Londres, donde el nivel será prácticamente el mismo, insiste su entrenador, que nunca separa los pies de la tierra. *"En unos Juegos estar entre los seis primeros ya es triunfar"*. Y Olmedo le escucha, y sabe que lleva razón, pero en su conversación prometedora la ambición no se retira de ninguna manera. Tiene que ser así a estas alturas, en las que una renuncia verbal sería casi como un delito. *"Al final, la clave radica en creer en ti y en hacer caso a su entrenador: siempre que voy a la pista lo tengo muy presente"*.

Como si fuese Fermín Cacho

No es el atletismo un deporte para la anarquía. Aún menos, el 1.500, que casi es una prueba laboriosa y científica, que figura en la vida de Manuel Olmedo desde que tenía nueve años. *"Me acuerdo entonces del oro de Fermín Cacho en los Juegos de Barcelona"*. Pero ahora el que pasa al primer plano del escenario es él, como si también fuese Abascal frente a Coe, Cram y Ovett en el 1.500 de Los Ángeles'84. La tradición, por tanto, le llama y Olmedo se aferra a ella con argumentos, porque cree que ha sabido marcar bien los tiempos. *"Cuando decidimos hacer el cambio al 1.500 mi entrenador y yo nos convencimos de que no debía hacerse muy duro. Corríamos el peligro de darnos con un muro, pero creo que no ha sido así. Las cosas se han hecho bien"*. Y hoy está donde está, como máximo exponente y con un final, como atleta de 800 que fue, que le permite corregir errores y que, incluso, puede significar alguna vida más en competición. Pero ahora mismo no piensa en eso, sino *"en dominar todo tipo de carreras"*, porque, de lo contrario, es imposible ser medallista olímpico. *"¿Qué pasa si la final sale a 3.30?"* El caso es que las exigencias son enormes y no hay más que echar un vistazo al ranking. Fue a mediados de junio cuando hablé con Olmedo y entonces ya había tres atletas que habían bajado de 3.30 en 1.500. *"¿Te das cuenta de lo que significa eso?"*, preguntó Olmedo. *"El nivel medio está altísimo"*. Por eso, si se compara a otras épocas, no duda en establecer veredicto. *"Yo creo que quizá sea más fácil conseguir el oro que en las épocas de Cacho o Abascal, pero más difícil lograr medalla"*. Aun así no hay nada que le asuste. *"La vida del atleta es así"*. Y él se acostumbró *"desde los siete años"* cuando cada vez que ganaba una carrera conseguía un premio que podía ser un chandal o una bicicleta y todo eso fortaleció su elección. *"Mi destino era correr"*. No cree en los halagos. *"Son peligrosos, hacen que te relajes"*. Hijo de un camionero *"que se levantaba todos los días a las seis de la mañana y no volvía a casa hasta las nueve de la noche"*, ha aceptado el frío de Soria con la naturalidad necesaria. Y se muestra capaz de hablar en primera persona y de anunciar al mundo sus opciones de medalla, porque trabaja para ello. Olmedo, en realidad, insiste en una postura rotunda, casi innegociable, que ayuda a creer en él y en un sueño que, de alguna manera, nos pertenece a todos. *"El hecho de entrenarme con Enrique Pascual me ha dado mucha confianza"*. Pero, sobre todo, Manuel Olmedo cada día se parece más a ese atleta que Pascual define como *"perfecto para la competición"*. Y seguramente ahí radica la única posibilidad de que un sueño como este, que justifica cualquier vida, se convierta en realidad. Y, tal vez, si realmente se cumple, Olmedo y cualquiera de nosotros podremos acordarnos de lo que una vez escribió el portugués Paulo Coelho: *"Nunca desistas de un sueño. Sólo trata de ver las señales que te lleven a él"*.



Manuel Olmedo competirá en los JJ.OO. de Londres en la prueba de 1.500 m.

"ME ACUERDO DEL ORO DE FERMÍN CACHO EN LOS JUEGOS DE BARCELONA EN 1992", DICE OLMEDO, QUE AHORA PASA AL PRIMER PLANO EN LOS JUEGOS DE LONDRES

Pero el atletismo de unos Juegos Olímpicos es para degustarlo, esos emocionantes concursos tanto de saltos como de lanzamientos, ese decatlón con el americano Ashton Eaton que ha realizado 9.039 puntos en las pruebas de selección norteamericanas, esos keniatas rompiendo pruebas y ritmos, con los etíopes guardando lo mejor para el final, ...las pruebas de maratón,...en definitiva, no te pierdas los Juegos Olímpicos. Disfruta del mejor atletismo y descubre otros deportes.

Gran fondo Villa de Siete Aguas

Los vientos de crisis, ¿hacen tambalearse a la 'joya' del verano?

POR **PEDRO GALE** ESTADÍSTICA **ERNESTO DÍAZ**

SUSCRÍBETE
15 €/año

DE LOS FEUDOS INSULARES DE CIUTADELLA Y DE LOS GEOGRÁFICAMENTE CENTRISTAS DE MADRID A LAS CERCANÍAS DEL MEDITERRÁNEO, AUNQUE NO A SUS COSTAS, SINO A ESA VALENCIA DEL INTERIOR RECORRIDA EN PARTE POR LA SIERRA DE MALACARA Y DESDE CUYO PICO DE LA NEVERA, A 1.118 METROS DE ALTITUD, SE DOMINA SIETE AGUAS Y A LOS SIETEAGÜENSES.

En este séptimo capítulo de la serie 'Fabricantes de carreras' abordaremos el Gran Fondo Internacional de Siete Aguas o, si lo prefieren, Gran Fondo Villa de Siete Aguas, su versión actualizada a raíz de producirse la enésima salida del calendario de la RFEA de una organización atlética.

Permítannos unos apuntes históricos a modo de presentación de esta localidad valenciana perteneciente a la comarca de la Hoya de Buñol en la que, aunque en menores extensiones respecto del pasado, se siguen dando ricas vides sin que caigamos, con tanto Siete Aguas, en el fácil chiste de las mezclas de vino y agua. Al margen de la curiosidad de hacerse un albariño por estos pagos, "L'Essència" es un título de las bodegas de Sánchez Zahonero, que ostenta desde 2009 el oro de la Feria del Vino de Bruselas.

Siete Aguas fue límite fronterizo de los reinos de Valencia y Castilla en el siglo XIII, baronía controlada por la Corona de Aragón en 1413 antes de ser Condado de Buñol y, más recientemente, punto de recreo turístico durante el verano en un pueblo con casas modernistas y novecentistas que durante el día padece los rigores del mercurio calentito y por la noche pide una chaqueta, todo un síntoma de un dormir agradable.

TONI GIL : "ES UN CIRCUITO TAN ESPLÉNDIDO EN LO PAISAJÍSTICO COMO DURO"

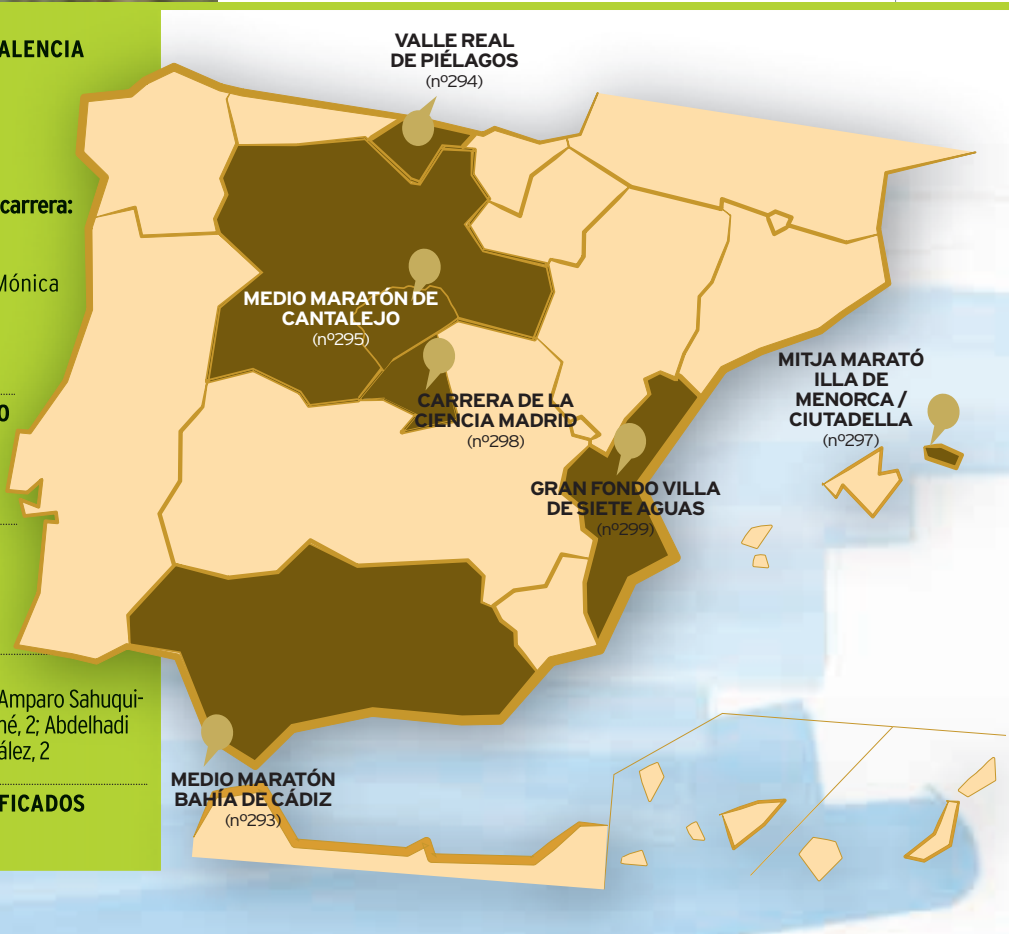
NOMBRES PROPIOS Y CIFRAS
GRAN FONDO VILLA DE SIETE AGUAS / VALENCIA
Primera edición: 27 julio de 1980
Vencedor: Teodoro Pérez Tomé 1h08:12
Ninguna mujer tomó parte
Inscripciones: 26
Clasificados: 22
Primera mujer ganadora en el historial de la carrera: Rosa Biosca 1h44:53 en 1981
Última edición: 20 de agosto de 2011
Vencedores: Mohamed Blal, MAR (47:09) y Mónica Rosa, por (55:36)
Inscripciones: 1576
Clasificados: 1457

MEJORES MARCAS ABSOLUTAS SOBRE 20 KMS.
1h06:17 Teodoro Pérez Tomé (1981)
1h37:34 Rosa Biosca (1982)

MEJORES MARCAS ABSOLUTAS SOBRE 15,1 KMS.
Samuel Otieno, KEN (44:46) 1993
Albertina Machado, POR (51:20) 1989

NÚMERO DE VICTORIAS:
Juan Carlos de la Ossa, 3; Hicham Chatt, MAR, 3; Amparo Sahuquillo, 3 ; Rakiya Maraoui, MAR, 3; Teodoro Pérez Tomé, 2; Abdelhadi El Mouaziz, MAR, 2; Rosa Biosca, 2; Griselda González, 2

PROMEDIO DE LA PARTICIPACIÓN, CLASIFICADOS (1987-2011)
1.318 corredores



Por aquí se pueden fotografiar ejemplares de cabra montés y águila perdicera, navegar a vela por un cercano pantano, recorrer las sierras y sus laderas en máquinas 'mountain bike', volar en parapente desde Peñarrubia, echar mil tragos de agua, ver las piedras santas del s. XIII de la ermita de San Blas y Santa Bárbara, cuyo asentamiento originario fue el de un corral de ganado. Asimismo probar las milhojas de bacalao y naranja servidas en el restaurante El Candil o el puchero valenciano salido de los fogones del Gambrinus.

La carrera en cuestión, cuya inscripción fue gratuita hasta 2009, se disputa a unos 700 metros de altitud, siempre por un trazado asfaltado, y su presupuesto ha variado de los más de 100.000 euros en un pasado glorioso a los 30.000, a causa de la crisis. Bien lo sabe Pedro Sanz, director de Protocolo y Relaciones Públicas, que debe poner bonita cara a los 'nubarrones'.

