

corricolari es

# CORRER

Si quiere  
este ejemplar  
en PAPEL  
pinche aquí

ENERO 2013 / 3,00 €

Agenda  
Maratón  
**Mucho  
y bueno  
para elegir**

10 respuestas  
**al asma**

Artículos  
a la carrera  
**Testimonios  
de perfección**

Articulaciones  
**Cómo  
cuidarlas**

Duatlón:  
**Sus secretos**

Hidratos  
de carbono  
**La cantidad  
a debate**

## MEDIO MARATÓN

### Plan de entrenamiento a tu medida

Nº 304 / www.corricolari.es





**iTravel Jerusalem**

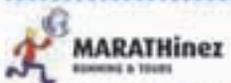
# JERUSALEM MARATHON 2013

**BREATHTAKING FRIDAY, MARCH 1, 2013**

**Full Marathon-42.195km | Half Marathon-21.1km | Short-10km**

**JERUSALEM-MARATHON.COM**

For additional tourism information: [www.itraveljerusalem.com](http://www.itraveljerusalem.com)



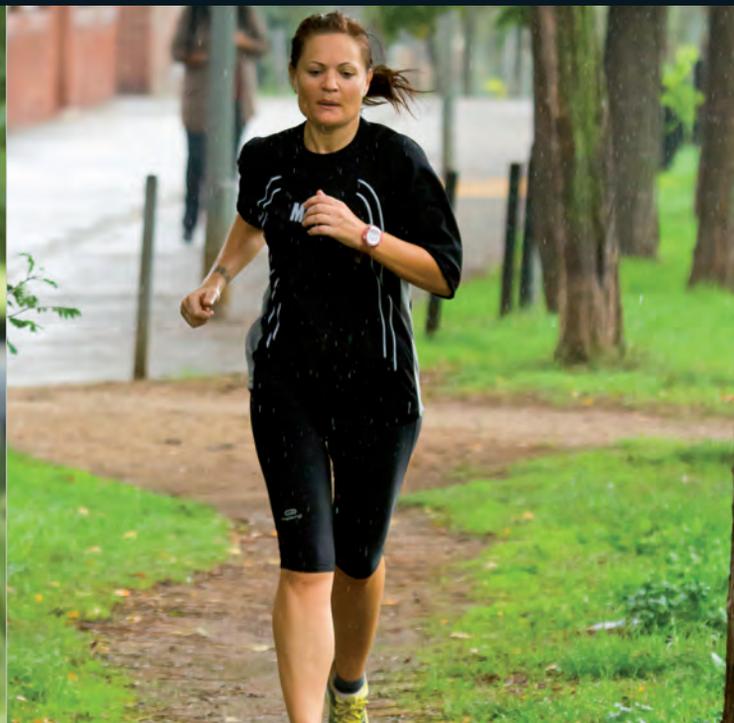
Official Tour Operator in Spain:  
**MARATHINEZ TOURS** 34-91-479-4468 [glenmartin@marathinez.es](mailto:glenmartin@marathinez.es) [www.marathinez.es](http://www.marathinez.es)





## ASMA Y CORREDOR

PÁG. **18**



PÁG. **28**

## PREPARA EL MEDIO MARATÓN

El año comienza con el país sumido en una grave crisis económica a la que no se vislumbra salida y peor aún, parece incluso, que no ha tocado fondo. Esa crisis que a nivel general nos ha servido para familiarizarnos con términos como EREs, despidos, desahucios, preferentes y, sobre todo, recortes o ajustes que afecta también al mundo del deporte y al mundillo pedestre.

La mala gestión del dinero público, la enorme corrupción de políticos, banqueros, y hasta de quien fue jefe o líder de los empresarios han puesto al país en una situación límite en la que la palabra rescate está a la orden del día.

Fondo y rescate, expresiones muy habituales para nosotros los corredores, presiden ahora nuestras vidas.

De fondo, de resistencia, de kilómetros, de consejos para hacerlos más fáciles y sin lesiones, es de lo que nos gusta hablar aquí en Corricolari es Correr y es lo que hacemos pese a todo en este número.

De maratones para todo el año en base a uno al mes; de cómo preparar esa distancia de moda que es el medio maratón; de cómo entrenar o preparar si lo prefieres el duatlón; nos preocupa tu salud y por ello una dolencia como el asma o la importancia de los carbohidratos en la comida tienen sitio ahora. No nos olvidamos de una especialidad estacional como es el cross, ni de una tan emergente como la montaña. Minimalismo, su actualidad y evolución, el mejor escaparate o el calendario más amplio ocupan páginas en este número que busca, pese a la crisis, la perfección, como por otro lado expresa el trabajo de uno de nuestros colaboradores.

Qué la crisis no hunda nuestros deseos de Correr. Es más, que los intensifique. Nosotros siempre estaremos aquí para ayudarte, aconsejarte, recomendarte y orientarte.

- La **actualidad** / PÁG. **4**
- Un buen **maratón** cada mes / PÁG. **8**
- La **búsqueda de la perfección** / PÁG. **12**
- **Salud y carbohidratos** / PÁG. **16**
- **Asma y corredor** / PÁG. **18**
- El espacio **articular** / PÁG. **24**
- Prepárate para el **Medio Maratón** / PÁG. **28**
- **Algunos buenos medios** / PÁG. **32**
- Entrénate para el **duatlón** / PÁG. **34**
- **Minimalismo** / PÁG. **38**
- El mejor **escaparate** / PÁG. **42**
- El **calendario más completo** / PÁG. **48**
- Mundo de la **montaña** / PÁG. **60**
- El **Circuito de Cuenca** premia a sus héroes / PÁG. **62**
- **Carreras y corredores** / PÁG. **66**
- Tiempo de **Cross** / PÁG. **72**
- Ventajas del **suscriptor** / PÁG. **76**
- **Tienda Corricolari** / PÁG. **80**
- **Última zancada** / PÁG. **82**

■ **EDITA:** OUTSIDE Comunicación Integral. Calle Saavedra Fajardo 5 y 7 - Planta calle, 28011 Madrid. Tel.: 902 17 15 15. Si llama desde Madrid: 915 26 80 80. Fax: 915 26 10 12. [www.corricolari.es](http://www.corricolari.es). E-mail: [outside@corricolari.es](mailto: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 Amador. ■ **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:** Francisco González, Victoria Sánchez. ■ **PUBLICIDAD:** Pilar Fernández Mata, Miguel Leal ■ **ADMINISTRACIÓN:** Mercedes San Martín. ■ **INFORMÁTICA:** Gonzalo Cárdenas. ■ **IMPRESIÓN:** MONTERREINA ■ **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](mailto:outside@corricolari.es).

## Los deportistas que realizan disciplinas de gran intensidad no viven más que los que realizan deportes más suaves

Realizar esfuerzos de gran intensidad no garantiza vivir más

LA REVISTA 'BRITISH MEDICAL JOURNAL' HA DADO A CONOCER UN ESTUDIO QUE CONCLUYE QUE LOS DEPORTISTAS QUE PRACTICAN DISCIPLINAS DE GRAN INTENSIDAD FÍSICA NO VEN MEJORADA SU SUPERVIVENCIA FRENTE A AQUELLOS QUE SE DEDICAN A DEPORTES MÁS SUAVES. ASIMISMO, OTRO TRABAJO MUESTRA QUE LOS MEDALLISTAS OLÍMPICOS VIVEN UNA MEDIA DE 2,8 AÑOS MÁS QUE EL RESTO DE LA POBLACIÓN. El estudio ha sido dirigido por Frouke Engelaer y afirma que no es necesario realizar el esfuerzo de practicar remo, ya que jugar, por ejemplo, al golf, puede ser "igual de bueno para una mejor supervivencia". Los investigadores trabajaron con los datos de casi 10.000 atletas que habían participado al menos en unos Juegos Olímpicos entre 1896 y 1936. De esta forma, los autores observaron que los deportistas con alta o moderada intensidad cardiovascular --como ciclistas, remeros, gimnastas y tenistas-- tenían tasas de mortalidad similares a los atletas que se dedicaban a disciplinas menos exigentes, como el cricket. El análisis de esos 10.000 deportistas demostró un incremento del 11% en el riesgo de mortalidad entre deportistas dedicados a disciplinas con mucho contacto físico y riesgo de colisión, como el boxeo o el rugby, comparado con otros atletas. Por último, la investigadora ha destacado la necesidad de que se reduzca el tiempo en el que se está inactivo aunque, eso sí, sabiendo que el ejercicio no tiene por qué ser "muy intenso" para que se traduzca en un "beneficio en la supervivencia". **└**



## La Carrera de la Ciencia reconoció el trabajo y la labor de 'Correr te hace libre'

LOS ORGANIZADORES DE LA CARRERA DE LA CIENCIA, LA CARRERA DEL CSIC, RECONOCIERON EL TRABAJO Y LA LABOR DEL PROYECTO "CORRER TE HACE LIBRE", DIRIGIDO POR EL EDUCADOR PABLO JIMÉNEZ Y QUE SE LLEVA A CABO EN EL CENTRO PENITENCIARIO ALCALÁ-MECO. El proyecto de reinserción a través de la práctica deportiva, en este caso de la carrera pedestre, fue reconocido el día de la presentación de la edición 2012. Un emocionado Pablo Jiménez recogió la distinción e hizo un especial agradecimiento a Jaime González, director del Centro de Estremera, lugar en donde comenzó este proyecto que crece de año en año, cada vez con mayor prestigio. La gente del CIS (Centro de Inserción Social) de la prisión de Alcalá-Meco se integra en ese proyecto que, a través del deporte, ofrece otra amplitud de miras y posibilita una reinserción a través de los valores deportivos con sana, divertida y gratificante actividad. Con parada en el año 2012 en el Medio Maratón de Montaña del Ocejón, Guadalajara, próximamente se conocerá que prueba da cabida a este interesantísimo proyecto. **└**



## El Alpino de Galarleiz recordará a los desaparecidos que corrieron en alguna ocasión

EL MARATÓN ALPINO DE GALARLEIZ ES UNA PRUEBA QUE CONTINUAMENTE ESTÁ OFRECIENDO NOVEDADES CON EL OBJETIVO DE SEGUIR SIENDO ATRACTIVA Y POR ELLO SUS ORGANIZADORES NO DEJAN DE INNOVAR. El sencillo pero fraternal homenaje que realizan el sábado previo en el cine, la posibilidad de que en el prado de Martintxu se instalen las banderas que los participantes hagan llegar a la organización o la clasificación por parejas creada en 2012, van a dar paso en este 2013 a un recuerdo para todos aquellos participantes de alguna edición que lamentablemente ya no están con nosotros. Por supuesto que Fernando García Herreros, "Tarzan", o Iñaki Lejarreta, ciclista de BTT fallecido en accidente de tráfico el 16 de diciembre, son quizás los primeros que nos vienen a la mente, pero la organización con muy buen criterio no quiere limitarse a ellos. Quiere hacerlo extensibles a todo aquel andarines, corredores o ciclistas que hayan estado presentes en la Galarleiz. Esta magnífica idea necesita del apoyo de todos. Seguro que conocemos o que recordamos a alguno de ellos. Pasemos esta noticia, difundamos la idea, ayudemos al organizador. Una foto corriendo, o en su pueblo, o realizando alguna otra actividad, además de algunos detalles vendrán fenomenal a este nueva idea de José Pedro Galarza, cabeza visible de la organización. Larga vida a la Galarleiz. Larga vida también a la memoria histórica de la prueba. **└**



# XXIV MEDIA MARATÓN 2013

INTERNACIONAL Villa de Santa Pola 20 Enero - 10:30 h



## INSCRIPCIONES

- Apertura inscripciones 1 Agosto 2012
- Plazas limitadas

## LA CARRERA

- Incluida en el calendario internacional de la IAAF y AIMS
- Incluida en el calendario nacional de la RFEA

## CIRCUITO

- Circuito homologado por la RFEVAIMS.
- Vive una experiencia inolvidable. 90% del recorrido junto al mar, corre junto a 8000 corredores.
- Circuito rápido y llano.