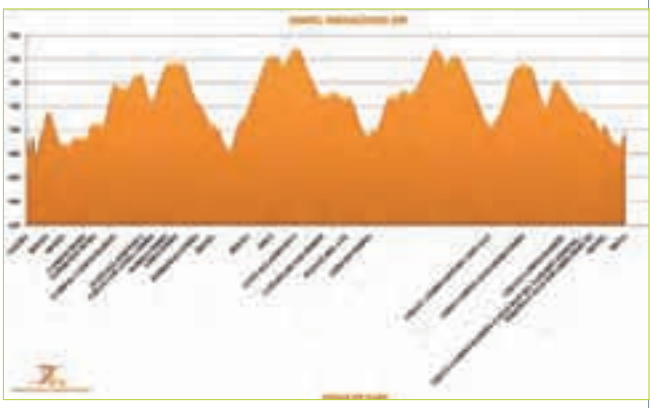
Pero en referencia a la prueba, se trata de un circuito *"tan espléndido en lo paisajístico como duro"*, comenta Toni Gil (Valencia, 1972), director general de la prueba los últimos años y lo subraya Recaredo Agulló (Valencia, 1947), doctor en Filología y autor del diccionario Espasa de Términos Deportivos, al estimar que *"para algunos, es la carrera más dura de España"*.

La prueba arrancó con 20 km. de recorrido, luego distancia recortada y desde 1986 fijada en 15.150 metros. *"Son dos vueltas, con salida en la Avenida de la Fuente y final en la Plaza del Ayuntamiento, subida prolongada de un cerro (casi 1.000 metros), travesía estrecha por La Arrabal, 'escalada' del muro (unos 200 metros terribles), bajada y luego los corredores ponen dirección a Requena hacia la divisoria, giro en la rotonda antes de la autovía A-3, desdoblamiento del recorrido, subidas, bajadas y entrada en el pueblo"*. Y si cruzas la línea de llegada…eres el héroe del día *"para los 40.000 espectadores que se agolpan"*, remata Gil.

La primera edición se corrió en 1980 y la ganó un atleta llamado Teodoro Pérez Tomé al que conocía muy bien Reca Agulló. *"Yo sólo conseguía estar emparejado con él en los entrenamientos, porque en las pruebas siempre ganaba. Creo recordar que llegó a imponerse en todas las clásicas valencianas de su época"*.

Agulló no solamente resultó ser un notable mediofondista y un caballero que hiciera 1h12:34 en 1989 con 41 años de edad, también hoy en día es una especie de enciclopedia viva del atletismo y un tipo despierto para dar dos brochazos y pintar a los atletas. *"Pérez Tomé fue un estudiante de Filosofía que llegó a hacer 2 horas 20 minutos en maratón, trabajador en el servi-*

CONCESO RUIZ: "FUIMOS PIONEROS EN LA IMPLANTACIÓN DEL SISTEMA CHIP EN ESPAÑA"



La de Siete Aguas es una de las grandes y populares carreras de España.

SUSCRÍBETE
15 €/año

RECAREDO AGULLÓ: "LAS EDICIONES DÉCIMA Y UNDÉCIMA FUERON ESPECTACULARES LLEGANDO A PARTICIPAR DIEZ FINALISTAS OLÍMPICOS"

cio de mantenimiento de un hotel en horario nocturno y gran director del equipo El Minuto".

Teodoro, en efecto, ganó las dos primeras versiones de la carrera de Siete Aguas cuando en el demoledor circuito se hacían 20.000 metros con los efectos de 20.000 agujas en las piernas. *"Los antecedentes de esta prueba se encuentran en la Subida al Cazador, que data de 1978"*, comenta Reca. *"Fueron 7.000 metros para un puñado de corredores bajo organización de la Asociación para la Cultura Popular"*.

Conrado Ruiz (La Hinojosa del Castillo, Cuenca, 1949), experto en Enología y agente comercial, primero de lubricantes y ahora de material eléctrico, estira los recuerdos. *"Yo disputé esa subida y tuve que esprintar…para ser el penúltimo. Me dije esto de correr no era para mí"*.

En 1980 Agulló propuso el Gran Fondo con un presupuesto de 25.000 pesetas (bastante menos de 300 euros). Y agrega otro dato: *"se llevó a cabo con más de 100 voluntarios"*. En 1991 Conceso Ruiz dejó de poner vallas y multiplicarse en distintas labores por el circuito para conducir la prueba *"casi a la fuerza porque veía que fruto de tensiones entre el ayuntamiento y los organizadores la carrera podía desaparecer"*.

"Al alcalde Guillermo Zahonero y al concejal Bernabé Galdón, ambos ya fallecidos, les dije que la carrera era importante para el pueblo, que había que hacer algo por Siete Aguas y por el deporte, y que el proyecto no debía acabar olvidado o echado a la basura", sostiene.

"Además, había vecinos, amigos, veraneantes que, de forma altruista, iban a prestar ayuda. Por delante mi mujer María Antonia e incluso mis hijas, Begoña e Idoia, a las que puse a recoger inscripciones con 14 y 10 años. Ahora estoy contento por enseñarlas algo acerca de la generosidad, de la cooperación en proyectos sin esperar recompensa, que no todo sea una cuestión mercantil", puntualiza Conceso Ruiz. En definitiva, con la suma de aportaciones, se enderezaron las cosas y la prueba fue relanzada para alcanzar cierta altura entre las grandes carreras, especialmente en la década de los noventa.

El ambiente por las calles de Siete Aguas es de gala.

Juan Carlos de la Ossa (El Tete), Luis Félix Martínez, Martín Fiz, Abel Antón, Hicham Chatt, Paulo Guerra, Cipriano Lucas, Ricardo Serrano y Samuel Otieno. Los enumera de carrerilla Toni Gil cuando le pregunto por los favoritos del público. *"Cuando en 2004 cumplimos 25 años de la carrera conseguimos reunir a bastantes de ellos para festejar el feliz aniversario"*.

El keniano Otieno aún conserva desde 1993 el récord en la distancia de 15,1 km. con 44:46 y la portuguesa Albertina Machado el de mujeres, desde 1989, con 51:20. *"A este respecto, tengo una buena anécdota", nos dice Gil, "porque vísperas de la prueba de 2010 se registraron algunas bajas y debíamos cumplir una serie de requisitos como prueba internacional, por ejemplo, no menos de diez extranjeros de cuatro nacionalidades"*.

A 48 horas del pistoletazo de salida, a Toni Gil, ortodoxo de lo reglamentado, no le salían las cuentas. *"Me faltaba un atleta o una atleta, y aquello no me dejaba dormir. Recordé que había recibido un correo electrónico del representante portugués Jose Praia al que no había prestado atención porque, en su momento, contaba con el número de extranjeros requerido"*.

"Comprobé que no lo había borrado y entré en urgente contacto con él. Le di los datos de la carrera y me ofertó a Marina Barros diciendo que era muy buena y tal y tal. Cerrado el acuerdo, al final de la conversación, me dijo que fuera preparando el dinero porque su atleta ganaría y, además, se llevaría los 600 euros 'plus' del récord", recuerda y también que *"me lo tomé a cachondeo, a una fanfarronada"*. La trigésimo primera edición la ganó Marina Barros con 52:06, segundo mejor crono en el historial de la prueba, quedando a 46 segundos del récord.

Reca Agulló estuvo en la brecha de la organización once años *"con no pocos sinsabores, también con enormes emociones y satisfacciones"*. No olvida que *"con ayuda de la Diputación de Valencia fueron espectaculares las ediciones décima y undécima. Nada menos que diez finalistas olímpicos con Mamede, Kipkoech, Rono, Albertina Machado, Susan Sirma, Conceiçao Ferreira…. En aquél equipo de la Asociación para la Cultura Popular estábamos Mari Carmen Martínez, Mari Carmen Ochoa y yo. El diario El País se ocupó de la carrera y de un pueblo como Siete Aguas que deliraba con las zancadas abiertas, firmes, felinas y rítmicas de John Ngugi"*.

"Siete Aguas es el país del agua, la música y el atletismo". Ana Muñoz (Valencia, 1965) lo tiene claro y lo dice alto. *"Debajo de cada piedra, por insignificante que sea, mana agua"* y también sobre el perfil de sus habitantes -casi 1.500 en la actualidad- porque *"casi tres cuartas partes de ellos son o han sido músicos en diferentes etapas de la vida"* al punto que. al ir por las calles, *"no es difícil escuchar el sonido de algún instrumento musical que alguien ensaya en su casa"*.

Ana Muñoz, técnico superior en peluquería e Imagen Personal, con negocio propio y miembro del Consistorio municipal, es perezosa para el deporte, en buena parte porque las labores relacionadas con urbanismo, servicios, turismo y juventud recortan bastante su tiempo libre, algo que no le impiden ver *"a cualquier hora del día corredores trotando por el recorrido del Gran Fondo"*.

SUSCRÍBETE
15 €/año

Siete Aguas, al oeste del territorio de Valencia y a unos 50 km. de la capital de la Comunitat Valenciana, es de esas opciones que permiten disfrutar con la carrera -también sufrir, ¡vaya circuito!- y enriquecer los sentidos y la cultura personal.

La concejala nos proporciona pistas de dos referencias incuestionables al margen del símbolo principal del pueblo, la Fuente de los Siete Caños, situada en zona céntrica. *"La Cruz Pairal, de estilo gótico, perteneciente al siglo XV, y el Puente Real, del XVIII, el primero de Valencia, para comunicarse con la España del interior"*.

Otro reclamo para los visitantes es la ruta temática de las fuentes -la del Garbanzo, la Tejería, del Apetito, la Rosa y así hasta un centenar en la localidad y cercanías- que incluiría la del Papán, que da acceso a un barranco en el que encontrar *"formaciones geológicas con el dibujo de cuchillos, un paraje natural y hermoso para la vista y las cámaras fotográficas por su explosión de colores"*.

Y nada digamos para los amigos de la gastronomía. Caso del rin-ran con los ingredientes del bacalao, huevo, patata, aceite de oliva, laurel y ajo. *"Un dicho popular asegura que con el rin-ran 'bebe vino y moja pan'. También es plato muy estimado la olla en la que van adentro pie y oreja de cerdo, tocino, corbet, morcilla de la orza, patata, judías pintas, cardo y nabo"*. Este guiso tipo trinitotolueno *"tiene por secreto (pasado por las abuelas), el hacerse a fuego lento"*.

El 90 por ciento de los turistas que se acercan a Siete Aguas son valencianos o proceden del territorio provincial de Valencia. En bastantes casos, veraneantes clásicos, generación tras generación, tan fieles que son considerados nativos por los nativos y no pocos de esos veraneantes participan desde hace años en las labores de organización de este evento.

ANA MUÑOZ: "ES EL PAÍS DEL AGUA, LA MÚSICA Y EL ATLETISMO"

Interviene Conceso Ruiz para darnos una pincelada sobre el espíritu de colaboración de los vecinos. *"Vicente Gómez, enredado en la cría de caballos, me preguntó cierto día '¿Y cómo puedo colaborar, qué tengo que hacer?'. Le dije '¿no tienes balas de paja?'... Nos dio ocho o diez para proteger las curvas muy cerradas"*.

Frente a este asunto 'tan rural', la carrera de Siete Aguas tuvo en su momento destellos de modernez. Berlín y Rotterdam, en sus famosos maratones, probaron en 1994 el control de tiempos con la fórmula chip. Al año siguiente, en los 42,195 km. de Barcelona, *"se hizo un uso experimental del chip y en agosto nosotros lo implantamos formalmente, luego fuimos pioneros"*. Se hizo con Championchip y aquello tuvo eco en la prensa, y no sólo en la especializada.

¿Los vientos de la crisis hacen tambalear la 'joya' del atletismo estival?.

Reca Agulló presiente que "pintan mal las cosas". Y apunta las razones para dudar de un buen futuro. *"La desastrosa gestión de las instituciones que nos gobiernan, la enorme deuda y el desastre económico de Bankia, Banco de Valencia y la CAM han pasado factura a una prueba y a un pueblo que fue pionero en la etapa moderna de las carreras a pie españolas"*. Pese al incierto momento valora que "entre todos saldremos adelante".

El duro recorrido de Siete Aguas congrega cada año a lo mejor de la ruta española.

Corredor rarámuri entrando en la barranca Sinforosa.

Rarámuris
correr para vivir...

LOS MEJORES CORREDORES DE ULTRATRAIL DEL MUNDO ESTÁN SIENDO VENCIDOS POR EL HAMBRE. UNA SEVERA SEQUÍA EN LA MEXICANA SIERRA TARAHUMARA HA CAUSADO SITUACIONES DE EXTREMA NECESIDAD EN NUMEROSAS COMUNIDADES RARÁMURI. CON LA LLEGADA DEL INVIERNO EL ESCENARIO FUE DE MALNUTRICIÓN GENERALIZADA. SÓLO SE COME UNA VEZ AL DÍA Y LO PEOR ESTÁ POR LLEGAR SI CONTINÚA SIN LLOVER. INICIATIVAS SOLIDARIAS ESTÁN INTENTANDO AYUDAR A ESTA TRIBU DE SÚPER ATLETAS, NOSOTROS TAMBIÉN PODEMOS ECHAR UNA MANO.