## Y ADEMÁS

- Mini Maratón
- Feria del corredor
- Simposium de medicina deportiva



## Santa Pola

Es un bello municipio turístico y pesquero, situado a 17 km. al Sur de Alicante, y a tan solo 10 km. del aeropuerto, donde los espacios naturales, las playas, el paisaje y la gastronomía se unen para ofrecerte unos días inolvidables.



CLUB ATLETISMO  
SANTA POLA



Real Federación  
Española de Atletismo



Síguenos en:



(+34) 96 669 00 99

[www.mitjasantapola.com](http://www.mitjasantapola.com)



## José María Odriozola reelegido presidente de la RFEA

José María Odriozola fue reelegido presidente de la Real Federación Española de Atletismo durante cuatro años más, hasta después de los Juegos Olímpicos de Río de Janeiro en 2016.



**DE LOS 147 MIEMBROS ELEGIDOS PARA FORMAR PARTE DE LA ASAMBLEA ESTUVIERON PRESENTES 143. JOSÉ MARÍA ODRIOZOLA RECIBIÓ 96 VOTOS, EL ASPIRANTE VICENTE AÑO 44 Y TRES ASAMBLEÍSTAS VOTARON EN BLANCO.** José María Odriozola ostenta la presidencia de la Federación Española de Atletismo desde 1989. Odriozola recibió sin demasiado entusiasmo el apoyo para un nuevo periodo, pero menos entusiasmo había despertado el proyecto de cambio del que fue vicepresidente durante años, Vicente Año, que tuvo poca actividad y aún menos crítica durante el último periodo en el que según sus palabras, "le había sobrado al presidente". Odriozola, gallego, doctor en Ciencias Biológicas, afrontará un nuevo mandato con Ramón Cid como director técnico, aunque realizará algunos cambios en la estructura técnica. Quizás no los que necesita urgentemente el atletismo español. La Comisión Delegada que acompañara a Odriozola la compondrá en representación de las Federaciones Autonómicas, Galicia, Navarra, Comunidad Valenciana, Aragón y Andalucía; de los clubes, A.D. Marathon, S.G.Pontevedra, F.C. Barcelona, Real Sociedad y C.A. Valladolid UVA; de atletas, Javier Bermejo y Teresa Urbina; de entrenadores y jueces (José Peiró y Simón Iglesias) y la Mitja de Granollers como organizador. Ellos serán, sin duda, coresponsables si no ayudan a marcar un nuevo rumbo absolutamente necesario. Ceñirlo absolutamente todo -como hacía Odriozola el día previo a la votación en una entrevista al diario Marca- al aspecto económico y a la reducción presupuestaria, es si nos apuran lo fácil. Llegan tiempos no solo de recortes y ajustes si no también de imaginación y trabajo de otro tipo. ↴

## Los medallistas olímpicos viven más

Es lo que afirma un estudio del *British Medical Journal*.

**LA COSA DESDE HACE TIEMPO VA DE ESTUDIOS. MÁS O MENOS RIGUROSOS, MÁS O MENOS FINANCIADOS, MÁS O MENOS AL SERVICIO DE ESTA O TAL INDUSTRIA. EN ESTE CASO VAMOS A REFERIRNOS A UNO APARECIDO EN LA PRESTIGIOSA REVISTA BRITISH MEDICAL JOURNAL QUE AFIRMA QUE "HABER GANADO UNA MEDALLA OLÍMPICA PARECE GARANTIZAR MÁS AÑOS DE VIDA".**



El estudio concluye y en algún aspecto cuesta un poco entenderlo que "los medallistas olímpicos viven más que la población en general" y asegura que incluso "independientemente del país de origen, la medalla ganada o el tipo de deporte que se practica". Para llevar a cabo el estudio se comparó la esperanza de los 15.174 atletas que ganaron medallas olímpicas entre 1896 y 2010 con grupos de población general emparejados por país, sexo y edad. Los medallistas vivieron un promedio de 2,8 años más. Los investigadores, aunque concluyeron que el estudio no había sido diseñado para determinar por qué los atletas olímpicos viven más tiempo, afirmaron también que "las posibles explicaciones incluyen factores genéticos, actividad física, estilo de vida saludable y la riqueza y el estatus que otorga la gloria deportiva internacional". ↴

## Iván Fernández no quiso ganar

Cedió la victoria a su rival que se había equivocado de recorrido



**EL PASADO 2 DE DICIEMBRE SE CELEBRABA EN BURLADA EL CROSS HIRU HERRI, EL CROSS DURANTE AÑOS CONOCIDO COMO EL 'DE LA CAMPANA'. LO QUE ALLÍ SUCEDIÓ PARECE UN POCO IMPROPIO DE ESTOS COMPETITIVOS TIEMPOS.**

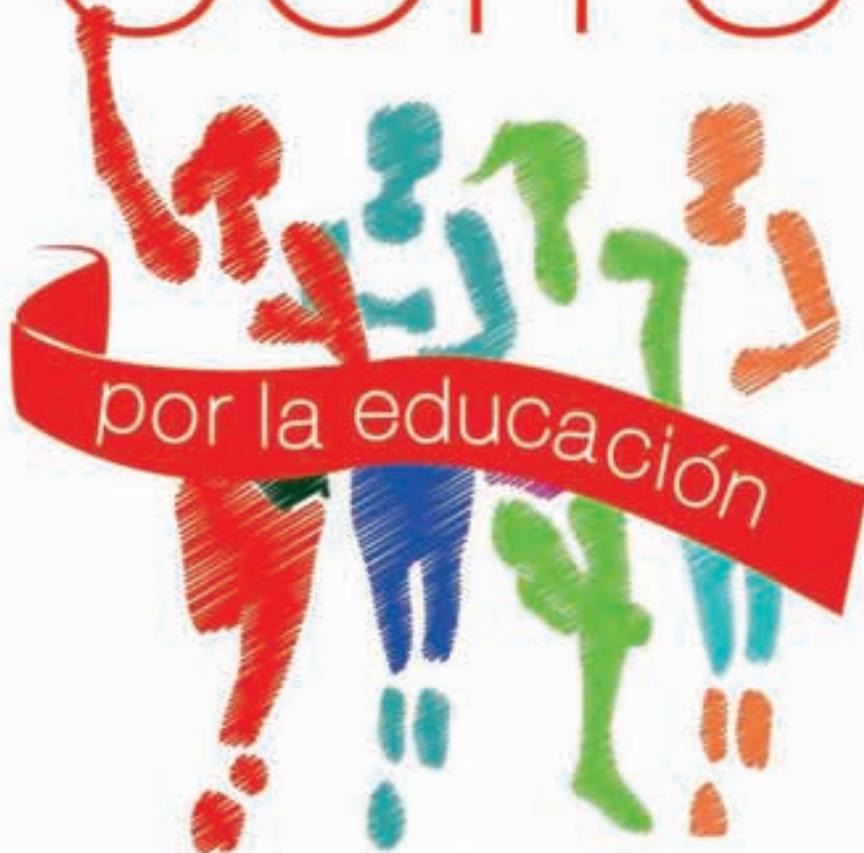
El gesto que protagonizó el atleta vitoriano Iván Fernández no ha provocado ríos de tinta ni páginas a miles. Son tiempos exclusivamente de dar malas noticias, de contar sólo cosas tristes. Esto es todo lo contrario. Imposible contarlos mejor de lo que lo hizo Carlos Arribas en el diario El País. Reproducimos una parte del artículo del gran periodista, el hombre del atletismo y el ciclismo de este diario.

“¿SOLO LA VICTORIA CUENTA? ¿ESTAMOS SEGUROS?

En La soledad del corredor de fondo, la novela y la película, el protagonista, un chaval de un reformatorio, un fenómeno del campo a través, se deja ganar en un cross por el representante de un colegio pijo. Lo hace como gesto de rebeldía, de libertad, para fastidiar a su carcelero-entrenador-profesor. Una acción hermosa que, dicen los entendidos en atletismo, es puramente peliculera, imposible en la vida real, añaden, pues un atleta, uno bueno, nunca se dejaría ganar. Quizás la vida real ya no es lo que era. O el cross. Pero no el valor, o la rebeldía. O la necesidad de los gestos valientes, hermosos, esperanzadores. ↴

por una causa

# corre



Este año corre por Haití

Apúntate a la II Edición de la **Carrera Solidaria** de Entreculturas que tendrá lugar el domingo

**27** de enero, en Madrid

**Te esperamos:** Para las carreras de 5 km y 10 km, a las 9.30 horas en la Explanada de la Selección (Madrid Río, junto a la entrada de Casa de Campo). Metro Príncipe Pío.

Para las carreras infantiles de 350 m y 1.000 m, a las 11.30 horas en el Parque de Atracciones. Metro Batán.

Y además, el **20** de enero en Sevilla, el **27** de enero en León y Arroyo (Valladolid)



¡Inscríbete! [www.correporunacausa.org](http://www.correporunacausa.org)

ABC

Coca-Cola

correr

FREMAP

FUNDACIÓN FERNANDO POMBO

hp

MAPFRE

PARK DE ATRACCIONES

Sacyr

# La agenda del universo maratón

En España hay maratones diez de los doce meses del año; en el mundo no hay días para correr tantos

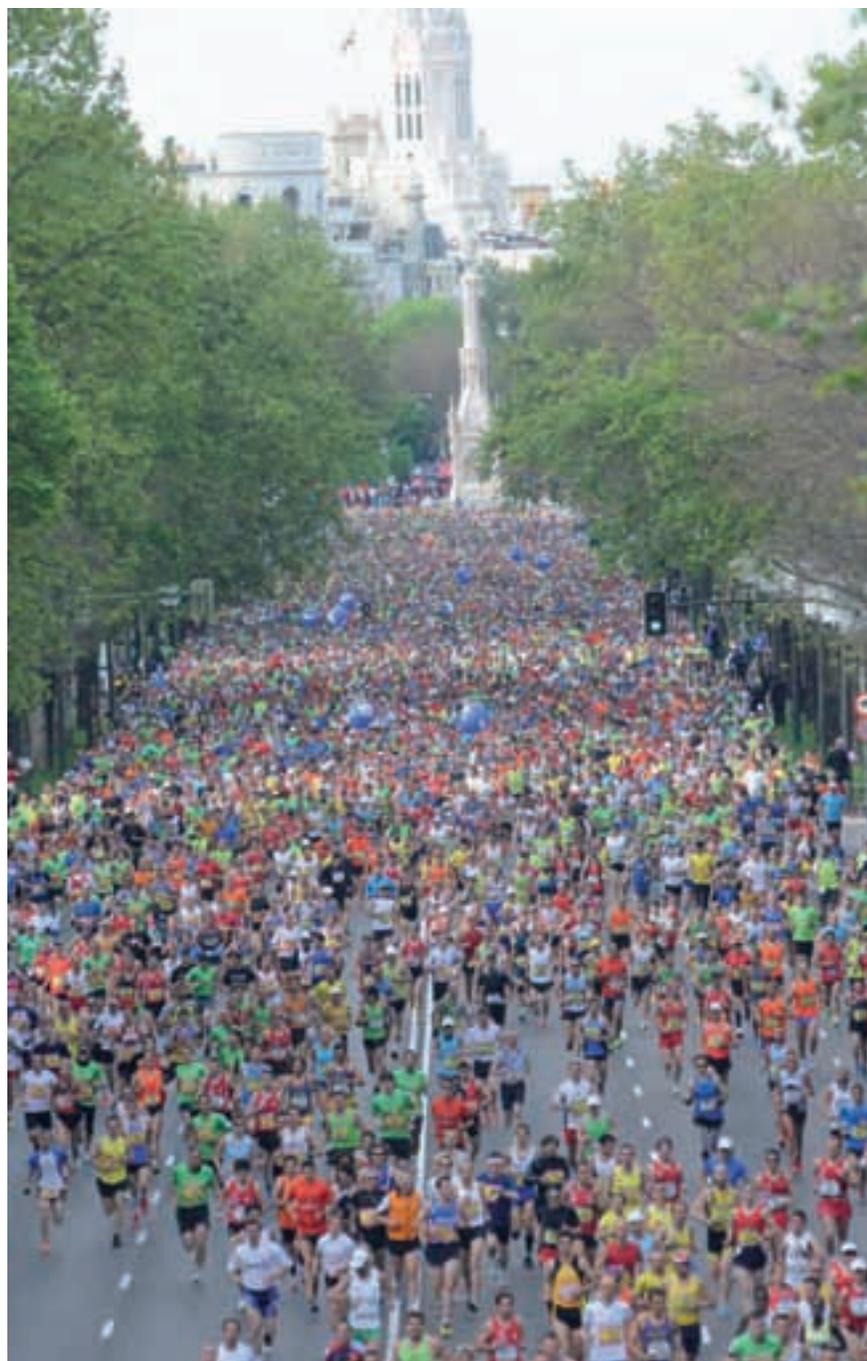
Los corredores estamos de suerte. Podemos asegurar que el mundo se nos ha quedado pequeño para correr. Hay mucho y bueno para elegir, especialmente en Europa y en Estados Unidos. En España tampoco nos podemos quejar, porque el número va a más, y los que había se van potenciando.

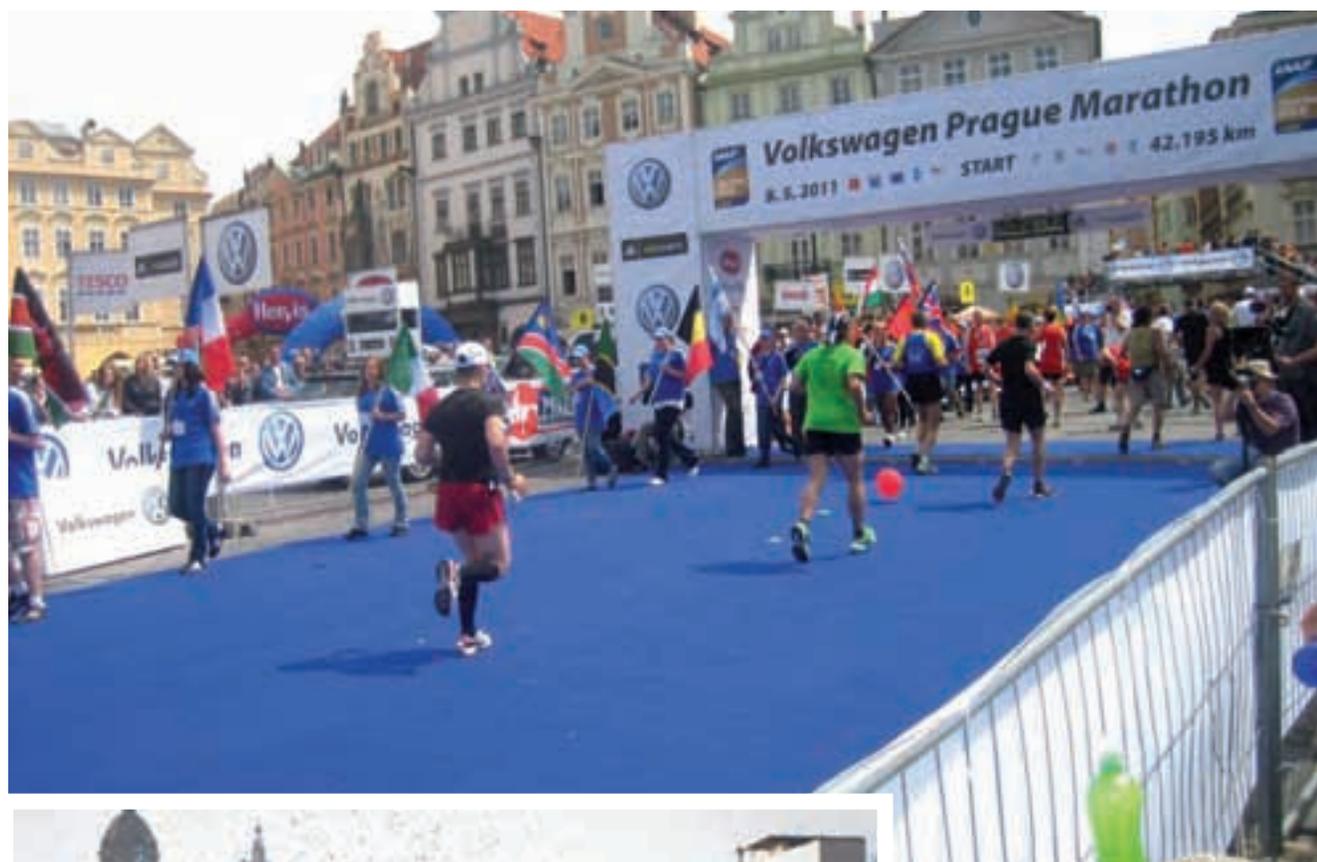
» POR **JUAN MORA**

LO QUE PRESENTO A CONTINUACIÓN ES UNA AGENDA CON UNA SUGERENCIA DE DÓNDE CORRER CADA MES DEL AÑO.

**ENERO.** La alternativa para correr fuera de España está en Dubai. Hay que tener en cuenta que una de las causas para correr fuera es hacer turismo y los Emiratos Árabes se presentan últimamente como uno de los puntos más atractivos. Dubai no es caro, tiene línea directa con España, y no deja indiferente a nadie. A finales de enero la temperatura media (unos 18 grados) permite hacer vida normal por las calles y, por supuesto, correr. Otro maratón sugestivo en enero y muy al alcance es el de Marrakech, pero eso sí, sobre un paisaje más monótono que el de Dubai, ciudad de enormes contrastes.

**FEBRERO.** Para España, Sevilla, un maratón bueno, consolidado, popular y que permite la fantasía de sentirse campeón mundial, como Abel Antón, cuando uno se acerca y entra al Estadio de La Cartuja, un escenario magnífico que fue sede de los Mundiales de 1999. El recorrido, ade-





## EL MUNDO SE NOS HA QUEDADO PEQUEÑO PARA CORRER, YA QUE HAY MUCHO Y BUENO DÓNDE ELEGIR

más, se adentra en la Sevilla más turística a través del casco histórico y la zona monumental.

Para correr fuera en este mes, Tokio. Japón es uno de los paraísos del maratón. Miles de espectadores en las calles y la oportunidad de recorrer la ciudad sin el tremendo tráfico que la caracteriza. Como alternativa, un maratón igualmente exótico, Honk Kong, que produce sensaciones parecidas.

**MARZO.** El de Barcelona se ha convertido en un magnífico maratón por su recorrido y su altísima participación. Ha realizado una gran promoción en los países

próximos y ahora mismo es nuestro maratón más internacional debido al elevado número de corredores extranjeros que se inscriben. Este año se esperan más de 23.000 atletas.

Si queremos correr fuera, el maratón de Roma es, sin duda, el más atractivo del mes, con un recorrido monumental donde los haya.

**ABRIL.** Si bien en España el Mapoma concentra toda nuestra atención, la oferta que nos encontramos en otros países es amplísima. Está París, está Milán, está Praga, está Rotterdam, está Viena, todos ellos con excelentes recorridos y ambiente asegu-

rado, pero es que, además, al otro lado del Atlántico aparece Boston, meca de todo maratoniano. Sin embargo, la presencia del maratón de Londres eclipsa cualquier otro para quien aún no haya tenido la oportunidad de correrlo. Es un grandísimo maratón, a la altura del de Nueva York.

**MAYO.** El de Vitoria se presenta como alternativa nacional preferente, porque es un maratón que se va consolidando gracias al apoyo de nuestro corredor popular más famoso: Martín Fiz.

Fuera de España, la calidad de los maratones baja mucho con respecto al mes pasado, no hay ninguno de gran fama, pero me quedo con el de Edimburgo, una ciudad preciosa que se merece recorrer íntegramente, y para ello nada mejor que correr su maratón.



**JUNIO.** Para este mes está previsto el maratón de Toral de los Vados, un maratón duro, para gente cuajada, sobre un recorrido exigente por desarrollarse en medios rurales y sin apenas público.

En el extranjero se nos presenta el maratón de San Francisco, sobre un recorrido siempre interesante y pintoresco. Correr por los muelles y atravesar el Golden Gate es una experiencia única. Una magnífica ocasión para aprovechar las vacaciones.

**JULIO.** La oferta sólo la podemos encontrar en el extranjero. No hay mucho donde elegir, pero lo mejor, ya puestos a pasárnoslo lo mejor posible, está en correr el maratón de Río de Janeiro. No nos asustemos por la temperatura, que suele ser de poco más de 20 grados. Lo peor es la combinación con la elevada humedad.

**AGOSTO.** Un mes parecido al anterior en cuanto a la oferta de carreras que encontramos. Pero esta vez no tenemos necesidad de ir tan lejos. Helsinki nos ofrece un maratón amable y entretenido, con un ambiente auténticamente popular. Merece la pena.

**SEPTIEMBRE.** Vuelven los maratones a España con el de Zaragoza, poco conocido pero que va a por su séptima edición. Imprescindible para los coleccionadores de maratones.

## EN ESPAÑA NO NOS PODEMOS QUEJAR. EL NÚMERO VA A MÁS Y LOS QUE HABÍA SE VAN POTENCIANDO

En el extranjero, Moscú llama nuestra atención, pero también está Berlín, una opción segura por su ambiente y su recorrido. Actualmente, entre los tres mejores maratones que podamos encontrar en Europa.

**OCTUBRE.** Es el momento de probar un maratón nocturno y para esto está el de Bilbao. Una experiencia que permitirá com-

probar que puestos a extremismos, es mejor correr a última hora del día que a primera, cuando nuestros biorritmos aún no están a pleno rendimiento.

En este mes, la oferta internacional se vuelve amplísima, y Amsterdam o Casablanca pueden llamarnos la atención, pero el de Chicago es un maratón que va creciendo año a año y al que hay que ir alguna vez.

**NOVIEMBRE.** Aquí tenemos a Valencia en plena competencia con San Sebastián. Su enorme auge, con 10.000 corredores, le da carácter preferente.

Fuera de España no hay color. Nueva York sí que no tiene competencia con ningún otro maratón. Correr allí es el sueño de todo maratoniano. Nueva York jamás defrauda por su impecable organización y por sus dos millones de espectadores en las calles.