» POR **MIGUEL CASELLES** / FOTOS: **MARCOS FERRO, VICTORIA SÁNCHEZ**

SUSCRÍBETE
15 €/año

SI EN OCCIDENTE CONOCEMOS A LOS INDIOS RARÁMURI ES GRACIAS A SU PRODIGIOSA CAPACIDAD PARA CORRER DÍA Y NOCHE SIN DESCANSO EN LA SIERRA TARAHUMARA, DONDE HABITAN (CHIHUAHUA, MÉXICO). Y SOBRE TODO, PORQUE LO HACEN CALZANDO SANDALIAS FABRICADAS POR ELLOS MISMOS CON UN TROZO DE NEUMÁTICO DE COCHE QUE SUJETAN CON CINTAS DE CUERO AL PIE.

Pies desnudos

Carreras de cientos de kilómetros dando patadas a una bola (rarájipari), y un aro lanzado con un palo las mujeres (rowera), entre comunidades rarámuri... o cacerías del venado persiguiéndole en equipo, como una manada de lobos, hasta la extenuación del animal, forman parte de su cultura, de su vida.

"Correr" no siempre es sinónimo de deporte... para los rarámuri significa supervivencia, comunicación y tradición que une en unos parajes totalmente aislados, donde el único medio de transporte útil son los propios pies. Sin pretenderlo, desde niños se convierten en atletas. No entrenan para ninguna carrera porque siempre están preparados para ella. Seguramente ese es el secreto de su formidable resistencia, "sobrehumana", cuando se trata de cubrir kilómetros.

Los rarámuri pocas veces salen de su entorno, la desconfianza les hace cautos, pero cuando lo hacen no pasan inadvertidos. Su puesta en escena internacional más sonada fue a principios de los noventa, cuando varios rarámuri apabullaron a los mejores corredores estadounidenses de ultratrail en la durísima Leadville Trail (Montañas Rocosas, EE.UU.), que cubre 100 millas por encima de los 3.000 m de altitud subiendo y bajando 10.200 m de desniveles (hasta la fecha el único español que ha participado es Sergio Garasa Mayayo, en 2010). Los campesinos rarámuri aceptaron correr en Leadville, principalmente a cambio de alimentos (costales de grano y chivas) destinados a varias comunidades indígenas. En tres ediciones seguidas vencieron holgadamente. Victoriano Churo, Juan Herrera, Cirildo Chacarito, Felipe Torres, Manuel Luna, Martiniano Cervantes… aún son recordados por sus exhibiciones atléticas.

Al parecer la organización de la carrera no volvió a invitarles, a pesar de ser tradición hacerlo con todos los vencedores. Podría pensarse que unos tipos en taparrabos y con un trozo de neumático de desguace atado a los pies no aportaban el glamour heroico que la gran carrera de ultraresistencia 'gringa' pretendía para su imagen. ¿En qué lugar dejaron estos indios "desarrapados" a las grandes multinacionales de calzado running, diseñado por expertos de la biomecánica del pie? Imaginemos, en la actualidad, el sobresalto en el departamento comercial de las famosas marcas patrocinadoras de conocidos ultratrails, ante un podium al completo de paisanos rarámuri, que corren casi descalzos y medio desnudos… y además no tienen facebook para seguimiento de fans. Cumplidos los 52 años y abuelo de varios nietos, el rarámuri Cirildo Chacarito fue el primero en parar el crono en los 160 km del Ultramaratón de Los Ángeles. La tarde anterior había encontrado el material necesario para hacerse sus sandalias en un desguace de coches. Con ellas ganó. ¡Demoledor!

Naturalezas sin fondo

Hace 10 años tuve el honor de correr junto a rarámuris en su casa, en la barranca Sinforosa. Verles en acción desafiando distancias, desniveles y precipicios, acariciando el suelo con sus huaraches, fue imponente. Protegidos por las magias de sus chamanes y con el apoyo de su gente, los rarámuri impusieron un ritmo frenético en el cruce de la barranca más profunda e intransitable de todas. *"La barranca no tiene compasión. O sales por tus propios medios o te traga"*, me advirtieron antes de recoger el dorsal. No es terreno fácil, en 2008 el fondo de la barranca Sinforosa se cobró la vida de dos corredores. En tramos el desnivel es tan pronunciado que un mal paso puede catapultarte al fondo del pozo de una sola zancada. Cuando arriba el frío azuza, abajo el calor es tropical; cuando arriba el sol abrasa, abajo reina la sombra. Así es el cambiante universo de las barrancas, como si fuesen montañas al revés, donde para subir a las cumbres primero tienes que bajarlas.

Allí conocí a Arnulfo Quimare, entonces él tenía 23 años, venciendo a lo grande en la carrera de 100 km. del Untramaratón de los Cañones. ¡Güeriga, güeriga! (aguanta, aguanta) le susurraban al paso sus paisanos rarámuri que le esperaban en los desfiladeros con avituallamiento y sandalias de repuesto. Apareció por meta en solitario, como un hombre llegado de la prehistoria, en taparrabos, con sanda-

LOS RARÁMURI POCAS VECES SALEN DE SU ENTORNO, LA DESCONFIANZA LES HACE CAUTOS, PERO CUANDO LO HACEN NO PASAN INADVERTIDOS

Veterano corredor rarámuri.

VERLES EN ACCIÓN DESAFIANDO DISTANCIAS, DESNIVELES Y PRECIPICIOS, ACARICIANDO EL SUELO CON SUS HUARACHES, FUE IMPONENTE

lias y palo en mano. Tras cruzar el arco de llegada, la figura menuda de Arnulfo siguió caminando con mirada errante y rictus en tensión. Su expresión era la de quien podría seguir sumando fácilmente otros 100 km en sus pies. Cámaras, fotógrafos y espectadores le acorralaron. Todos querían tocarle. Aquella escena fue emocionante. Le pasaron un trapo mojado por la cara, le ofrecieron agua, fruta... Arnulfo rechazó todo, se sentó, bajó la cabeza, se acarició los pies, recuperó el aliento y después levantó la mirada para mostrar en sus ojos cómo son los rarámuri: dignos, tímidos, solidarios, austeros, sufridores, vulnerables... pero poseedores del secreto de la resistencia como pueblo a lo largo de la historia y como corredores de larga distancia.

Quienes deseen compartir una competición con rarámuris deberán viajar a su territorio. Allí se organizan tres carreras en las que pugnan juntos atletas 'chabochis' (blancos/mestizos) y rarámuris. Dos en el Ultramaratón de los Cañones, en la Barranca Sinforosa (Guachochi), con distancias de 63 y 100 km. Y otra, el Ultramaratón Cañón del Cobre-Caballo Blanco (Urique), de 80 km, fundado por el recientemente fallecido Micah True, 'Caballo Blanco', inspirador del libro 'Nacidos para correr'. En ellas seremos testigos de

cómo los pies descalzos indios vencen a los pies sintéticos blancos. Mientras que nosotros utilizamos todo tipo de complementos energéticos y tejidos de última generación, comprobaremos como ellos precisan de muy poco en carrera. Se avituallan de 'pinole', un brebaje a base de maíz tostado molido disuelto en agua, y ataviados con cinta de pelo, taparrabos (faldones las mujeres), 'quiote' (palo) y simples sandalias, se defienden en los precipicios y en las eternas kilometradas con una facilidad prodigiosa.

Territorio indio

Merece la pena viajar a México sólo por compartir competición con los rarámuri y conocer la naturaleza sin fondo donde habitan. A lomos del ferrocarril Chihuahua-Pacífico, 'Chepe' (recuperado para el turismo), es factible internarse en la Sierra Tarahumara y llegar a los aéreos bordes de las barrancas. Con la afluencia de turistas, muchas mujeres rarámuri se ganan la vida ofreciendo sus artesanías en los apeaderos. Varias de las estaciones del 'Chepe' son ideales para adentrarse en los caminos del corazón de la Sierra Tarahumara, en los confines del "mundo perdido" de las Barrancas del Cobre. Ese enjambre de siete barrancas (Urique, Sinforosa, Batopilas, Candameña, Chinipas, Oteros y del Cobre) es el equivalente a cuatro veces el gran Cañón del Colorado. Están modeladas por mesetas que superan los tres mil metros y profundas quebradas sin fondo. Excursiones de uno o varios días dejan con la boca abierta al caminante, al corredor, al observante.

Al amparo de un 'ojo de agua', las familias rarámuri se establecen en cabañas (ranchitos) o en cuevas para sacar adelante sus cultivos de maíz y frijoles. El sol, la luna, los relámpagos, el viento, el 'onorúane' (creador) son su concepción suprema se una vida que gira en torno a rituales más o menos o sincréticos, según sean 'gentiles' (cuyos antepasados no aceptaron las normas católicas) o 'bautizados'. El 'tesgüino' (bebida fermentada del maíz) y el 'peyote'

El rarámuri Arnulfo Quimare tras ganar los 100 km del Ultramaraton de los Cañones en 2003.

SOLIDARIDAD ENTRE CORREDORES

Paradójicamente en Occidente nos fijamos en los rarámuri por sus excepcionales facultades atléticas. Queremos correr tanto como ellos y hasta se ha puesto de moda correr descalzo o con sus sandalias, pero no reparamos en el elevado índice de mortalidad infantil que padecen, incluso sin que haya sequía. Iniciativas de colectivos mexicanos, mayoritariamente, e internacionales, están ayudando mediante proyectos sobre el terreno y donaciones. Una de estas acciones solidarias la llevan a acabo catedráticos y voluntarios de la Universidad Nacional Autónoma de México mediante un Banco de Semilla, para lo cual se plantará semilla de maíz autóctona en 25 hectáreas de riego. Gracias a esta siembra controlada, si este año sigue sin llover, se obtendrá semilla para distribuir en el próximo ciclo agrícola. Como parte de esta red de ayudas, sería deseable que las célebres multinacionales de zapatillas deportivas y empresas que hacen negocio inspirándose en la imagen y calzado rarámuri, comercializando zapatillas minimalistas, colaborasen de algún modo en aliviar las carencias que padecen esas comunidades indias. Seguro que sus clientes tendrían muy en cuenta el honorable gesto. También los corredores que calzamos magníficas zapatillas running de 120 euros, clásicas o "novedosas" barefoot, podemos echar una mano a esa tribu de súper atletas que son los rarámuri. Al menos informando mediante nuestras redes sociales de la dramática situación que están sufriendo. Haciendo de altavoz de una crisis humanitaria que no llega a nuestras televisiones. Dándolo a conocer en la comunidad internacional. Recordando a los estamentos oficiales mexicanos el deber de asistir en lo posible a sus compatriotas. Es momento de dejar de idolatrar simplonamente a los rarámuri por su gran fondo físico, por correr con meras sandalias, y pasar a brindarles socorro. Se trata de solidaridad entre corredores, de 'kórima' entre semejantes... ¡La necesitan urgentemente!

AYUDA A RARÁMURIS:
www.youevent.org
MÁS INFORMACIÓN:
>>Ultramaratón de los Cañones:
www.ultramaratondeloscanones.com
>>Ultramaratón Cañón del Cobre-Caballo Blanco:
www.coppercanyonultra.com
>>Información turística Barrancas del Cobre:
www.chihuahua.gob.mx/turismoweb

SUSCRÍBETE
15 €/año

(hongo alucinógeno) son los vehículos que en las celebraciones les acercan a las fuerzas superiores que manejan los ciclos del maíz, las que están presentes en el ritual de los muertos y las que ayudan a tomar cada decisión. La escasez de agua y los crudos inviernos (hasta 17 grados bajo cero este último) les obligan a viajar con el clima. Esa incomunicación tantas veces protectora es la que les hace tan vulnerables en las épocas de sequía, como la presente.

En esas difíciles condiciones de vida, la tradición del 'kórima' (compartir cuando se tiene y otro necesita)… ha posibilitado a los rarámuri mantener su identidad. Hay que recordar que no es casualidad que habiten en un espacio natural tan severo y remoto. Solamente el laberinto de las Barrancas del Cobre fue refugio seguro para ellos durante la colonización española, cuando eran utilizados como esclavos en las minas de plata y oro, se les evangelizaba a la fuerza o se les ejecutaba en plaza pública para escarnio de rebeldes. Algún clérigo de rango llegó a exigir a la Corona española el envío del ejército para hacer regresar a la fuerza a los indios huidos, de forma que "aprendieran a amar y a vivir de manera civilizada". Aquellas consecuencias y el actual "progreso" arrasador de tantas otras minorías étnicas, provocan que los rarámuri sigan subsistiendo a pulso y padeciendo una elevadísima tasa de mortalidad infantil.