**DICIEMBRE.** Se echaba de menos un maratón en Málaga, y ya lo tiene. Un mes magnífico para correr a la orilla del mar. Y fuera, el de Lisboa resulta enormemente atractivo, y no sólo por su cercanía. ➔

### MARATONES RECOMENDADAS PARA 2013

Maratón	En España	En el mundo
Enero	Gran Canaria	Dubai
Febrero	Sevilla	Tokio
Marzo	Barcelona	Roma
Abril	Madrid	Londres
Mayo	Vitoria	Edimburgo
Junio	Toral de los Vados	San Francisco
Julio		Río de Janeiro
Agosto		Helsinki
Septiembre	Zaragoza	Berlín
Octubre	Bilbao	Chicago
Noviembre	Valencia	Nueva York
Diciembre	Málaga	Lisboa

# 21<sup>º</sup> MARATÓN 2013

popular  
Ciudad de Badajoz

Información: [www.aytoabadajoz.es/deportes](http://www.aytoabadajoz.es/deportes) - tlf. 924210067/924210135



CAMPEONATO DE  
EXTREMADURA



**HOY**  
MEDIOS DE COMUNICACIÓN



# Acércate a la perfección

Lamentablemente, nunca seremos perfectos, pero sí podemos recortar distancias con la perfección. De hecho, puede ser uno de nuestros propósitos para el nuevo año. Incluso, en una prueba como el maratón, que admite pocas dudas. Es más, la experiencia casi siempre demuestra que "si dudas, fallas".

» POR **ALFREDO VARONA**



LA MAYORÍA DE NOSOTROS ESTAMOS CORTADOS POR EL MISMO PATRÓN. NO NOS CANSAMOS DE BUSCAR EL RECORRIDO PERFECTO. DE HECHO, LO PRIMERO QUE ANALIZAMOS, ANTES DE ESCOGER EL MARATÓN, ES EL TRAZADO. A PARTIR DE AHÍ, TAMBIÉN EXPLICAMOS NUESTRAS AMBICIONES. DE ALGUNA MANERA ES EL PRECIO DE LA LÓGICA.

Sin embargo, ahora que estamos a primeros de año, una época en la que casi siempre hacemos cierto propósito de en-

**Isidro Rodríguez, exmaratoniano y entrenador, disfruta ahora de la carrera y de los muchos atletas de los que patrocina Deportes Bikila.**



Conocer tu cuerpo ayudará a afrontar mejor una prueba.

mienda, os propongo otra pregunta: ¿qué nos aleja realmente de ser el maratoniano perfecto? No se trata de desafiar, de repente, a Stephen Kiprotich, el soldado de Uganda, el último campeón olímpico en los Juegos de Londres 2012. Seamos re-

## ¿El reloj es tu cuerpo?

Los atletas confiamos en el reloj. En realidad, puede ser hasta nuestro consejero más fiel. Es verdad que el reloj saca a la luz el tiempo que invertimos corriendo y la rapidez con la que lo hacemos. También nos ayuda a desafiarnos a nosotros mismos y, por qué no reconocerlo, a nuestra vanidad. Así que en muchos casos crea una adicción infinita. Ahora bien, ¿significa esto que el reloj siempre lleva razón? Hace años, realicé un reportaje con Josefa Cruz, que fue una estupenda maratoniana. Entonces ella abrió la primera vía con una pregunta de la que yo, como atleta, creo que me olvidé demasiado pronto. “¿Por qué no tratas de que el reloj sea tu propio cuerpo?”. Su mensaje obedeció a nuestra conversación en la que hablábamos de la dependencia de los corredores del cronómetro. A Josefa entonces no le cabía ninguna duda de que “los atletas estamos obsesionados con el reloj. Cada kilómetro estamos atentos a lo que nos va a decir”. Y a ella no le parecía que estuviese mal, “porque todos necesitamos una referencia” en la vida. Pero, en ese mismo escenario, me recordó el legado de un viejo entrenador suyo que le propuso otra alternativa: “Me mandó que me quitase el reloj para que mi cuerpo aprendiese a dominar

el ritmo que quería por su propia cuenta. Al principio, me sentí rara, pero luego comprendí que llevaba razón. Si lo consigues, te será más fácil encontrar el ritmo adecuado que necesita tu cuerpo”. Josefa siempre insistía que el km 30 de un maratón, hasta que uno realmente se conoce, es muy peligroso. “Siempre llegarás mejor si escuchas a tu cuerpo que si te hipotecas al reloj”.

## ¿Adicto al entrenamiento?

Nadie cualifica la obsesión. Hasta ahora, no ha existido laboratorio en el mundo capaz de hacerlo. Pero es verdad que la preparación del maratón tiene su cosa y, en general, nos hace “adictos al entrenamiento”. El concepto pertenece a un experto en la materia como José Carlos Jaenes, corredor y profesor de psicología, que explica que “ése es un mecanismo fisiológico que se conoce bien. La explicación es clara: la carrera continua genera endorfinas y las endorfinas son adictivas”. Por eso, para contrarrestar esa tentación, que a veces es muy alta, Jaenes siempre propone a sus atletas estrategias para involucrar a la familia. Tampoco recomienda a nadie tener días fijos de descanso por si acaso llega ese día, que en casi todos suele llegar, en el que no encuentras horas hábiles para ir a correr. Por esa razón, Jaenes, en su larguísima experien-

# EL RELOJ SACA A LA LUZ EL TIEMPO QUE INVERTIMOS CORRIENDO Y LA RAPIDEZ CON LA QUE LO HACEMOS. TAMBIÉN NOS AYUDA A DESAFIARNOS A NOSOTROS MISMOS Y, POR QUÉ NO RECONOCERLO, A NUESTRA VANIDAD

alistas y admitamos que eso es imposible, pero hay preguntas que a nosotros, que somos gente que nos identificamos por nuestra resistencia a la frustración, tal vez nos ayuden a sacar más rentabilidad del esfuerzo. Mi experiencia de todos estos años, al lado de los corredores, selecciona cinco claves, cinco preguntas que son muy concretas y que a los que ya estáis en capilla para el maratón de Gran Canaria (20 de enero) o el de Sevilla (24 de febrero) tal vez os ayuden a recapacitar. Tarde o temprano, siempre hay tiempo. Y sino recordar lo que decía Charles Chaplin, “el tiempo es el mejor autor: siempre encuentra un final perfecto”.

Juan Torres Espín en su frutería.



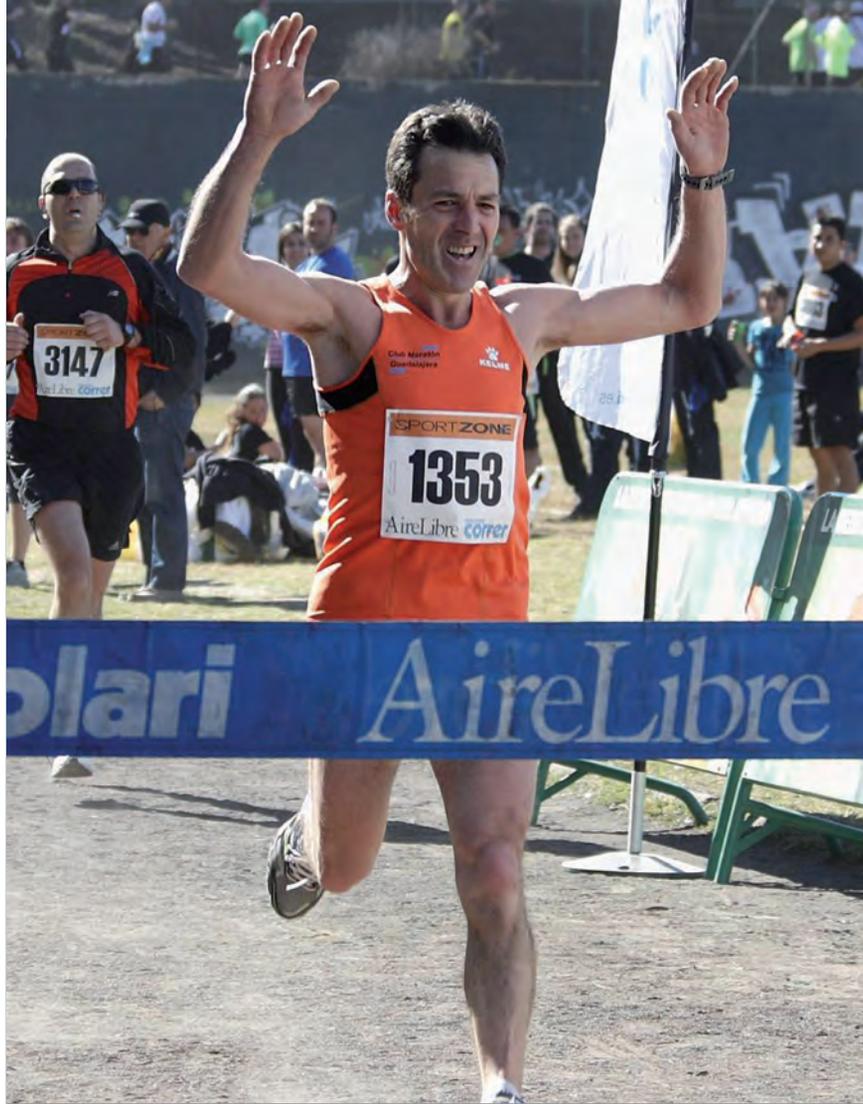
cia como maratoniano, ha llegado a entrenar 15 días seguidos. Pero, sobre todo, lo importante es conocerse a uno mismo. "Nuestras defensas ante el estrés son limitadas. Hay muchas personas que pueden absorber más cantidad de estrés que otras", escribió el doctor Pere Pujol en su época en el CAR de Sant Cugat. "Por eso cuando uno coge unas pautas no debe olvidarse del aspecto fundamental: ¡¡es posible que a él no le valgan!!", añadió.

## ¿No hay triunfo sin dolor?

La leyenda dice que no. Por eso en el pasado se describen casos como el que una vez me contó Jorge González Amo en su época de mediofondista de elite. Llegó a hacer cinco semanas seguidas de interval sin ningún tipo de compensación. Actualmente, ya no pasan esas cosas y aún menos entre nosotros, que ni siquiera somos de elite. Pero todavía hay atletas (no sé si será tu caso) que se meten unas palizas enormes, con unos kilometrajes altísimos. ¿Hasta qué punto es lo correcto? Pues no se sabe, pero ahora que se acerca el maratón de Sevilla, os puedo contar el caso de José Ramón Rey, el vencedor en la edición de 2001. Entonces hizo la mejor marca de su vida (2 horas y 10 minutos) y ya no era un esclavo del entrenamiento. Antes sí lo había sido llegando a superar los 200 con vistas al Europeo de Budapest o al maratón de Boston. Sin embargo, para Sevilla no superó los 125 y jamás entrenó los siete días de la semana. El resultado demostró que llevaba razón. Por eso yo siempre pongo su caso como un gran ejemplo. "Los entrenamientos para maratón no consisten en devorar cantidades ingentes de kilómetros". Isaías Díaz, en su faceta de entrenador, siempre habla de la cantidad moderada: "Hay que entrenar descansado y descansar lo que se entrena. Para mejorar, muchas veces no hay que hacer más, sólo hay que variar".

## ¿Dónde está tú límite?

A menudo, veo a Isidro Rodríguez, el mítico entrenador del Bikila que, además, fue un gran maratoniano con un registro de 2 horas y 27 minutos. Fue una gran marca, sí, pero eso no significa que Isidro no reivindicase un respeto enorme hacia esta prueba. "Es la única que antes del inicio no puedo asegurar que vaya a terminarla". Por eso hay unas características co-



Cross, montaña o pista, cuando uno se relaja sale nuestro mejor registro en cualquier superficie.

munes a casi todo el mundo. "Eso te hace humilde y retraído", admite. "Uno se niega a poner el listón demasiado alto. Sabe que eso puede acarrear unas consecuencias nefastas". Por eso el maratoniano es un hombre que debe ser muy realista y que posiblemente se empareje con esa frase del ultrafondista y escritor, Josef Ajram. "No sé donde está el límite, pero sí sé donde no está". De hecho, algo parecido a eso leo en el blog de Darío Colado días después de que hiciese 2.47 en el último maratón de Valencia. "La guadaña me estaba esperando en la última cuneta, cuando yo pensaba que ya no podía aparecer y ya estaba superada", escribe al analizar los últimos cinco kilómetros. Pero aun así aguantó por debajo de 4.15/km.

## ¿Tienes prisa?

Mi última pregunta es un ejemplo: Juan Torres Espín. Tiene una frutería. Se levanta cada día a las tres de la mañana para ir a comprar la mercancía a Mercamadrid. Después, pasa horas de pie en la tienda. Tie-

ne, además, dos hijos y, por suerte, para él, una vida plena, en gran medida gracias al esfuerzo. Vino de Jaén a Madrid sin más patrimonio que una infatigable ilusión. No era un ejemplo de vida sana. No sentía la más mínima tentación por el ejercicio físico y, además, fumaba. En realidad, casos como el suyo los hay a miles. Pero como yo lo he vivido de cerca por eso les cuento ahora. Lo conocí hace dos años y pesaba más de cien kilos. Desde entonces, se siente demasiado atraído la carrera. Ha bajado más de veinte kilos, pero su cuerpo aún no es de maratoniano. Aun así ha probado en el mes de noviembre en el maratón de Valencia, donde los entrenamientos lo insinuaban por debajo de las tres horas. Tiene grandes capacidades. Él, sin embargo, eligió la prudencia. "Era mi primer maratón y hay que respetarlo". Al final, acabó en 3 horas y 16 minutos y casi dobló. Pero lo mejor no fue eso, sino las sensaciones con las que se despidió de la Ciudad de las Artes y las Ciencias en su primera vez. ¿No es eso un ejemplo? Y todo gracias a la prudencia, a la ausencia de prisas... ➔



ENTRE 10K Y 42K HAY UN TÉRMINO **MEDIO**

# 1/2 Rock'n'Roll MADRID MARATÓN



## 28 ABRIL 2013

[rocknrollmadrid.com](http://rocknrollmadrid.com)

PATROCINADORES PRINCIPALES



iberCaja



adidas

COLABORADORES OFICIALES



MELIÀ  
HOTELS  
INTERNATIONAL



PATROCINADORES OFICIALES

POWERADE  
bebida para deportistas



ORGANIZAN



## Salud, deporte e hidratos de carbono

EL COMBUSTIBLE ES DECISIVO EN EL DEPORTE. LOS NUTRIENTES JUEGAN UN PAPEL CLAVE EN LA SALUD. Y LOS HIDRATOS DE CARBONO VUELVEN A OCUPAR UNA POSICIÓN CENTRAL EN EL ÚLTIMO DEBATE ABIERTO ENTRE LOS EXPERTOS EN NUTRICIÓN, SALUD Y DEPORTE. DESPUÉS DE MUCHAS DÉCADAS DE RECOMENDAR UNA DIETA CON ALTO CONTENIDO EN HIDRATOS DE CARBONO (70%), UN ESTUDIO CAMBIÓ LAS TENDENCIAS AL POSTULAR QUE LA ALIMENTACIÓN DIARIA DE LOS DEPORTISTAS TENGA TRES PARTES IGUALES: GRASAS, PROTEÍNAS Y CARBOHIDRATOS.

Los expertos en nutrición deportiva llevan una década en plena revolución. La causa del revuelo no es otra que la publicación del libro 'Mastering the Zone', del especialista Barry Sears, una de las autoridades de más prestigio en la divulgación

TRAS DÉCADAS DE RECOMENDAR UNA DIETA CON ALTO CONTENIDO EN HIDRATOS DE CARBONO (70%), LA APARICIÓN DE ESTUDIOS QUE ACONSEJAN QUE LA ALIMENTACIÓN DIARIA DEL DEPORTISTA TENGA TRES PARTES IGUALES DE GRASAS, PROTEÍNAS Y CARBOHIDRATOS, HA RELATIVIZADO TODO

de cuestiones de nutrición al gran público. La propuesta más novedosa del libro, continuación de otro best-seller titulado 'Enter the Zone', se ha centrado en aconsejar una reducción drástica de la cantidad de hidratos de carbono que se venía recomendando tradicionalmente a los deportistas.

No está de acuerdo el doctor Sears con los consejos de los expertos en nutrición deporti-

va que sitúan en un 70% la proporción que deben representar los hidratos de carbono en la dieta de un deportista o una persona sana que hace ejercicio. En el trabajo del investigador estadounidense se recomienda dividir la ingesta en tres partes iguales entre carbohidratos, proteínas y grasas. La propuesta no sólo es novedosa en lo que se refiere a la reducción de los hidratos de car-

bono, sino, sobre todo, en el aumento de la proporción que representan las proteínas. Aquí está la verdadera provocación de Sears.

### Exceso de peso

Pero el debate no está cerrado. La doctora Ellen Coleman, autora del libro 'The Ultimate Sports Nutrition Handbook', se ha reafirmado siempre en recomendar que el 70% de las calorías del atleta han de provenir de los carbohidratos, un 12% de las proteínas y un 18% de las grasas. En cambio, para el doctor Sears las ingestas elevadas de hidratos de carbono en la dieta influyen de forma negativa en el rendimiento deportivo y acaban por producir exceso de peso en las personas que hacen ejercicio físico de forma habitual. Por el contrario, la doctora Coleman, en su trabajo, ya convertido en un clásico, publicado en el *International Journal of Nutrition*, muestra que los carbohidratos son esenciales para el atleta. En este estudio propone, incluso, una doble ingesta de hidratos de carbono antes de entrenar y competir. Coleman afirma que ingerir este tipo de nutriente unas horas antes de hacer deporte, mejora el rendimiento de un corredor, ya que considera que es más probable que los carbohidratos sean utilizados para producir energía en lugar de ser almacenados en forma de grasa.

El doctor Sears propone por su parte el aumento en la ingesta de tiamina (porque colabora en la conversión de glucosa en energía) y magnesio (que contribuye a la relajación muscular y aumenta la producción de energía). El potasio, por su capacidad para regular el equilibrio hidroelectrolítico, y



El libro 'Mastering the Zone', del especialista Barry Sears, aboga por una dieta con tres partes iguales: grasas, carbohidratos y proteínas (foto).

el zinc, que promueve la reparación de los tejidos lesionados, también deben incrementarse en la dieta. La Asociación Americana de Dietética (ADA) se vio obligada a tomar parte en el debate.

*“Antes de efectuar grandes variaciones en la dieta como consecuencia de la publicación de nuevos trabajos hay que ser muy cautos. Se debe analizar detenidamente toda la información de los estudios más recientes y no es sensato derribar, de repente, el resultado de décadas de investigación en nutrición”,* así se ha manifestado Chris Rosenbloom, portavoz de la ADA.

Lo cierto es que el elevado consumo de carbohidratos que llevan a cabo los deportistas tiene su origen en la moda ini-



ciada en 1980. Un trabajo publicado por dos investigadores, los doctores Costill (un fisiólogo del ejercicio) y Miller (un nutricionista) mostraba que los niveles de glucógeno muscular en los atletas que ingerían una dieta con un 40% de carbohidratos iban disminuyendo progresivamente si se entrenaban más de dos horas diarias. Así nació la llamada Teoría del 70%, en alusión a la proporción que los hidratos debían representar en las personas que hacen ejercicio físico de forma habitual. El debate sigue abierto entre los expertos en nutrición del deporte. Tras décadas de recomendar una dieta con alto contenido en hidratos de carbono (70%), la aparición de estudios que aconsejan que la alimentación diaria del deportista tenga tres partes iguales de grasas, proteínas y carbohidratos, ha relativizado todo. ¿Dónde está la verdad? La ciencia necesita tiempo para avanzar. Vamos a dárselo. ➔

## Y LOS HIDRATOS DE CARBONO VUELVEN A OCUPAR UNA POSICIÓN CENTRAL EN EL ÚLTIMO DEBATE ABIERTO ENTRE LOS EXPERTOS EN NUTRICIÓN, SALUD Y DEPORTE

**CLUB MARATÓN RIOJA**  
te esperamos  
en la media del camino



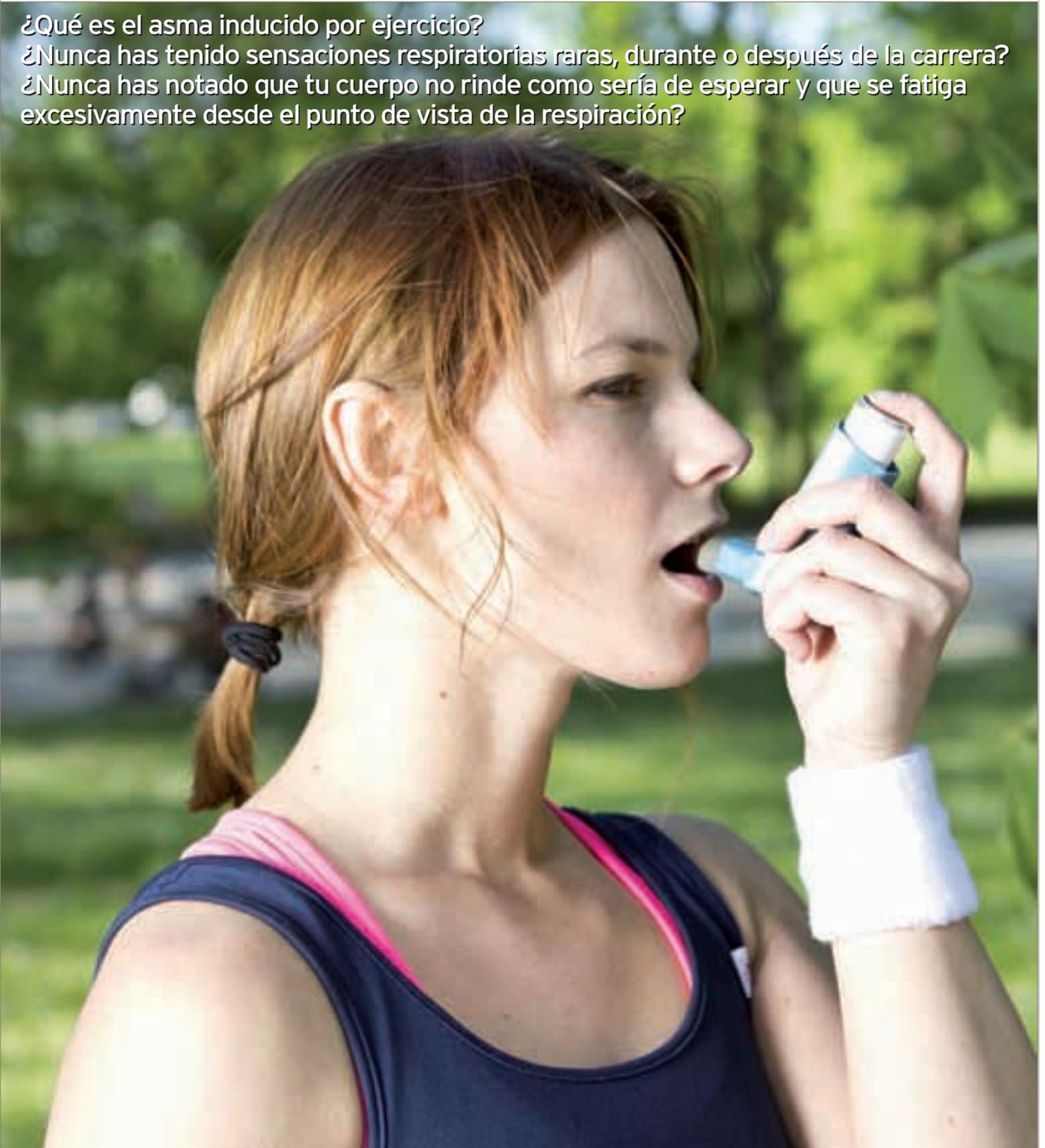
# Asma de esfuerzo, de los corredores

✎ POR FRANCISCO JAVIER LÓPEZ-SILVARREY VARELA, DOCTOR EN MEDICINA. FACULTAD DE MEDICINA. UNIVERSIDAD COMPLUTENSE DE MADRID

¿Qué es el asma inducido por ejercicio?