LA PERTINAZ SEQUÍA DEL PASADO VERANO, ACRECENTADA EN EL POSTERIOR INVIERNO HELADOR, LES HA DEJADO SIN COSECHA DE MAÍZ NI FRIJOLES, SU DIETA PRINCIPAL

Para colmo, la reinante presión armada de cárteles de narcos y la explotación maderera hostigan sin miramientos a los asentamientos rarámuri, obligándoles a desplazarse a lo más escondido de las barrancas. En tiempos, ni siquiera generales estadounidenses de la talla de George Patton y Black Jack Pershing, vencedores de dos guerras mundiales, fueron capaces de encontrar a Pancho Villa y sus revolucionarios en las profundidades de las Barrancas del Cobre. Famosos jefes apaches, Jerónimo, Victorio… también encontraron en las barrancas el "cebo" para emboscar a las tropas de caballería que se adentraban en su busca. Finalmente las tribus más guerreras fueron exterminadas, a los rarámuri les salvaron sus "pies ligeros".

Miguel Caselles junto a un compañero de carrera raramuri.

Sin lluvia hambre

A pesar de poner tierra de por medio cuando se sienten hostigados, los rarámuri soportan a un "silencioso" enemigo al que no siempre pueden esquivar: el clima. La pertinaz sequía del pasado verano, acrecentada en el posterior invierno helador, les ha dejado sin cosecha de maíz ni frijoles, su dieta principal. No es una situación nueva para ellos pero es la de peores consecuencias de los últimos decenios. Recientes noticias reportan que sólo se come una vez al día… los niños están siendo las primeras victimas y las madres recién paridas tienen dificultades para amamantar. Con los ojos puestos en el cielo, la primavera parece que tampoco está trayendo la necesaria lluvia salvadora. Además ya no queda remanente de grano para sembrar.

Un informe del programa de Naciones Unidas para el Desarrollo, de 2010 aseguraba que el Índice de Desarrollo Humano de algunos municipios de la Sierra Tarahumara, como Batopilas, era inferior al de Níger, en ese momento el país más atrasado del mundo. El drama humanitario que ahora se está viviendo no hace más que sumar puntos negativos en esa cruel lista de infortunios.

Hace unos meses, la noticia de que en la Sierra Tarahumara se podrían estar dando casos de suicidio entre rarámuris (lanzándose a los precipicios) por falta de alimento, convulsionó a la sociedad mexicana. Instituciones públicas y privadas se movilizaron y pronto llegó ayuda a las cabeceras de los municipios de la sierra. No obstante, las comunidades más distantes deben caminar jornadas enteras para llegar a los repartos de alimentos y mantas, y no siempre llegan a tiempo. Los primeros casos de muerte de niños por desnutrición comprometieron a los políticos a liberar recursos de auxilio. Según líderes campesinos locales, *"en ocasiones buscando la foto y el voto"*. Y se preguntan, *"¿qué pasará cuando se relaje la presión mediática?, ¿qué pasará cuándo pasen las elecciones de julio?"*…

En el periódico mexicano Milenio, el periodista Carlos Tello reflexionaba sobre el trágico destino de los rarámuri: *"Trágico no tanto porque la cultura dominante les aplaste, sino porqué su propia cultura (la agricultura de subsistencia, su medicina tradicional...) les pone en desventaja"*. Su conclusión es que, para superarse, tendrían que dejar de ser lo que son. Por el contrario, Javier Ávila, presidente de la Comisión de Solidaridad y Derechos Humanos, que trabaja en la localidad de Creel, afirmaba: *"¿Incompatibles con el mundo moderno? No, lo que les hace más grandes es la persistencia de ser rarámuri. El rarámuri quiere seguir siendo lo que es, pero no quiere seguir estando como está. Y tiene todo el derecho"*. Desde luego, a lo largo de la historia ha demostrado que a pesar de malherido, es un pueblo que sabe subsistir. Poseen el valor y la sabiduría de los indomables, de los perseguidos, de los supervivientes… aunque el clima no les haga concesiones.

Corredor rarámuri saliendo de la barranca. Casi dos kilómetros verticales bajo sus pies.

SUSCRÍBETE
15 €/año

Kilómetro Vertical de La Barranca

Dura lucha entre Rául García Castán y Alfonso Rodríguez Paredes

Duras condiciones climatológicas marcaron el desarrollo del Kilómetro Vertical de la Barranca que organiza el club Peñalara de Madrid.

{Por Héctor García}

LA CAÍDA DE LA TEMPERATURA Y LOS FUERTES VIENTOS QUE AZOTARON LAS CUMBRES DE GUADARRAMA PROVOCARON QUE EL TRAMO ALTO DE LA CARRERA SE HICIESE MUY DURO. EL VIENTO FRENABA A LOS CORREDORES, ESPECIALMENTE DESDE EL COLLADO DEL PIORNAL HASTA LA BOLA DEL MUNDO, Y ESO HIZO QUE LOS TIEMPOS FINALES FUESEN ALGO MÁS LENTOS QUE EN LAS ÚLTIMAS EDICIONES.

De salida el grupo de cabeza lo lideraba Raúl García Castán. A su paso por la fuente de la Campanilla un fuerte tirón de Rodríguez Paredes terminó de estirarlo y sólo pudo seguirle un García Castán muy poderoso. Ambos afrontaron juntos y en solitario el tramo más duro de la prueba hasta el Collado del Piornal, en cuyo sector central se produjo un nuevo cambio de liderazgo que a la postre resultó definitivo proclamando a García Castán como ganador del Kilómetro Vertical y a un soberbio Rodríguez Paredes como campeón de la Comunidad de Madrid de Kilómetro Vertical 2012 (al no estar federado por Madrid García Castán).

Magnífica carrera de un inesperado Javier Martín de Villa, que, terminando quinto de la general, se hizo con el subcampeonato de Madrid, dejando el bronce a Eliseo Bodelón.

En chicas, María Luisa García Rafael se impuso de forma rotunda. La plata fue para Belén Diez Camacho y el bronce para Sonia Elgueta Rodríguez.

Las condiciones climatológicas convirtieron el Km Vertical de La Barraca en épico.

La clasificación de veteranos dejó la victoria en la categoría "A" a Pedro José Gracia Garmendia, José Luis Granizo Gala y Roberto Arto Segura como los tres primeros, y en la categoría "B" a Jesús Retuerta Martín, Ángel Bonilla de Francisco y Pedro José Rubio Martín.

Escasa participación femenina y júnior, que en esta edición no pudieron formar los mínimos reglamentarios para constituir las categorías oficiales de veteranas "A" y "B", así como las categorías júnior femenino y júnior masculino.

La organización corrió a cargo del club Peñalara, con el que en esta ocasión ha colaborado la Federación Madrileña de Montañismo y esta revista, Corricolari es Correr, que está apostando en 2012 muy fuerte por las Carreras por Montaña de la FMM, así como la tienda de deporte "El Rincón de la Montaña".

Tineo se llenó de deporte: Campeonato de España de Carreras de Montaña

Triunfal regreso de Meneses y gran debut de Verónica Pérez

{Por Jorge González}

TINEO, ASTURIAS, ALBERGÓ EL CAMPEONATO DE ESPAÑA DE CARRERAS DE MONTAÑA DE LA RFEA. EN ESPAÑA LAS CARRERAS DE MONTAÑA ESTÁN DIFERENCIADAS A EFECTOS OFICIALES ENTRE LAS PRUEBAS LARGAS Y MÁS TÉCNICAS. LAS DEL ÁMBITO DE LA FEDERACIÓN DE DEPORTES DE MONTAÑA (FEDME) Y LAS DEL ÁMBITO DEL ATLETISMO (RFEA). LOS CAMPEONATOS DE LA RFEA TIENEN UNA HISTORIA CORTA, NACIERON EN 2004 EN COLLADO VILLALBA (MADRID), AUNQUE A NIVEL INTERNACIONAL LA IAAF HA CELEBRADO YA CASI 40 MUNDIALES DE LA ESPECIALIDAD.

El circuito de Tineo presentaba un firme bueno, sobre senda forestal al principio, con un pequeño tramo de asfalto en la salida y posteriormente campo a través por las laderas de la montaña, por las que previamente un tractor (en un gran esfuerzo de los organizadores) había delimitado el trazado. Era un circuito poco técnico y muy duro. Tenía continuos cambios de ritmo y rampas exigentes ascendentes y en bajada, tras alcanzar la cima del Parque Eólico E-on, donde los atletas pasaban varias veces y estaba ubicada la meta. En total 921 metros positivos y 629 negativos en los 12,5 km masculinos; y 628 positivos y

315 negativos en los 8,4 km del recorrido de las mujeres.
La salida se efectuó en el Prao San Roque, donde los lugareños tienen su campo de bolos asturianos (el deporte autóctono por antonomasia). La participación fue de 121 corredores. Enrique Meneses puso tierra de por medio desde el primer momento y marcó diferencias que poco a poco fueron aumentando sobre el último doble campeón nacional, Javi Crespo, que no llegó tan fino como Meneses por haberse pasado todo el invierno sin competir por lesión. Enrique, madrileño de 39 años y deportista de la selección española de duatlón, quizá se haya quedado a medio camino de muchas cosas en su vida deportiva, precisamente por eso de tocar muchos palos. Su idilio con las carreras de montaña es fantástico: ganó su primera prueba sobre la disciplina, el campeonato de España de 2006, acabando con la racha de dos oros seguidos de Vicente Capitán, y semanas más tarde de aquello acabó cuarto en el Campeonato de Europa. Desde entonces, por lesiones, falta de fechas, motivación, etc, no había vuelto a adentrarse en terrenos abruptos y ha tenido que ser en este 2012, cuando ante los ánimos insistentes de su colega José Luis Capitán, decidió programar su reaparición montañera. Mejor no le ha podido salir la cosa. En Tineo triunfó a lo grande con sus familiares como testigos directos.
Meritorio segundo puesto de Crespo, un atleta que, igualmente como Meneses fue animado por los Capis, sobre todo por Vicente, entonces compañero del cántabro en el club Piélagos, y que desde que se asomase a la montaña no ha parado de cosechar éxitos. La misma ventaja que Meneses sacó a Crespo fue la que hubo entre éste y sus perseguidores, el dúo Martín Álvarez y el balear Cristofol Castañer, nada menos que el campeón de la Copa del Mundo de Skyrunning. Los historiales de ambos no pesaron y el asturiano Martín soltó en el tercio final a Tofol, repitiendo el tercer puesto del año anterior, pero ahora con su premio en forma de medalla, su mayor logro deportivo.
El éxito asturiano de Martín se unió a lo ocurrido minutos antes entre las féminas, cuando la debutante Verónica Pérez fue la mejor de principio a fin. Vero, que es una corredora de gran nivel nacional en cross, pista y ruta, se animó a probar por varios motivos.
Por un lado el aliento sin descanso de José Luis Capitán, que ayuda a entrenar a la atleta como a su compañera, Alba García, desde que hace tres años se trasladó a vivir a Asturias. Y por otro, porque Vero es de Tineo. Vamos, que el campeonato era en su pueblo, ante su gente. Salió fuerte y mantuvo muy bien el tipo, sin sobresaltos pese a la dura competencia, sobre todo de la triple campeona, la tinerfeña Amada de Jesús Sánchez. Amada estuvo bien, segura como siempre, logrando su segunda plata (la primera fue en su debut en 2007) para acumular luego tres oros consecutivos. Tercera fue Ainhoa Sanz.
Los mejores nos representarán el 7 de julio en el Europeo de Denizli-Pamukkale (Turquía). Pueden ir cuatro hombres y cuatro mujeres, pero nuestra Federación ha acudido habitualmente con los tres hombres justos (salvo el año pasado) y los últimos años sin completar el equipo femenino.
La carrera estuvo enmarcada en un fin de semana de atletismo completo en todos los sentidos y que pretendía celebrar de paso el XX aniversario del Club Tineo Atletismo. La tarde anterior se disputó la tercera edición de los 10 km en ruta Villa de Tineo, prueba ganada por los asturianos Borja Jerónimo García y Esther Álvarez. Y la mañana del Campeonato de España, para amenizar la espera, a las 8:30 horas tuvo lugar una marcha senderista solidaria, que recaudaba fondos tanto para Cruz Roja como para la ONG Agua de Coco, que trabaja con niños desfavorecidos en Madagascar.

Tineo, Asturias, se llenó de deporte con carrera de montaña, prueba de ruta y caminata solidaria.