¿Nunca has tenido sensaciones respiratorias raras, durante o después de la carrera?

¿Nunca has notado que tu cuerpo no rinde como sería de esperar y que se fatiga excesivamente desde el punto de vista de la respiración?



MUCHOS DEPORTISTAS, ESPECIALMENTE LOS QUE PRACTICAN DEPORTES DE RESISTENCIA, PRESENTAN DURANTE LOS PRIMEROS MINUTOS DEL ESFUERZO Y ESPECIALMENTE EN LOS PRIMEROS MOMENTOS DE FINALIZAR EL MISMO, DIFICULTAD RESPIRATORIA CON SENSACIÓN DE OPRESIÓN TORÁCICA, FALTA DE AIRE, ACOMPAÑADO EN OCASIONES DE TOS Y/O RUIDOS RESPIRATORIOS.

### ¿Es frecuente este problema entre los corredores?

La mayoría de los estudios epidemiológicos demuestran que en los últimos 20-30 años, el problema del asma relacionado con el deporte ha ido aumentando notablemente.

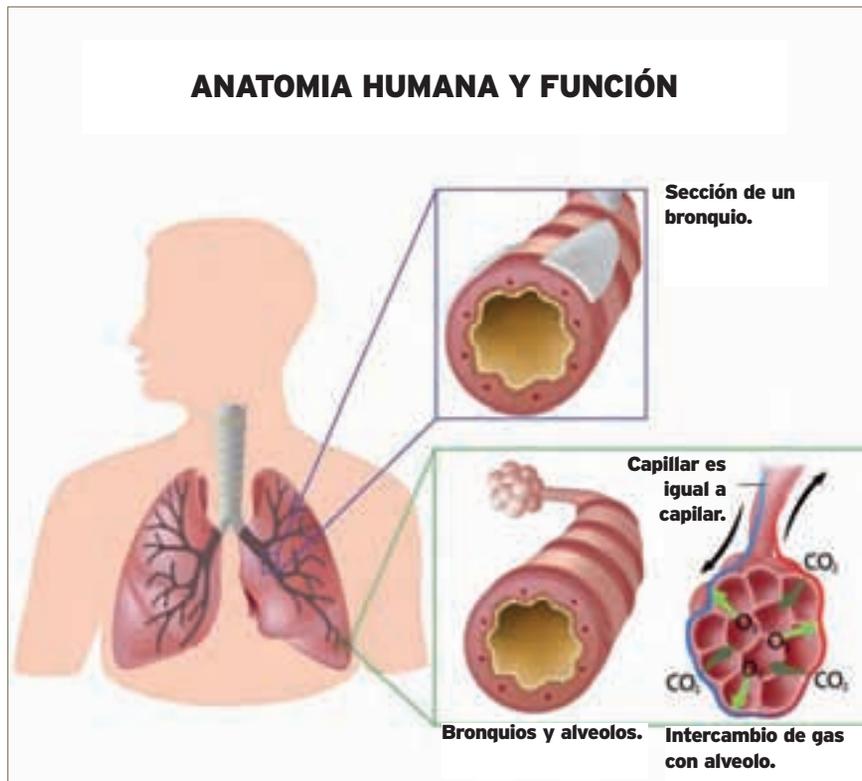
Tenemos datos obtenidos entre los deportistas que participaron en los últimos JJOO, competiciones nacionales e internacionales de diferentes especialidades deportivas, que muestran un aumento de practicantes con este problema asmático, apareciendo en porcentajes que alcanzan hasta el 50% en algunas especialidades.

Entre los deportistas de resistencia, especialmente los corredores de larga distancia, el problema es tan prevalente que algunos autores como Nystad, solicitaron la consideración de enfermedad profesional entre los atletas de fondo.

### ¿Porqué se produce?

Aunque existen múltiples teorías sobre el mecanismo que lleva al deportista a desarrollar asma inducido por ejercicio, podemos tratar de simplificarlas para una fácil comprensión del mismo.

Todo deportista que afronta un ejercicio suficientemente exigente, necesita aumentar la tasa de respiración/ventilación para proporcionar el oxígeno necesario para el esfuerzo. Como consecuencia de esta mayor ventilación, el aire, especialmente si es frío, seco, contaminado o polinizado, se comporta como un agresor de las vías respiratorias, que si están especialmente susceptibles, pueden reaccionar, inflamándose, obstruyéndose y ocasionando dificultad en el movimiento del aire.



### ¿Cómo se manifiesta?

Como consecuencia de los mecanismos descritos suelen aparecer los síntomas descritos: dificultad respiratoria, opresión torácica, tos, pitos, etc. que pueden presentarse en los primeros momentos de la carrera (hasta 8-10 minutos), pero fundamentalmente en los primeros instantes de la recuperación (hasta 15-30 minutos). Raramente aparece mas tarde.

Algunos corredores lo único que detectan es una reducción inexplicada de su rendimiento.

### ¿Hay alguna situación que nos predisponga a este problema?

Se ha visto que todas las personas que presentan asma en su vida cotidiana, tienen muchísimas posibilidades de desarrollar asma durante el esfuerzo y por tanto durante la carrera, cifrándose esta probabilidad en el 80-90%. Por tanto si padece habitualmente asma, aunque sea inter-

mitente, casi con seguridad vas a tener problemas respiratorios durante la carrera.

Igualmente se ha visto que cualquier sujeto que padezca alergia ambiental, tanto a pólenes, malezas, ácaros del polvo, hongos, epitelios de animales, etc. está mucho más predispuesto a desarrollar asma durante el ejercicio y por tanto durante la carrera. Piensa que si tienes alergia, tus posibilidades de ser asmático durante el deporte pueden alcanzar el 50%.

Recordemos que la nariz cumple una función de filtrado, calentamiento y humidificación del aire en el ser humano. Dicho esto podemos afirmar que cualquier proceso que actúe como “pinza nasal” nos obliga a utilizar antes y más frecuentemente la respiración bucal, eliminando la función de acondicionamiento del aire y permitiendo que éste penetre a nuestras vías respiratorias como agresor, facilitando el mecanismo del asma. Por eso si tienes sinusitis, pólipos nasales, desviación de tabique, vegetaciones adenoides, etc. tendrán más posibilidades de desarrollar asma con tu deporte.

Como ya hemos dicho anteriormente si practicamos nuestro deporte en lugares contaminados, polinizados y si las condiciones atmosféricas son frías y con escasa humedad en el ambiente, también estamos aumentando nuestras posibilidades de presentar asma con el deporte.

TODAS LAS PERSONAS QUE PRESENTAN ASMA EN SU VIDA COTIDIANA, TIENEN MUCHÍSIMAS POSIBILIDADES DE DESARROLLAR ASMA DURANTE EL ESFUERZO Y POR TANTO DURANTE LA CARRERA, CIFRÁNDOSE ESTA PROBABILIDAD EN EL 80-90%.



**¿Por qué la carrera de fondo es un deporte de riesgo?**

Todo deportista y corredor debería saber que el ejercicio suave o moderado estimula el sistema inmunitario del organismo, “las defensas”, pero un ejercicio muy intenso o prolongado puede deprimir las, aunque sea de forma transitoria.

Los corredores de fondo que entrenan “duro”, como consecuencia de esas depresiones inmunitarias, tienen mayor riesgo para desarrollar catarros o infecciones respiratorias que finalmente generan algo de inflamación crónica y mayor susceptibilidad de las vías respiratorias, que se vuelven hiperreactivas ante estímulos normales.

Por otro lado, los sistemas de entrenamiento actuales de los corredores de fondo generan una gran exigencia respiratoria, movilizand o grandes volúmenes de aire, que puede tomarse agresivo especialmente cuando el ambiente esta contaminado, polinizado y si se t ercia, frío y seco.

Por estas razones podemos afirmar que la carrera de fondo puede considerarse un deporte de riesgo para el asma inducido por ejercicio.

**EJERCICIO EN ASMA**

**Un asmático “bien tratado” no tiene limitaciones en la práctica de ejercicio y deporte. Puede llegar a tolerar y beneficiarse de cualquier tipo de entrenamiento. Puede llegar a las más altas cotas de rendimiento deportivo (oro olímpico).**

En la población general asmática, aconsejamos programas de entrenamiento integral atendiendo a los cuatro componentes fundamentales de un programa de ejercicio para la salud: calentamiento, aeróbico cardiovascular, fuerza muscular y flexibilidad.

**Calentamiento**

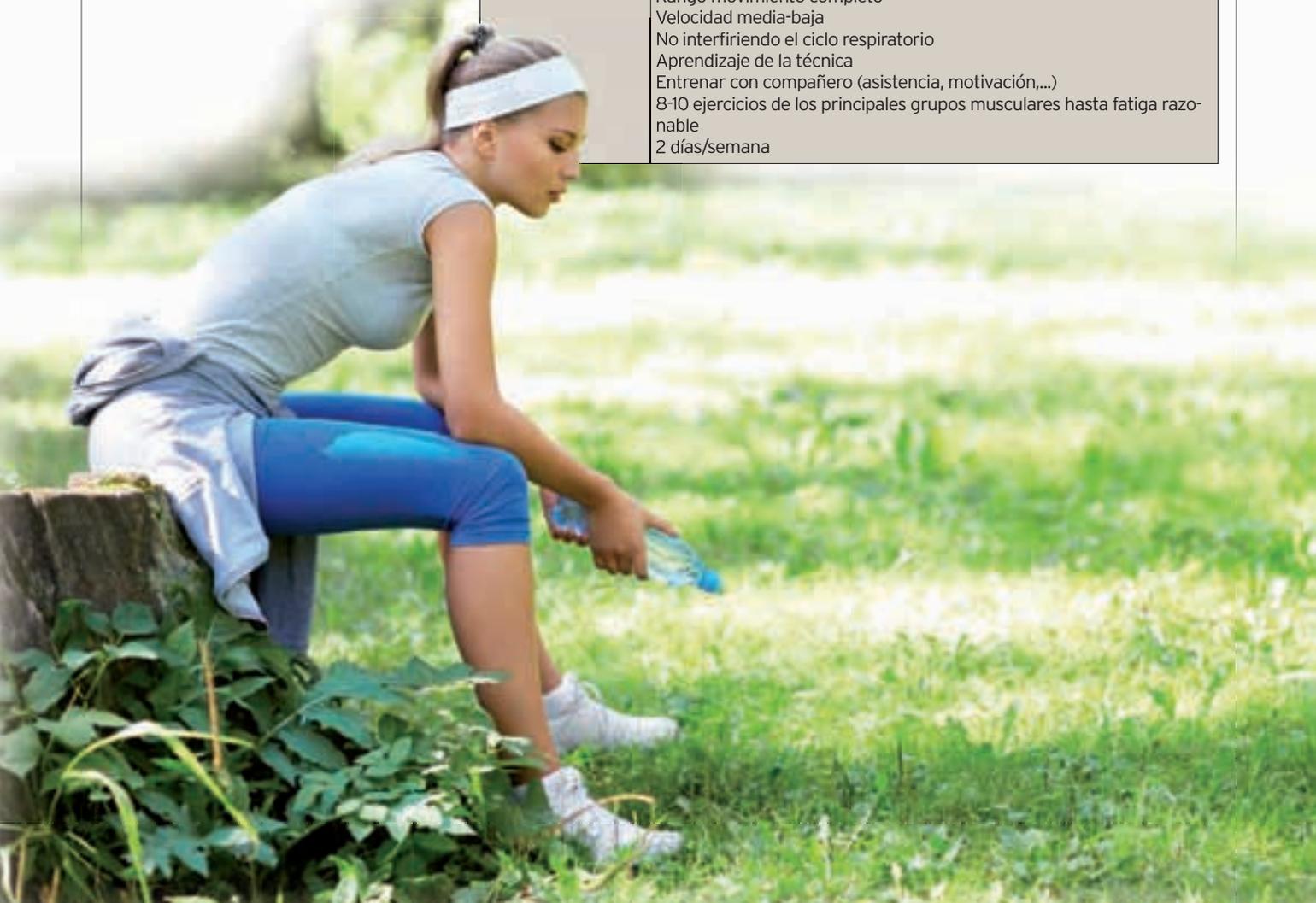
Momento de inicio	30 minutos antes del evento principal
Tipo de ejercicio	Estiramientos + ejercicio continuo
Duración	Sprint cortos repetidos (opcional)
Intensidad	10-15 minutos
Refractariedad	60% frecuencia cardiaca máxima 40 minutos - 3 horas