LA OPINIÓN DE JESÚS CASTELLÓ

El campeonato de España de Carreras de Montaña celebrado el domingo 10 de junio en la localidad asturiana de Tineo tuvo como nota más destacada la magnífica y cuidada organización, que corrió a cargo del club de atletismo de Tineo, coordinado por su presidente Manuel Antonio Iglesias "Cali" junto con el alma mater de la prueba, José Luis Capitán.
Se desarrolló este campeonato en un bello y duro circuito dónde predominaba el piso de hierba con duras subidas y bajadas, perfectamente delimitadas y señalizadas, con un exquisito trato a los atletas participantes.
En cuanto a la participación, he de decir que fue algo más escasa de la esperada, pero si es cierto que los atletas que acudieron dieron empaque a la prueba por su calidad y categoría, destacando los ganadores. Enrique Meneses, ganador en el 2006 y cuarto ese mismo año en el campeonato de Europa, fue el vencedor en categoría masculina, y Verónica Pérez, debutante en la montaña pero con un potencial excelente, en femenina.

SUSCRÍBETE
15 €/año

Una completa bolsa del corredor, camiseta técnica conmemorativa y una espicha o comida tradicional al aire libre asturiana (para acompañantes y participantes) fueron otros ingredientes de calidad del evento, del que los asistentes señalaron como el campeonato más cuidado y mejor organizado de cuantos se han disputado hasta la fecha. Entre la masa de participantes estuvo todo un premio Príncipe de Asturias de los Deportes como Fabián Roncero, y el campeón del mundo y recordman Europeo de veteranos, Sergio Fernández Infestas, ambos en apoyo a su amigo y compañero de entrenamientos estos años, José Luis Capitán, director técnico de este Campeonato de España.
Más información y resultados completos en **www.tineo2012.com y www.rfea.es**

CLASIFICACIONES

Hombres:		**Mujeres:**	
1. Enrique Meneses	56:08	1. Verónica Pérez	43:35
2. Javier Crespo	57:04	2. Amada de Jesús Sánchez	44:26
3. Martín Álvarez	58:09	3. Ainhoa Sanz	45:21
V1. Enrique Meneses	56:08	V1. Amada de J. Sánchez	44:26
		95 llegados a meta.	

Nuevo éxito de organización en el Medio Maratón Montes de Tuéjar

La localidad de Tuéjar, una de las afectadas por el incendio de hace unos días, celebró su tradicional Medio Maratón. Evidentemente la carrera quedaba en un segundo plano frente a las noticias que hablaban de este desagradable incidente, pero también es cierto que el esfuerzo de la gente de Tuéjar por sacar adelante una carrera en momentos como los actuales hacía necesario que se acudiera en masa para mostrar el apoyo a toda una comarca.

{por Tinyo}

COMO SUELE OCURRIR, DESDE LA SALIDA LA GENTE SE PUSO A CORRER COMO SI ESTUVIERA POSEÍDA POR ALGÚN MAL ESPÍRITU. Y CLARO, COMO ES HABITUAL UNA VEZ TE METES EN UN GRUPO, SE HACE DIFÍCIL SUSTRAERSE AL RITMO QUE MARCA EL MISMO.
Tras un breve recorrido por las calles del pueblo, enseguida desembocamos en una pista que poco a poco nos fue alejando del pueblo en dirección al río. Pasado el kilómetro dos la carrera empezó a empinarse y, con ello, el ritmo fue bajando al tiempo que se incrementaba la dificultad del recorrido. Aproximadamente en el kilómetro tres empezaba la primera subida significativa del día. Se trataba de una subida no demasiado exigente, de aproximadamente un kilómetro, que pese a ello ya se encargaba de ir poniendo a cada cual en su lugar y, sobre todo, dejando que las piernas empezaran a mandar mensajes quejándose por el esfuerzo a las que les empezábamos a obligar.
Con las fuerzas todavía casi intactas afrontamos los siguientes kilómetros, intentando alternar momentos de trote, los menos, con otros en los que íbamos caminando aunque intentando mantener un buen ritmo. Y esta cadencia se mantuvo hasta el kilómetro doce, poco después del segundo avituallamiento. Llegados a este punto se puede decir que llegaba bastante entero a

En los últimos km llega lo complicado en el Medio Maratón Montes de Tuéjar, Valencia.

pesar de que ya habíamos superado, a priori, la parte más dura del recorrido.
Poco después del segundo avituallamiento se iniciaba un prolongado aunque sostenido descenso que, aunque jalonado por puntuales repechos, se dejaba correr bastante cómodamente. El recorrido seguía transcurriendo mayoritariamente por sendas y así, acompañados por algún bosquecillo que nos permitía correr resguardados del sol, seguíamos dando buena cuenta de los kilómetros hasta el 16, con su anunciado descenso.
Desde la organización se nos había puesto sobre aviso de que en este punto había aproximadamente un kilómetro, que al final se quedaba en setecientos metros, de descenso muy complicado, así que llegados a la marca del dieciséis que coincidía con un giro a la derecha que nos metía por terreno más incómodo nos preparamos para afrontar lo que al final sería la última dificultad seria del día. La verdad es que en este primer tramo de descenso, corto pero difícil, quizá sería conveniente colocar alguna cuerda que permitiese ayudarnos pero en cualquier caso al final el mismo desembocaba en un segundo tramo de descenso, de esos de piedra suelta, en el que a pesar de ir zigzagueando tienes que intentar no acelerarte y en el que a pesar de la precaución tuve la "suerte" de besar el suelo. Finalizado el tramo de piedra suelta todavía quedaba un último tramo, de menor dificultad, pero que seguía poniendo a prueba las piernas y el espíritu de los corredores. Al final alcanzábamos el camping y con ello de nuevo a correr por una pista que nos dejaría poco después en el Azud del Tuéjar por el que ya habíamos pasado al principio de la carrera y que ahora nos alegraba los últimos momentos de carrera rodeándonos de agua por doquier y refrescando a su manera el ambiente ahora que ya el calor empezaba a dejarse sentir. Sobrepasado este punto ya solamente quedaba disfrutar de los dos últimos kilómetros de carrera, un agradable paseo por la ribera del río que nos dejaría a las puertas del pueblo el cual alcanzamos por el mismo lugar que un par de horas antes había sido testigo de nuestra partida.

CLASIFICACIONES

Hombres:		Mujeres:	
1º Juan María Jiménez	1h45:21	1ª Alicia Hernández	2h07:05
2º Álvaro Forner	1h47:06	2ª Beatriz Gonzalvez	2h16:11
3º José Luis Sinisterra	1h47:08	3ª María José Sanchis	2h27:50

HOZ DEL HUÉCAR

Cuenca: pisadas con mucho impacto económico y deportivo

Mi amor por Cuenca viene de tiempo atrás. En la década de los ochenta y primeros de los noventa visité la capital y la provincia durante años. Fueron muchos los viajes, las visitas y los momentos vividos. Conocí el nacimiento de la Carrera de la Hoz del Huécar, pero a pesar de la proximidad la veía con cierta distancia. Tras mi incorporación a Corricolari se intensificó la relación con Javier Polo, presidente del Club Atletismo Cuenca y "alma mater" de la carrera en los últimos quince años. He seguido muy cerca la evolución, el desarrollo y el crecimiento de esta carrera. La he presenciado en numerosas ocasiones y espero seguir haciéndolo muchas ediciones más. Es una de las fijas en mi calendario

{Por Isaías Díaz}

LA CARRERA POPULAR DE LA HOZ DEL HUÉCAR CELEBRABÓ EN LA ATÍPICA FECHA DEL 17 DE JUNIO SU 25ª EDICIÓN. NO COINCIDIR CON LA FIESTA LOCAL DE LA VIRGEN DE LA LUZ, PATRONA DE CUENCA, Y CON EL HÁBEAS, LO MOTIVABAN.
Incluía recuerdo de Fernando Martínez Ruiz, colaborador de la carrera durante años, y la prueba daba cobijo al Campeonato de España de Personal Sanitario con Miguel Saiz Cifré –uno de los creadores de la Hoz- tomando parte -y recogiendo trofeo- en ese campeonato. Lógicamente la carrera era puntuable para el Circuito de Carreras Populares de la Diputación de Cuenca que este año cumple su 10º aniversario.

La Carrera Popular de la Hoz del Huécar, Cuenca, aúna dureza y belleza.

SUSCRÍBETE
15 €/año

La inscripción fue de récord y sorteó la crisis de forma inmejorable con más de 1500 apuntados. El Club Atletismo Cuenca, que aún no ha recibido la subvención municipal correspondiente a la edición de 2011, logró y obró una vez más el milagro y preparó un bolsa del corredor excelente. Camiseta exclusiva y muy llamativa, botellita de aceite y bolsa-mochilla iban en la misma junto con otros productos.

El recorrido por lo que se refiere a los primeros y últimos metros de la carrera sufrió alguna variación, dada la nueva imagen de Carretería, ahora peatonal, y llena de terrazas. Se mantuvo la Plaza de España como lugar de salida y meta, pero los corredores antes de situarse en la Hoz del Huécar pasaban por la estrecha y peculiar calle de Los Tintes.

El trazado no es excesivamente duro hasta el cruce con la carretera de Palomera. Pero desde ahí cambia la cosa. La rampa que conduce hasta el Hotel Cueva del Fraile se las trae. Y lo que viene después hasta el Barrio del Castillo aúna belleza y dureza. La perspectiva de Cuenca al fondo es espectacular desde numerosos puntos del recorrido, y desde alguno muy concreto más que espectacular. Y no solo a las muy fotografiadas estampas del Parador (antiguo convento de San Pablo) o las de las Casas Colgadas) sino a las que repito, se pueden degustar breve y fugazmente, simultáneamente a nuestras zancadas.

La línea de meta la cruzaron 1481 corredores (y seis o siete "anecdóticamente" con el control cerrado), lo que representa 271 llegados más que en 2011 y 459 más que en 2010. Hay que destacar que sólo se retiraron con problemas físicos ¡2 participantes¡. El primer corredor en meta fue Younes Ait Hadi, un marroquí residente en Madrid y que viste los colores de la A. D. Marathon, con un tiempo de 46:49. Bouchara Marzouki, también marroquí, fue la primera mujer con 56:40. Josemi Pérez (50:32), el conquense futuro olímpico en Londres 2012 en triatlón, entraba quinto. En mujeres la veterana conquense Esther Bitrian (1h02:25) fue la primera española. Por lo que se refiere al resto de categorías los ganadores fueron Sara Herraiz (1h06:18) en junior-promesa, Inmaculada Casillas (1h09:39) en veteranas C, Paqui Tárraga (1h15:36) en Veteranas D, Ana Jordá (1h26:09) en veteranas E, Ismael Mingo (53.44) en junior-promesa, Félix Cuesta (53.15) en veteranos B, Manuel Espinar (54:02) en veteranos C, Miguel Ortega (58:23) en Veteranos D, Antonio Lozano (1h02:36) en veteranos E y Estanislao Avidez (1h02:48) en veteranos F.

Como quiera que le eché una mano con el micro a un Javier Polo que estaba a mil frentes, pude narrar la llegada a meta, dar la palabra, y contar numerosas cosas de muchos de los casi 1500 corredores que hicieron sonar su chip de Crono3. Hubo representantes de más de doscientos clubes y emocionadas llegadas como las del invidente Luis Clemente y su fiel escudero, Antonio Senís, o la de Miguel Ángel en su silla de ruedas y su grupo de amigos empujando. Las dedicatorias se sucedían y los elogios a la dureza y belleza de la prueba también. Corredores y corredoras llegados desde los más diversos rincones de España como Hornachos, Badajoz, Novelda, Elda, Alcázar, Cartagena, Puertollano,

Tras recorrer la Hoz del Huécar, el paso por la Plaza Mayor y la Catedral es otro momento mágico de la carrera.

Alcantarilla, gran cantidad de localidades de Valencia y de su capital, así como los de Madrid, un lugar en donde gusta y atrae mucho esta carrera de Cuenca, hacían propósitos de repetir.

Una larguísima entrega de premios de la Carrera de la Hoz (con jamones incluidos para los clubes con más de 10 participantes y trofeo para todos los mayores de 60 años) y el Campeonato de España del Personal Sanitario puso el colofón final a una carrera a la que cuesta entender no se la ayudé mucho más y se agilicen los pagos pendientes. ¿No había entregado la administración central una importante cantidad destinada a pagar a proveedores? Pues también debería de ser para las subvenciones como esta que se le ha de entregar al Club Atletismo Cuenca. El evento del que es responsable esta entidad es un enorme generador de riqueza y de imagen para Cuenca. No sólo hay que prometer y animar a que se haga la prueba. Hay que cumplir los compromisos. Hay que desburocratizar las administraciones y agilizar los pagos. El impacto económico para la ciudad es enorme. Bastaba con pasear la noche del sábado para comprobarlo. Los hoteles en bastantes casos no pudieron acoger a más corredores por estar completos, y la hostelería el domingo también rechazó clientes como pude comprobar yo mismo en un restaurante, en donde también comían un amplísimo grupo de Valencia (en concreto del Sense Limits de Aldaia) con niños incluido.