**Entrenamiento aeróbico cardiovascular**

Tipo de ejercicio:	Dinámico: concéntrico, excéntrico
Grupos musculares	Rítmico
Frecuencia	Continuo: > 12 minutos (refractariedad)
Duración	Discontinuo: fartlek, intermitente
Intensidad	Elegir modalidades poco asmógenas (ver texto/tabla) Que implique grandes grupos musculares 3-5 veces semana 20/40 minutos Ligera-moderada

**Entrenamiento fuerza muscular**

Tipo	Resistencia muscular dinámica
Grupos musculares	Concéntrica
Frecuencia	Excéntrica Rango movimiento completo Velocidad media-baja No interfiriendo el ciclo respiratorio Aprendizaje de la técnica Entrenar con compañero (asistencia, motivación,...) 8-10 ejercicios de los principales grupos musculares hasta fatiga razonable 2 días/semana



## ¿Cómo puedo saber si tengo asma durante la carrera?

Existen muchos corredores que tienen este problema pero lo desconocen.

Es muy común que los deportistas más esforzados, tanto aficionados como de la élite, consideren habitual y achacable al entrenamiento o cualquier situación de dificultad respiratoria. Por ello no consultan ante la aparición de estos síntomas.

También es común que el problema del asma no se presente de forma permanente, sino tan sólo en determinadas circunstancias: de ambiente, de climatología, de esfuerzo, etc. por lo que pasa más desapercibido.

Además, hasta hace poco tiempo y quizás actualmente, los profesionales que deben buscar y diagnosticar este problema no están lo suficientemente sensibilizados ni formados como para perseguirlo en la medida que precisaría.

Por todo ello te aconsejamos que ante cualquier síntoma respiratorio o disminución de rendimiento no explicada, especialmente si eres corredor de fondo o practicas algún deporte de resistencia, y si presentas alguno de los factores predisponentes que mencionamos, acudas a un centro especializado en “Asma de Esfuerzo”.

## ¿Qué pruebas tendría que hacerme para conocer si tengo asma inducida por ejercicio?

En nuestra Clínica Universitaria de Medicina Deportiva de la Universidad Complutense de Madrid, tenemos una Unidad de Respiratorio y Ejercicio que está

Las personas con alguna alergia tienen un 50% de posibilidad de ser asmáticos durante la actividad deportiva



### ENTRENAMIENTO

Intensidad Repeticiones Series	Según el trabajo deseado Fuerza resistencia: 50-60% rm 8-12 repeticiones de cada ejercicio (aumenta fuerza y resistencia muscular) Principiantes: monoserie Avanzados: 2-3 series
<b>Entrenamiento flexibilidad</b>	
Técnicas (según nivel acondicionamiento) Grupos articulares y musculotendinosos Tipo Frecuencia Intensidad Duración Repeticiones	Estática (preferente) Balística Facilitación neuromuscular propioceptiva Trabajo integral Incidir sobre zonas inactivas Incidir sobre zonas exigencia Siempre región lumbar Siempre tren superior Siempre toracopulmonar 3 días/semana Hasta disconfort moderado 10-30 segundos 3-5 por cada estiramiento

especializada en este problema y estudia al deportista para detectar, diagnosticar y tratar el asma de esfuerzo.

Como en cualquier otro Centro, lo fundamental es establecer inicialmente una sospecha clínica, basándonos en los síntomas que presenta el corredor y en la presencia o no de factores de riesgo.

A continuación, el primer día, realizamos una determinación de óxido nítrico en aire espirado, que nos permite conocer el estado de inflamación de las vías respiratorias del sujeto. Dicho de otro modo, su susceptibilidad para responder ante estímulos como el ejercicio.

El mismo día realizamos una espirometría basal para conocer capacidades, volúmenes y flujos respiratorios en reposo. A continuación y tras haber administrado en cámara un broncodilatador, realizamos una

La carrera de fondo es un deporte inadecuado para el asma por su alta ventilación.



**DEPORTES ADECUADOS DEPORTES INADECUADOS**

	<b>Alta Ventilación</b>	<b>Ambiente Frío</b>
Deportes raqueta	Carrera de fondo	Jockey hielo
Gimnasia	Ciclismo	Esquí fondo
Golf	Fútbol	Patinaje hielo
Deportes combate	Baloncesto	
Atletismo velocidad	Rugby	
Natación, waterpolo		
Buceo		
Balonmano		
Fútbol americano		
Montañismo		
Isométricos		

espirometría post-broncodilatador, que nos permite establecer el grado de reversibilidad de esas vías respiratorias. Con esto podemos diagnosticar la presencia de asma genérica.

En una segunda visita, realizamos un test de provocación de vías respiratorias, normalmente en los corredores utilizamos el ejercicio en cinta rodante, evaluando los cambios que se producen en los principales parámetros de la espirometría. Con esto podemos diagnosticar el asma inducido por ejercicio.

En ocasiones, si no queda claro el diagnóstico y persiste la sospecha, utilizamos pruebas de provocación farmacológica que nos permiten establecer el diagnóstico de hiperreactividad, asma y sugerir el asma inducido por ejercicio.

**¿Tiene solución este problema?**

Se suele decir que un deportista con asma no diagnosticado o mal tratado está abocado al sufrimiento y a la derrota.

Sin embargo, un corredor con asma diagnosticado y tratado, puede entrenar y competir sin sufrimiento y aspirar a las más altas cotas del rendimiento y éxito depor-

tivo. No en vano, en los JJOO de Atlanta, hubo más galardonados con el oro olímpico que tenían diagnosticada asma inducida por ejercicio que atletas no asmáticos.

**¿Cuáles son las soluciones que proponemos?**

A todos nuestros pacientes y/o deportistas diagnosticados de asma inducido por ejercicio, les proporcionamos una doble terapia.

Una más preventiva, no farmacológica, que consiste: primero, en detectar y controlar todos los factores de riesgo; segundo, orientar sobre la elección de las mejores condiciones ambientales; tercero planificar un buen calentamiento y modelo de entrenamiento, pues ambos son capaces de reducir la posibilidad de broncoespasmo durante o después de la carrera.

La segunda más farmacológica, estaría dirigida a evitar y/o tratar la inflamación y/o broncoespasmo que puede presentar el deportista afectado por este problema.

Todo ello está perfectamente protocolizado y apoyado con el seguimiento y monitorización de la enfermedad, media importante para evaluar la respuesta y ajustar el tratamiento pactado.

**¿Puedo utilizar los fármacos antiasmáticos sin temor al control antidopaje?**

Durante muchos años ha existido una polémica con respecto a la mayoría de los fármacos utilizados en el control de los deportistas con asma de esfuerzo. Actualmente existe una normativa muy clara que regula su utilización mediante los procedimientos de Autorización para el Uso Terapéutico.

Cualquier sujeto que demuestre mediante pruebas objetivas que padece este problema solicita una autorización a los organismos competentes (federación, consejo superior, comité olímpico) y si es correcto el diagnóstico se le autoriza para utilizar los fármacos más habituales, especialmente corticoides y β-agonistas adrenérgicos por vía inhalada. ➔

Artículo publicado en la página (www.maratonclm.net) del Maratón de Castilla La Mancha, Ciudad Real  
**Francisco Javier López-Silvarrey Varela**  
 Doctor en Medicina. Especialista en Medicina de la E.F. y Deporte  
 Subdirector Escuela Medicina de la E.F. y Deporte. Universidad Complutense

# I CARRERA 3.0 **corricolari es** Tu ranking **correr** virtual

Con motivo de la celebración del nº 300 de la revista **corricolari es correr** se convoca la I Carrera 3.0 **corricolari es correr**

Una carrera en la que se podrá participar desde cualquier parte del mundo y en la que sólo tendrás que mandar tus resultados, bien porque participes en una carrera popular o bien porque realices un recorrido libre y del que nos mandes los tracks. Haremos una clasificación conjunta por tiempos según la distancia. Y múltiples categorías por desnivel, por edad, por código postal...

Y es que estamos seguros de que tú eres el mejor y te vamos a demostrar en qué.

**Fecha:** Desde 1 de Septiembre de 2012 hasta el 31 de Agosto de 2013

**Inscripciones:** 3 €/año, gratis titulares del carnet de **corricolari es correr**.

**Derechos inscripción:** inclusión de tus datos en las clasificaciones correspondientes. Diploma online anual con tu clasificación.

**Más información e inscripciones en:**  
[www.corricolari.es](http://www.corricolari.es)



# La necesidad del espacio articular

*“La disminución del espacio articular, indica pérdida del cartílago articular”*

Poco se escribe sobre el espacio articular. Conocerlo nos ayudará, puesto que el ejercicio permite desarrollar la amplitud natural de las articulaciones.

✉ POR **FRANCISCO GILO**,  
MÉDICO Y CORREDOR

ACLARACIÓN DE ALGUNOS CONCEPTOS QUE RODEAN AL ESPACIO ARTICULAR:

## Componentes de las Articulaciones Sinoviales:

# **Cartílago Articular:** está recubriendo los extremos articulares de los huesos, facilitando el movimiento y evitando el desgaste de los huesos. Es de carácter hialino.