El listón ha quedado muy, muy alto. Confiemos en que en sucesivas ediciones siga aumentando la participación, se mantenga la calidad organizativa -incluso con mejoras y más aportación y ayuda de los corredores del Club Atletismo Cuenca que tampoco pasa nada porque en alguna edición se conviertan en voluntarios- y que el ayuntamiento de Cuenca envíe pronto las subvenciones prometidas y firmadas pues son absolutamente necesarias para poder hacer frente a los muchos pagos que entraña una carrera (camisetas técnicas, cronometraje electrónico, seguros, jueces, ...) de esta dimensión.

IRONMAN LANZAROTE

Lanzarote se vuelca con los Hombres de Hierro

Lanzarote volvió el pasado mayo a ser la fiesta del triatlón mundial, con una gran afluencia de deportistas aficionados y de élite dispuestos a participar en una prueba solo hecha para 'super hombres'. El clima, con un sol de justicia durante algunas horas, acompañó más que otros años, al igual que el viento, que no sopló en exceso durante la prueba.

{Por David Ramiro}

LA ISLA CANARIA, UN AÑO MÁS, Y YA VAN VEINTIUNO, SE VOLVIÓ A VOLCAR CON UN EVENTO QUE LE HA PUESTO EN EL MAPA MUNDIAL PARA LOS AMANTES DEL TRIATLÓN EXTREMO. DEPORTISTAS LLEGADOS DESDE TODAS LAS PARTES DEL PLANETA SE DIERON CITA EN PUERTO DEL CARMEN DISPUESTOS A VIVIR, EN MUCHOS DE LOS CASOS, UNA EXPERIENCIA ÚNICA E INIGUALABLE.

Con muchos nervios ante el reto que supone una prueba de estas magnitudes, cerca de 1.600 triatletas (finalizaron 1438) se metieron a las siete de la mañana en las aguas del Océano Atlántico que rodea Lanzarote para cubrir una distancia de 3,8 km. Los primeros en completar el recorrido tardaron 48 minutos, aunque el grueso de nadadores lo harían pasada la hora. La transición de la natación a la bicicleta es una de las cosas más llamativas para los cientos de espectadores que se agolpan en la calle principal del municipio lanzaroteño.

El tramo en bici es, quizás, el más duro de todo el calendario de Ironmans del mundo, puesto que los 180 kilómetros de recorrido son de una gran dureza, ya que se suben varios puertos y el viento en muchas ocasiones no acompaña. Además, para la mayoría de participantes, este tramo se recorre en gran parte durante las horas centrales del día, lo que hizo que con el sol y el calor se hiciera más duro aún. Tras bajar de la bici el último tramo es la carrera a pie, nada más y nada menos que un maratón entero por un recorrido casi paralelo al mar.

Este año la victoria final recayó en el español Víctor del Corral, que logró completar la prueba en un tiempo de 8h44.40. Hasta entonces el único español en haber logrado la victoria antes había sido Eneko Llanos, que ganó en los años 2007 y 2010. Este año Eneko no participó, aunque sí estuvo en Lanzarote para apoyar a su novia, la canaria Ruth Brito, que realizó el Ironman por primera vez.

El ejemplo de superación que dieron todos los participantes es digno de elogiar, puesto que la prueba en sí es solo la culminación a un trabajo de meses. La buena organización del Club La Santa, con su director Kennet Gasque a la cabeza, e Isabelle Janssens en la magnifica tarea de prensa, hacen posible que año tras año este Ironman sea un éxito que todos los amantes del deporte deberían, si no participar, sí disfrutar presenciando.

El de Lanzarote es uno de los grandes Ironman del mundo.

Lanzarote se vuelca año tras año con los "Hombres de Hierro".

CLASIFICACIONES

Categoría masculina

1º Víctor Del Corral (ESP)	8h44:40
2º Stephen Bayliss (GBR)	8h53:38
3º Sergio Marques (POR)	9h02:59

Categoría femenina

1ª Michelle Vesterby (DEN)	9h58:10
2ª Bella Bayliss (GBR)	10h06:16
3ª Helene Bij de Vaate (NED)	10h17:38.

MÁS INFORMACIÓN

www.ironmanlanzarote.com

Ironman Lanzarote 2013: 18 mayo.

- **inscripciones:** 400 euros (hasta 31 diciembre) 450 euros (posterior a esa fecha).
- **El plazo de inscripción** para los atletas grupo de edad es el 15 de abril de 2013, o antes si se alcanza el límite de 1.600 participantes. El plazo de inscripción para los atletas profesionales es el 1 de mayo de 2013. Cada participante recibirá una confirmación de su entrada.

SUSCRÍBETE
15 €/año

'Correr te hace libre' se vuelve olímpico...

{Por David Ramiro}

Dieciséis internos afrontaron el Medio Maratón del Ocejón comandos por Don Pablo, tercero de pie por la derecha.

El acto de presentación de Correr te hace libre 2012, el homenaje a Fermín Cacho, y la carrera posterior estuvieron muy concurridas.

UN AÑO MÁS, EL EDUCADOR DEL CENTRO DE INSERCIÓN SOCIAL (CIS) DE ALCALÁ-MECO, PABLO JIMÉNEZ, VOLVIÓ A DIRIGIR SUS YA HABITUALES JORNADAS DE REINSERCIÓN Y ATLETISMO TITULADAS 'CORRER TE HACE LIBRE'. ESTA VEZ LA OCASIÓN ERA ESPECIAL, PRINCIPALMENTE POR LOS INVITADOS, YA QUE EN LA PRESENTACIÓN DE LAS JORNADAS SE QUISO RENDIR HOMENAJE VEINTE AÑOS DESPUÉS A FERMÍN CACHO, MEDALLA DE ORO EN 1.500 METROS EN LOS JUEGOS OLÍMPICOS DE BARCELONA 1992. JUNTO A ÉL ESTUVIERON OTRAS DOS GRANDES ESTRELLAS DE NUESTRO DEPORTE, EL MARATONIANO MARTÍN FÍZ (CAMPEÓN DEL MUNDO EN 1995) Y EL JUGADOR DE BALONMANO RAFA GUIJOSA (BRONCE EN LOS JJOO SIDNEY 2000). AMBOS ACCEDIERON GUSTOSOS A LA INVITACIÓN Y MOSTRARON UN AÑO MÁS SU IMPLICACIÓN CON EL MÁGNIFICO PROYECTO DE DON PABLO, PUESTO QUE LOS DOS YA HABÍAN FORMADO PARTE ACTIVA EN OTRAS EDICIONES.

Cacho, emocionado en algunos momentos, recibió un caluroso homenaje por parte de los presentes y revivió la grandeza de su hazaña en el estadio Olímpico de Montjuic con un visionado integro de la carrera. Los presos, agradecidos por contar con semejantes 'figuras' del deporte español, se hicieron fotos con él y posaron junto a la mítica medalla olímpica.

La jornada tuvo su punto álgido cuando los internos, al igual que la totalidad de amigos que acudimos a la llamada de Don Pablo, se pusieron el pantalón corto, la camiseta roja conmemorativa del evento y las zapatillas para recorrer junto a Cacho, Guijosa y Martín unos dos kilómetros alrededor del centro penitenciario. Así acabó una jornada única que también contó con la presencia del atleta Lolo Penas, el marchador Miguel Ángel Prieto, el actor Jesús Cisneros, y Lola Plaza, parte imprescindible de este proyecto por su inmensa amistad y por ser la persona que desinteresadamente se encarga de gestionar la web y recopilar todo el material de las actividades que se van haciendo.

...Y SE MARCHA DE EXCURSIÓN AL OCEJÓN.

Diez días después de la presentación multitudinaria con el homenaje a Fermín, la expedición del 'Correr te hace libre' hizo el petate y puso rumbo a Robleluengo, en Guadalajara, para pasar un fin de semana con motivo del Medio Maratón de Montaña del Ocejón. La situación de Robleluengo, en la zona de los llamados 'pueblos negros' por su arquitectura de pizarra, es, quizá, uno de los parajes más hermosos del territorio nacional.

Un total de 16 internos de diversas nacionalidades disfrutaron de una excursión inolvidable gracias a la invitación del organizador de la prueba, Fernando Barbero. La expedición, comandada siempre por el incombustible Don Pablo, aterrizó en el Ocejón para llenar de color y diversión este tranquilo pueblo de Guadalajara.

Tanto los internos como amigos (David Plaza, Carlos de Torres, Isaías Díaz, Isabel Rodríguez y David Ramiro) acampamos en una zona que teníamos reservada. Allí disfrutamos de una primera y bonita velada, puesto que al tener una gran lona blanca de fondo al aire libre, pusimos un proyector para recordar entre risas y nostalgia fotos de otras ediciones.

El sábado comenzó para todos con los nervios ante lo inminente de la carrera. La salida se da a las 17.30 desde la plaza, y después de recorrer unos metros por el pueblo, comienza el ascenso al Ocejón. La prueba se caracteriza por una dureza extrema, pero también por la espectacular vista que se tiene desde lo más alto de la montaña. Los integrantes del 'Correr te hace libre' completaron el medio maratón en algo más de tres horas y dieron muestras de que saben cumplir a la perfección con el lema de la expedición ¡Resistir y vencer!. Luego los fisios de la universidad de Alcalá de Henares, dirigidos por las profesoras Belén Díaz Pulido e Isabel Rodríguez Costa, hicieron algunos 'retoques' a los corredores castigados. Por la noche, rica paella vegetal para los asistentes, entrega de medallas a todos los participantes y baile. Este año la fiesta se alargó más de lo habitual, casi hasta el amanecer, puesto que la buena mano del pinchadiscos con la música hizo que los miembros de la expedición no dejaran de bailar, reír y animar Robleluengo.

Más información en
http://correr-tehacelibre.blogspot.com.es

Londres 2012: presentamos a nuestros triatletas para la cita olímpica

El equipo olímpico español en Londres contará con el máximo posible de triatletas, tanto en categoría masculina (Javier Gómez Noya, Mario Mola y José Miguel Pérez) como en categoría femenina (Ainhoa Murua, Marina Damlaimcourt y Zurine Rodríguez). Únicamente 6 países han conseguido este hito. España solo había llegado a este máximo de representación en Atenas 2004, de los que solamente repetirá en Londres Ainhoa.

EN EL FAMOSO HYDE PARK ESTARÁN SITUADOS LOS BOXES DE LA CITA MÁS IMPORTANTE DE LOS ÚLTIMOS CUATRO AÑOS. LA NATACIÓN SE DESARROLLARÁ A UNA ÚNICA VUELTA, ALGO DIFÍCIL DE VER EN LAS SERIES MUNDIALES. EL CICLISMO SERÁ A 7 VUELTAS, PARA UN TOTAL DE 43 KM, BAJANDO POR CONSTITUTION HILL HASTA BUCKINHAM PALACE, GIRO Y VUELTA A HYDE PARK. No hay grandes desniveles, lo que propiciará grandes velocidades. El circuito de carrera a pie constará de cuatro vueltas de 2,5 km cada una. Ojo a los parciales de carrera a pie, que seguramente estarán cerca de los 29' para el ganador y 33' para la ganadora. Todos estaremos atentos a la televisión el día 4 de agosto para ver a las triatletas y el día 7 del mismo mes para ver a los hombres.

Iván Raña y Fernando Alarza, séptimo en la Copa del Mundo de Banyolas (Girona), saliendo del agua.

Para conocer mejor a nuestros representantes, aquí van uno por uno:

>>Javier Gómez Noya: el gran estandarte de la selección española, disputará sus segundos Juegos. En Pekín 2008 partía como principal favorito, pero una lesión impidió que no llegara al 100% logrando la medalla de chocolate (4º). En las quinielas de Londres todo el mundo le pone por detrás de los hermanos Brownlee, que competirán en casa. Pero hay que recordar que nunca ha ganado el favorito en unos Juegos Olímpicos. Así las cosas, Javier Gómez Noya saldrá a por una medalla. Es lo único que le falta a él y a la selección española.

>>Mario Mola: el mallorquín disfruta de un momento dulce, aunque no todas las carreras

SUSCRÍBETE
15 €/año

Zurine Rodríguez en bici.

le van bien. Si tiene un gran día en la natación o enlaza en bici (ya ha demostrado que su nivel sobre las dos ruedas es de los mejores) puede dar mucho que hablar. Este año ya ha conseguido la 4ª posición en la Serie Mundial de San Diego y el mejor parcial a pie en la de Madrid. También es de destacar su 5º puesto en la Serie Mundial de Londres de 2010, su primer gran resultado en categoría absoluta.

>>José Miguel Pérez: el conquense se ha ganado su plaza en "el último minuto" y haciendo sufrir de lo lindo a su gente. Josemi es un triatleta con un gran nivel de natación que puede salir en cabeza con los mejores. Su nivel de ciclismo ha pasado de ser su punto débil a tener un nivel más que decente, y su carrera a pie es muy buena. Ya lo ha demostrado con grandes parciales como el conseguido en la Copa del Mundo de Tongyeong, donde corrió los 10.000m en 31:12, a tan solo 16" del vencedor Dimitry Polyanskiy, consiguiendo el segundo puesto.

>>Ainhoa Murua: la zarauztarra participará en Londres después de haberlo hecho también en Atenas '04 y Pekín '08, por lo que no tendrá los nervios de la primera vez. Ainhoa es una deportista que nunca ha dejado de mejorar, siempre ha ido arañando posiciones, pero le faltaba una medalla en un gran campeonato (4ª de Europa en 2010 y 2011), algo que ha conseguido este año al colgarse la de plata en el europeo de Eilat (Israel). Ya ha demostrado que en Londres puede salir del agua con las primeras, su nivel en ciclismo es de los mejores, y en el último 10.000 puede pasar cualquier cosa, desde que se quede sin diploma hasta que consiga medalla.

>>Marina Damlaimcourt: la madrileña no ha logrado grandes resultados en esta temporada debido al virus de la mononucleosis. Una gran competidora, con un nivel muy alto en el ciclismo y la carrera a pie si las lesiones la respetan, no en vano logró finalizar la dura temporada de 2011 con un tercer puesto en la Copa del Mundo de Huatulco (México). Ahora que ha conseguido su plaza para Londres, podrá descansar de tanto viaje, recuperarse y preparar a conciencia la cita más importante de su vida.

>>Zurine Rodríguez: la triatleta baracaldesa ha tenido un inicio de temporada algo gris, pero ya demostró en octubre que sabe correr muy rápido consiguiendo el tercer puesto en la Copa del Mundo de Tongyeong. Al igual que Marina, ahora tendrá tiempo más que suficiente para preparar a conciencia los Juegos, algo que no ha podido hacer hasta certificar su plaza en la última prueba, Madrid.

> ESTE AÑO LA PRUEBA DE MADRID NO SOLO FORMÓ PARTE DEL MUNDIAL, SINO QUE TUVO LA PECULIARIDAD DE SER LA ÚLTIMA PRUEBA PUNTUABLE PARA EL RANKING OLÍMPICO

Y mencionar también a los entrenadores:

>>César Varela: el gallego entrena en el CAR de Madrid a Mario y Marina. Un pupilo suyo, Iván Raña, ya consiguió dos diplomas en Sydney 2000 y Pekín 2008.

>>Omar González: irá a los Juegos con dos grandes bazas, Javier Gómez Noya en la prueba masculina y con la chilena Bárbara Riveros en la femenina.

>>Íñigo Mújica: el fisiólogo vasco sigue haciendo un gran trabajo con Ainhoa Murua.

>>Juan Guillermo López: técnico responsable de la Fetri en el CAR de Madrid, entrena a Zurine Rodríguez.

>>**Fernando Villalba:** entrenador de José Miguel Pérez, sufrió como nadie en la prueba de Madrid.
>>El jefe de expedición en Londres será **Joan Mayol** y el director técnico de la Federación Española **Juan Rodríguez Biehn.**

Series Mundiales de Madrid

Gran fin de semana vivido en el décimo aniversario de las Series Mundiales de Madrid (antes Copa del Mundo). Este año la prueba no solo formó parte del mundial, sino que tuvo la peculiaridad de ser la última prueba puntuable para el ranking olímpico, con lo que muchos triatletas se jugaban en Madrid a una carta el ir o no a Londres. Entre las mujeres, Ainhoa Murua tenía su billete olímpico asegurado, pero Marina Damlaimcourt y Zurine Rodríguez tenían que certificar su pase. Pero no solo ellas serían de la partida, también lograron entrar en la lista de salida otras tres españolas: Carolina Routier, Anna Godoy y Marta Jiménez.

JOSEMI PÉREZ E IVÁN RAÑA SE DISPUTARON LA TERCERA PLAZA ESPAÑOLA PARA IR A LOS JUEGOS, QUE AL FINAL FUE A PARAR AL CONQUENSE

La animación fue espectacular, sobre todo por un grupo numerosísimo de vascos que se acercaron hasta la Casa de Campo para animar a Ainhoa y Zurine, aunque hay que decir que la mayoría de ellos aprovecharon el viaje para disfrutar "in situ" de la final de Copa del Rey del día de antes entre el Athletic de Bilbao y el FC Barcelona.

La natación no fue de los segmentos más rápidos, controlado en todo momento por la de Banyoles Carolina Routier (primera en salir del agua), Anna Godoy, que realizaba su parcial favorito entre las primeras, y Ainhoa Murua, como siempre con una gran regularidad en todo momento. Las tres se metieron en el primer grupo de ciclismo, pero Anna Godoy pronto perdería comba, cazándole por detrás el segundo grupo, donde transitaba el resto de españolas. Este segundo grupo también perdería efectivos como Marta Jiménez, la propia Anna Godoy y Marina, que optaría por la retirada.

Así pues, se llegaría a los últimos kilómetros de ciclismo, donde la mala suerte se cebó con Carolina. El cable del cambio de su bicicleta fue el culpable de que perdiera contacto con el primer grupo, donde estaba aguantando perfectamente. En la última vuelta el primer y segundo grupo se fusionaron. Así pues, llegaron a la segunda transición un total de 39 triatletas, donde se encontraban Ainhoa y Zurine. La primera comenzó la carrera a pie con las principales favoritas, la suiza Nicola Spirig (campeona de Europa), la chilena Barbara Riveros (campeona del mundo sprint y entrenando actualmente en Pontevedra con Omar González), la alemana Haug y la irlandesa Morrison. Ainhoa está disfrutando de su mejor momento deportivo, no en vano en abril consiguió una medalla de plata en el Campeonato de Europa y un mes antes ganó la Copa de Europa de Quarteira (Portugal). Por delante de Ainhoa volvió a ganar Nicola Spirig, que ya lo hizo en 2010, presentando sus credenciales como una de las favoritas a medalla para la cita del 4 de agosto en Hyde Park. Segunda fue la irlandesa Morrison y completando el podium la chilena Riveros. Zurine entraría la 31ª, Marta la 47ª, Carolina la 52ª y Anna en 55ª posición.

La categoría masculina estuvo marcada por la baja a última hora del ídolo local Javier Gómez Noya, sin embargo, la prueba supuso un gran atractivo para los aficionados, ya que dos de los nuestros tenían que luchar entre sí por una plaza en los Juegos Olímpicos, el gallego Iván Raña (campeón del mundo de triatlón en Cancún 2002) y el conquense José Miguel Pérez. Ambos, después de haber competido por todo el mundo para sumar puntos -Iván fue a un total de 27 pruebas y José Miguel a 23, de las cuales puntuaban las mejores 14- tuvieron que jugarse su pase a los Juegos en la ciudad donde han vivido y entrenado duramente durante varios años.

Para la victoria final, el favorito en todas las quinielas era el británico Jonathan Brownlee, también favorito para la medalla olímpica el día 7 de agosto en Londres junto a su hermano Alistair, lesionado la presente temporada, y el de Ferrol, Javier Gómez Noya. En la *start list* de Madrid no solo estaban Iván y José Miguel, también lo haría el mallorquín Mario Mola (campeón del mundo junior en 2009) y el talaverano Fernando Alarza (campeón del mundo junior en 2010).

La natación fue muy rápida, tirada por el serbio Richard Varga seguido por un estirado grupo entre los que se encontraban los integrantes del equipo ruso y Jonathan Brownlee; a tan solo 15'' saldría del agua Iván Raña y el joven Fernando Alarza, con opciones de entrar en el primer grupo ciclista, algo que no ocurrió

debido al fuerte ritmo que imprimió Jonathan. Más atrás saldría José Miguel a 37'', y Mario Mola a 1'38''.

Pronto se irían juntando grupos, hasta que todos los españoles se juntarían y bajarían a correr con el mismo tiempo por detrás de un grupo de nueve unidades que lo habían hecho 3' antes y donde se produjo la triste anécdota del día: Fabian Alessandro no tenía sus zapatillas al llegar a la T2, alguien de la organización se las había retirado de su box, con lo que el italiano perdió cerca de 40'' hasta que se las trajeron. Finalmente, tras reunirse los oficiales, decidieron restarle el tiempo perdido en la clasificación final, con lo que escalaría desde la 8ª hasta la 5ª posición.

La carrera a pie fue dominada en todo momento por el menor de los Brownlee, aunque el ruso Bryukhankov le seguía sus pasos a la distancia. Otro ruso, Polianskiy, se aseguró la 3ª plaza del podium. Más atrás, Iván y Josemi seguían su lucha particular. Pese a que Raña se bajó primero del segundo grupo, a medida que transcurrían los kilómetros se veía que no tenía su día, también debido a la lesión ósea en el pie que lleva arrastrando desde hace unos meses. Iván fue adelantado primero por un gran Mario Mola, que realizaba una remontada increíble logrando el mejor parcial a pie de todos los participantes, y más tarde por Fernando Alarza, que iría cazando corredores hasta alcanzar la 21ª plaza. Por último José Miguel Pérez, que luchaba por quedar entre los 27 primeros, requisito imprescindible para lograr los puntos necesarios para adelantar en el ranking a Iván, entró llorando en meta el 26º, logrando el sueño olímpico que tanto ansiaba y arrebatándoselo a Iván Raña, que entraba en meta como siempre, luchando hasta el final, abrazándose al conquense, demostrando lo gran campeón que es y sabiendo perder, a pesar de quedarse sin asistir a sus cuartos Juegos.

Ainhoa Murua entre las primeras de la prueba. Al final, terminó sexta.

Centro médico

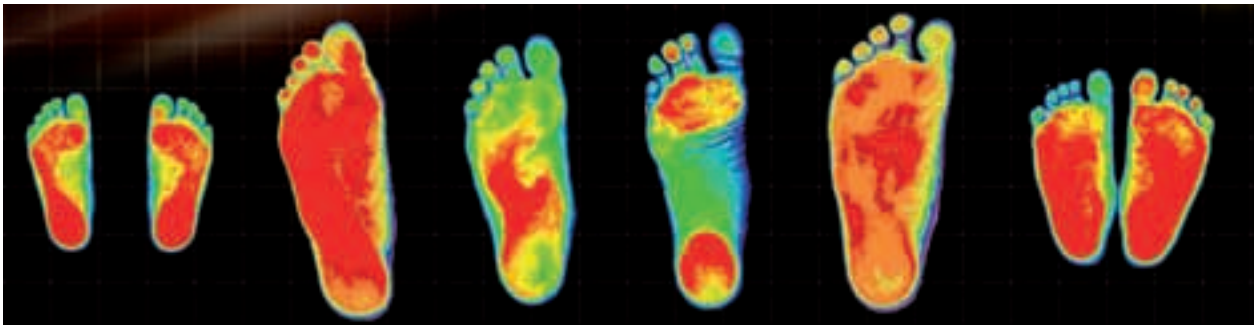
Rehabilitación • Fisioterapia • Podología • Masajes

-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



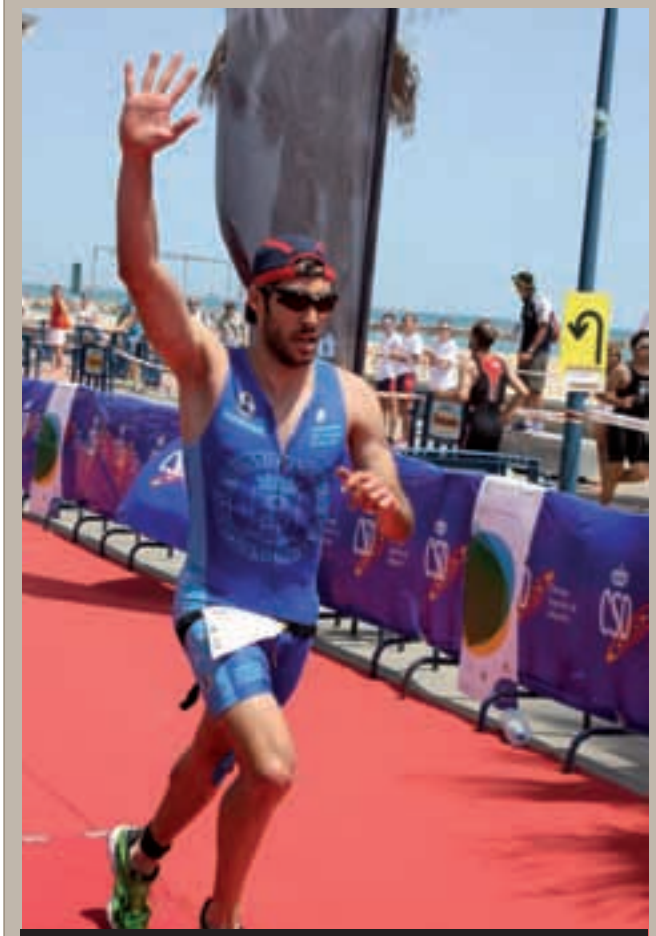
SUSCRÍBETE
15 €/año

RECOMENDACIONES PARA EL TRIATLETA EN VERANO

Si has comenzado la temporada haciendo duatlones cross, luego duatlones y después el primer bloque de triatlones en los meses de abril a junio, te mereces un descanso. Es una buena idea aprovechar las vacaciones del trabajo o de los estudios para entrenar más. Pero no vendría nada mal tomarte unos días con la familia antes (entre 7 y 14 días, dependiendo de lo cansado que llegues a estos meses), donde puedas descansar tanto el cuerpo como la mente y así coger fuerzas para el segundo bloque de triatlones, situados en septiembre y octubre. La razón por la que es necesario este alto en el camino a mitad de temporada es por alternar cargas de trabajo con recuperaciones. Si no se hace y encadenamos meses seguidos de competiciones y entrenamientos, en lugar de entrenar se desentrena, entrando en un estado de fatiga crónica que provoca un estancamiento en el rendimiento y pérdida de la motivación. Desde la disputa de la Copa del Rey y el Campeonato de España de Acuatlón, 7 y 8 de julio, respectivamente, hasta el Campeonato de España de Triatlón, 8 y 9 de septiembre, hay dos meses en los que da tiempo a cargar pilas y entrenar para el campeonato nacional.
Aquí tenéis una serie de recomendaciones para afrontar los entrenamientos en los meses de julio y agosto, que por lo general son en los que menos competiciones hay:

Entrenar en grupo: tanto si se hace por los lugares de siempre, para no entrar en un estado de desgana o monotonía (el calor amodorra), como si se realiza por nuevos lugares en los que estemos de vacaciones, ya que podemos tener un susto al nadar en aguas abiertas o tener una caída en el ciclismo.

Si estás en la playa de vacaciones, entrena las entradas y salidas del agua desde la arena.


Es bueno correr con gorra y gafas de sol.

No entrenar en las horas centrales de sol en bici o corriendo: busca la sombra y mientras hay sol protégete los ojos con unas gafas y la cabeza con una gorra. Usa ropa "técnica" de colores claros y que transpire, y échate crema solar para proteger las zonas del cuerpo que queden en contacto con el sol.

Cuida la hidratación: bebe antes, durante y sobre todo después de cada entrenamiento. No vale con beber solo agua. Con todo lo que sudamos nuestro organismo pierde minerales, por lo que será necesario reponerlos. En ciclismo, es bueno llevar dinero los días que hagamos más kilómetros para comprar bebida por el camino.

Aprovechando que estamos en la playa o en algún pantano, podremos nadar en aguas abiertas intentando orientarnos y realizando cambios de dirección y de ritmo. También sería positivo realizar entradas y salidas del agua con y sin neopreno, para estar acostumbrados a la hora de competir. También se pueden realizar transiciones agua-bici, que es más difícil de hacer durante el invierno.

No pierdas las buenas costumbres adquiridas durante el año, sigue haciendo abdominales, lumbares y ejercicios de propiocepción, así como trabajo de gomas para prevenir lesiones en los hombros. Estos ejercicios no te llevarán más de 20' junto a la batería de estiramientos que suelas hacer. Tampoco dejes de darte masajes, hay que recuperar las piernas y prevenir lesiones.

Correr descalzo: si te quieres iniciar en el movimiento minimalista o "barefoot running" el verano es la mejor época, pero con mucho cuidado y muy poco a poco. Además de mejorar tu pisada y la sensación de tu zancada, fortalecerás la planta del pie, teniéndola más fuerte para poder realizar las transiciones descalzo.

***Es probable que no encuentres muchos triatlones en los meses de julio y agosto.** Es difícil encontrar ayuntamientos que puedan cortar carreteras habiendo tanta operación salida y mucho turista en zona de costa, pero sí encontrarás acuatlones, una buena manera de mantener la forma y matar el gusanillo competitivo.

Vitoria-Gasteiz LD triathlon 2012 WORLD CHAMPIONSHIPS

29th July

2012

WORLD CHAMPIONSHIPS

VITORIA GASTEIZ!

european green capital 2012

Ayuntamiento de Vitoria-Gasteiz
Vitoria-Gasteizko Udala

Arabako Foru Aldundia
Diputación Foral de Álava

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

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

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

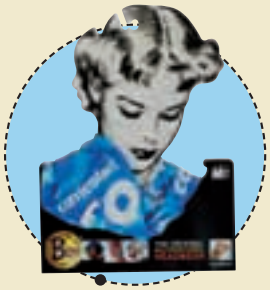
Camiseta técnica.
PVP: 9 euros.
Precio socio de correr **6 euros.**

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

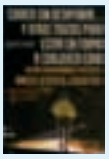
La mayor y más completa selección de estiramientos existente en el mercado. 311 ejercicios para 41 deportes. **PVP: 15 euros.** Precio socio de Correr **13,80 euros.**

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.**

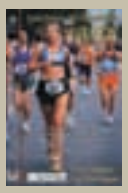


JUGANDO AL ATLETISMO

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.**

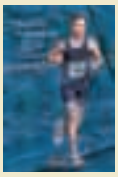


FILÍPIDES EXISTE

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.**

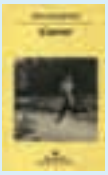


EL DERECHO A LA FATIGA

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.**

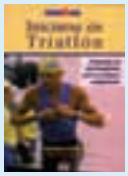


DE LA MILLA AL MARATÓN

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.**

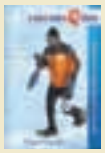


MARATÓN. PREPARACIÓN PSICOLÓGICA PARA ENTRENAR Y COMPETIR

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

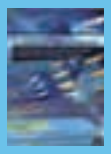
Escrito por el propio Martín e Ignacio Romo. Libro ameno y divertido imprescindible. **PVP: 17,50 euros.** Precio socio Correr **15 euros.**

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.**

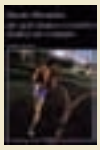
EL MANUAL DEL CORREDOR PRINCIPIANTE

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.**



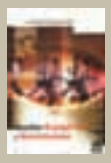
DE QUÉ HABLO CUANDO HABLO DE CORRER

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

Las Sentencias del Correr

{por Toni Lastra}

HACE YA MUCHOS AÑOS, EL DIRECTOR MÉDICO DEL MARATÓN DE VALENCIA, FERNANDO CORT CAÑIZARES, ME REGALÓ (PERDONEN, ME PRESTÓ) UN LIBRO ESCRITO EN INGLÉS QUE SE TITULABA THE LORD OF THE RUNNING, QUE PASADOS MÁS DE TREINTA AÑOS AÚN CONSERVO ENTRE LOS PREDILECTOS Y QUE NO PIENSO DEVOLVERLE HASTA QUE ME MUERA.

Siempre que lo veo le digo: *"Fernando tengo que devolverte el libro que me prestaste allá por 1982"*, a lo que el responde con una benevolente sonrisa: *"Gracias presidente"*. Es de los pocos que aún me llaman así. No sé si lo hace por halagar mi vanidad, o por no cumplir las promesas hechas como cualquier otro presidente.

El libro esta escrito en inglés, pero siempre encuentro un alma caritativa que me los traduce, en esta ocasión tan solo eran las sentencias, que iniciaban cada capítulo, ya que a mi me interesó siempre más la filosofía que la fisiología.

A continuación transcribo una selección de esas sentencias, de esos pensamientos que, pasados los años, no han perdido su inalterable mensaje:

Razones del correr

"Incluso si llega el día en que ya no sea necesario librar las viejas y penosas batallas contra la naturaleza, el vigor, el vigor muscular seguirá siendo necesario para alimentar el fondo de sensatez, serenidad y jovialidad para vivir, dar flexibilidad moral a nuestra disposición, acabar con la poderosa inclinación al mal humor y volvernos alegres y sociales"

William James (1892)

Fisiología

"La presteza muscular es innata, varía con el individuo y apenas puede aumentar, si puede hacerlo, en absoluto, mediante el entrenamiento. En consecuencia, podría decirse que un atleta y, en particular un velocista, ha nacido, no se ha hecho".

Franz Stampfel (1955)

El entrenamiento

"Cuanto más hablo con los atletas, más convencido estoy de que el método de entrenamiento carece de relativa importancia. Existen muchos métodos para llegar a la meta, pero el que escojas, que sea el que mejor te siente. Lo importante es la actitud del atleta, el deseo de alcanzar la meta"

Herb Elliot (1964)

"La idea de que cuanto más duramente trabajas, mejor te va a ir, es solamente una tontería. El mayor progreso lo lleva a cabo quién trabaja con más inteligencia".

Bill Bowerman (1982)

Entrenarse demasiado

"Recuerdo la conversación con John Walter, antiguo poseedor del récord mundial de la milla, sobre su método de entrenamiento. Dejaba que su cuerpo le prescribiera su propio plan. Por ejemplo, si planeaba correr duramente series vespertinas de diez cuartos de milla y se sentía fatal después de correr una, lo dejaba y se volvía a casa. Pienso que eso es algo grandioso. Yo no podría hacerlo. Si yo planeaba quince, corría quince".

Derek Clayton (1981)

Entrenamiento de la mente

"Correr, o cualquier otro ejercicio natural, supone un desarrollo tanto físico como mental y hace más capaz a todo el mecanismo. Cuando tú físico está tan cerca de la perfección como la naturaleza permite, todas tus facultades se incrementan; trabajas mejor, piensas con mas claridad y obras más intensamente. Un grato resultado es que sacas más gusto a la vida, que es lo que buscamos".

Arthur Newton (1949)

Carreras de Maratón

"Si la gente estuviera poseída por la razón, no correría maratones, pero no somos criaturas racionales. Somos criaturas pasionales. Necesitamos, por supuesto, la razón para gobernar nuestras vidas. Pero si los vientos de la pasión no azotaran nuestras velas, todo el gobierno del mundo no nos llevaría a ninguna parte".

Noel Carroll (1981)

"En el maratón, la competencia no se da entre un corredor y otro como, según la tradición del drama clásico, es entre el hombre y los dioses. Los dioses en este caso, estarían representados por la distancia, el calor y el tiempo"

John Hopkins (1966)

Lesiones del correr

"Si recuperase mi ímpetu competitivo para volver a correr, cambiaría alguna de mis actitudes ante las lesiones, les mostraría más respeto. Pues, al cabo, las lesiones no son un obstáculo desconocido que yo intentaba. Las lesiones no eran sino mi propio cuerpo que me decía que algo malo estaba sucediendo"

Derek Clayton (1981)

Problemas médicos y beneficios del correr

"La salud es algo por lo que el corredor pasa camino hacia su buen estado de forma. En una estación del camino, apenas advierte que un veinte o treinta por ciento de su capacidad permanece intacta para su propósito. Y la salud, sin embargo, es lo que arriesga al entrenarse para hacerlo lo mejor posible"

George Sheenan (1975)

Mujeres y niños en el correr

"Psicológicamente, los hombres son, con mas frecuencia, temperamentales, inconstantes, no perseveran y padecen y se esfuerzan más quejosamente, especialmente los atletas de gran rendimiento. La mujer es lo contrario; tenaz, constante, perseverante, equilibrada y tranquila en el esfuerzo prolongado y en el dolor al que se expone su biología (la maternidad) Por lo común, ella es más paciente que el hombre. Armadas con estas ventajas, las mujeres están en disposición de abordar prolongadas hazañas, consideradas hasta ahora imposibles para ellas".

Ernst van Aaken (En 1975)

"A menudo recuerdo las palabras del entrenador Gundar Haegg: Si puedes encontrar a un muchacho en su adolescencia y alentarlo a entrenarse sin competir en ninguna carrera hasta que haya madurado, entonces habrás puesto los cimientos de un campeón olímpico"

Arthur Lydiard y Garth Gilmour (1978)

Estas son nada más que unas manifestaciones sobre la sabiduría del correr, pero no hay espacio para más, y llega el verano y no solo de carreras vive el hombre, disfrutémoslo, descansemos y estemos prestos para volver a las competiciones, con ansías vivas, allá para cuando lleguen las tersas brisas del otoño. ¿O no?

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

DEL 1 AL 31 DE JULIO

ofertas

-30%

en una selección de calzado de running...

adidas · asics · mizuno SERIOUS PERFORMANCE · new balance · Reebok

SI NO QUEDA SATISFECHO LE DEVOLVEMOS SU DINERO.

El Corte Inglés

Síguenos en facebook.com/elcorteingles

tus compras también en: elcorteingles.es