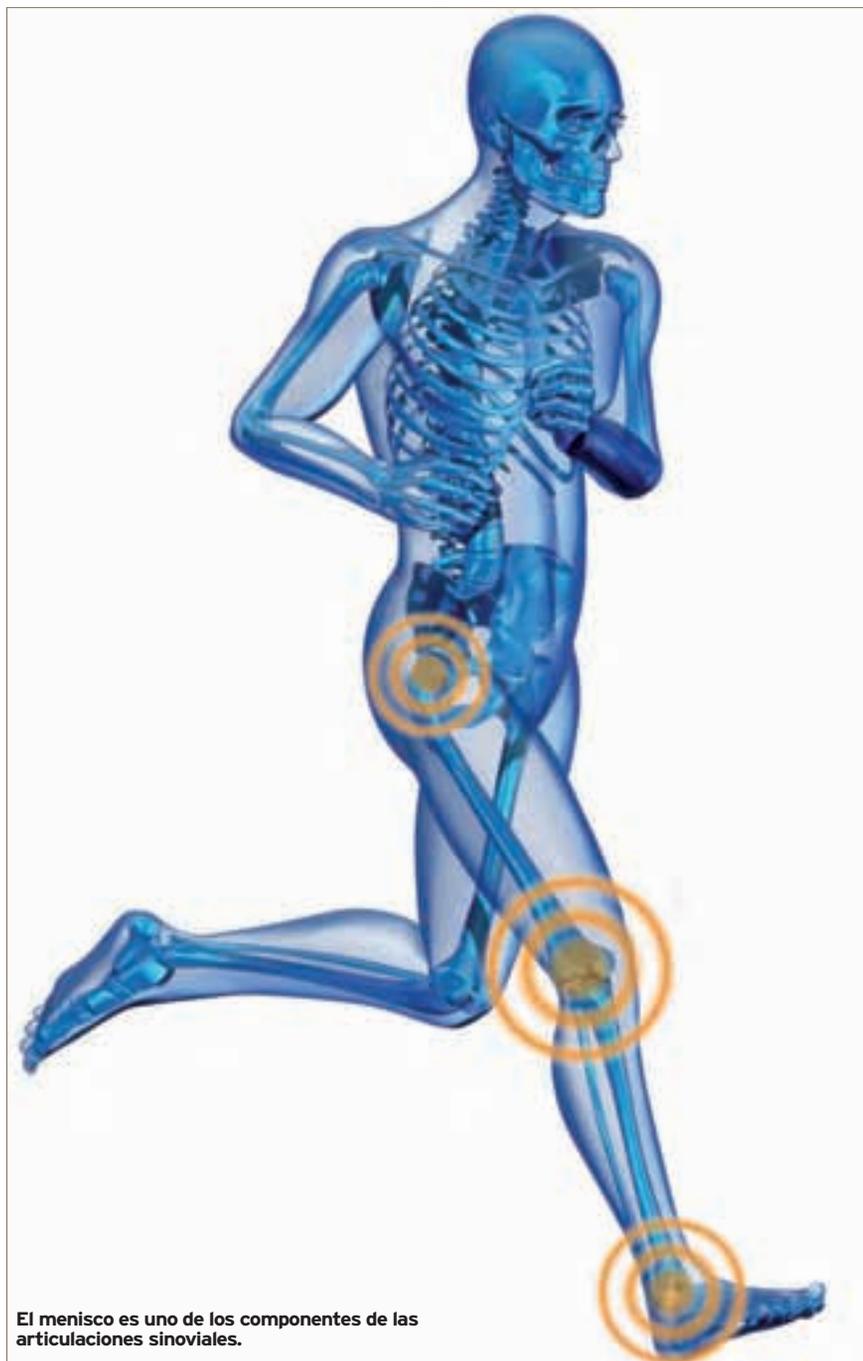
# **Superficie articular del hueso:** zona de contacto entre los huesos.

# **Cápsula articular:** está formada por heces de fibras colágenas que encierran por completo los extremos de los huesos y los mantienen fijos entre sí.

# **Ligamentos:** Conjunto de fibras que unen un hueso con otro, reforzando la articulación. .

# **Menisco:** formaciones constantes, fibrocartilaginosas, situadas dentro de la cavidad articular.

# **Membrana Sinovial:** recubre la superficie interior de la cápsula articular en los bordes del cartílago, la lubrica y facilita su desplazamiento. Compuesta por tejido conjuntivo y dos tipos de células las fagocitarias y de síntesis de líquido sinovial.



El menisco es uno de los componentes de las articulaciones sinoviales.



Los tendones, junto con las aponeurosis y los ligamentos, forman parte de los tejidos blandos.

# **Cavidad Articular:** es el espacio comprendido entre las superficies articulares de los huesos. Está limitada por la membrana sinovial y llena de líquido sinovial. A veces puede estar dividida total o parcialmente por discos y meniscos articulares.

# **El líquido Sinovial** es un líquido que se produce en la membrana celular por ultrafiltración plasmática. Se producen pequeñas cantidades y su misión es lubricar y nutrir el cartílago articular.

Ahora comparemos lo que sucede entre las **articulaciones mecánicas y humanas:**

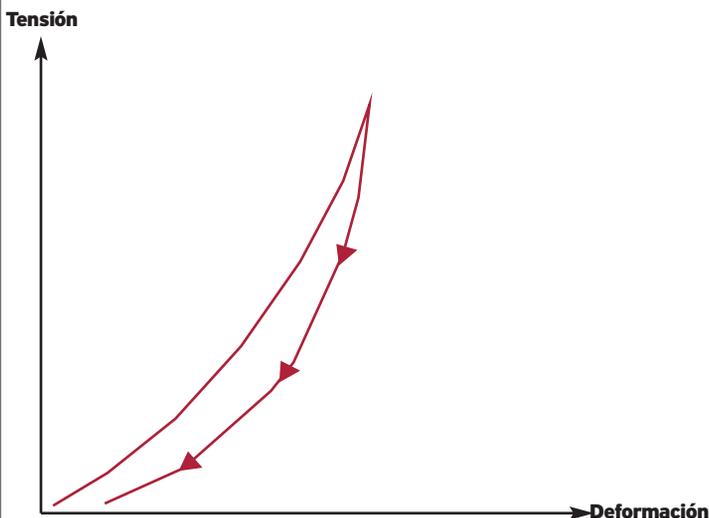
Mientras que las **articulaciones mecánicas** deben estar ajustadas con la menor tolerancia posible, las humanas se hayan laxas cuando están sanas.

El imperativo mecánico es que no debe existir ningún juego entre las piezas móviles, ya que ello conduciría a un deterioro rápido.

CUANDO A LAS ARTICULACIONES HUMANAS LES FALTA ESE "ESPACIO" ENTRE LAS PIEZAS MÓVILES SE DICE QUE ESTÁN PINZADAS



**Ciclo de elongación-acondicionamiento del tejido de colágeno (tendón o ligamento). Este fenómeno de histéresis tiene lugar con un retraso, que será mayor cuanto más fuerte sea la tracción-deformación.**



En cambio, el imperativo en las **articulaciones biológicas** es que debe existir un vacío o espacio entre las dos piezas móviles para garantizar su buen funcionamiento.

Cuando a las articulaciones humanas les **falta ese "espacio"** entre las piezas móviles se dice que están **pinzadas**, aspecto visible radiográficamente. Entonces aparecen dolores y desgastes prematuros por la **artrosis**.

Las articulaciones mecánicas tienen necesidad de una película de aceite entre las superficies, so pena de bloquearse; del mismo modo, las articulaciones del hombre poseen un lubricante natural, el líquido sinovial, producido por secreción interna.

La cantidad de líquido puede ser suficientemente importante como para provocar una limitación simétrica, descrita como **derrame sinovial**, que produce dolor al extender o flexionar la rodilla.

## Cápsulas y ligamentos: protección pasiva de las articulaciones

Para ganar amplitud articular es indispensable trabajar en primer lugar el sistema de protección activo representado por los músculos. Comprender que tirando de los músculos se debilita la primera línea de defensa de las articulaciones constituye el primer paso hacia el estiramiento razonado, o sea “justo lo necesario”. Para ello debemos saber:

# ¿Por qué es útil alargar los músculos?: objetivo preciso.

# ¿Hasta dónde debemos llegar para obtener lo que buscamos?:

### LÍMITES

Una vez se han alargado cuidadosamente los músculos, puede procederse al estiramiento de cápsulas y ligamentos, con la condición de hacerlo con decisión e invertir en ello bastante tiempo. Se trata en efecto de lo que se conoce como **memoria del tejido**, que vuelve sin cesar a su longitud inicial.

Sin embargo, la deformación del tejido puede producirse de dos maneras:

# **Por una tracción brutal**, muy breve, que sobrepasa el umbral de resistencia e induce una deformación plástica permanente, dando como resultado una laxitud ligamentaria excesiva que deberá ser reparada por el cirujano.

# **Por la repetición constante de una tensión en posición desfavorable**, como sería lo rodilla en **recurvatum** de una persona paralizada del miembro inferior (en

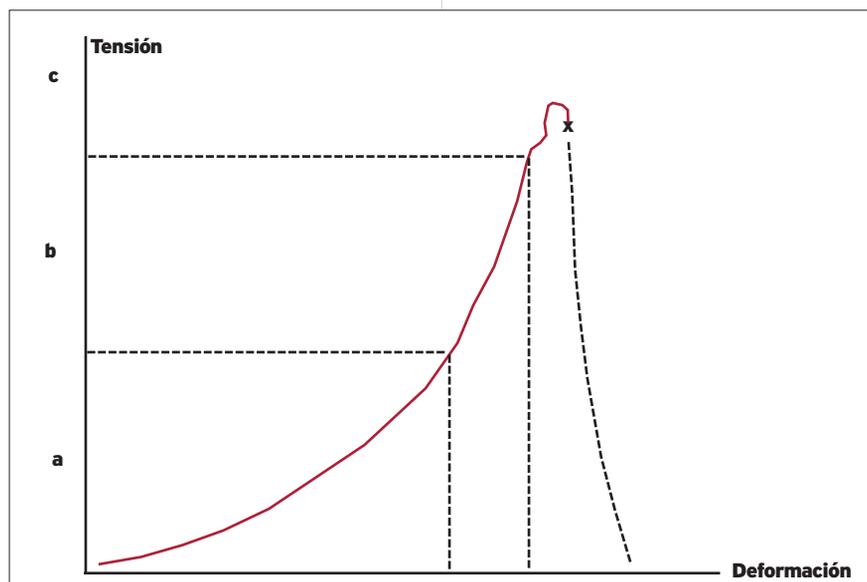


El sobrepeso es uno de los factores de riesgo del espacio articular.

este caso la rodilla no está protegida por los músculos que la envuelven)

**Las aponeurosis, tendones y ligamentos** forman parte de los tejidos blandos, que presentan algunas similitudes con otros cuerpos blandos, tipo caucho, el cual es capaz de repararse después de una lesión. Cuando se hunde un objeto punzante en el látex, después de retirarlo se observa que el material borra la “cicatriz”.

En cierta medida el tejido de **colágeno** es parecido. Como otros cuerpos blandos, **posee memoria de su forma original**. El colágeno “conoce” la longitud ideal que le ha sido asignada por el crecimiento y tenderá siempre a volver a esta longitud conocida, tanto en la columna vertebral como en otras partes.



Aunque está dotado para resistir las tracciones, el tendón (o el ligamento) puede a veces ser sorprendido por la aplicación súbita de una tracción violenta. Los dos ejemplos deportivos más corrientes son los esguinces de tobillo y de rodilla. La curva de alargamiento del tendón refleja este fenómeno

Las 3 fases de extensibilidad de un ligamento (tejido de colágeno):

a) En condiciones normales: poca tensión en tracción implica un alargamiento consiguiente (**deformación**).

b) El ligamento ha sobrepasado los límites habituales (**sensación de torcedura** de un tobillo): la misma intensidad de tensión induce poco alargamiento; la pendiente de deformación es rápida.

c) **El límite de histéresis** (Fenómeno por el que el estado de un material depende de su historia previa. Se manifiesta por el re-

traso del efecto sobre la causa que lo produce) **posible ha sido sobrepasado**: el colágeno está en la fase de deformación plástica permanente y no volverá más a la longitud original. Si la tracción persiste, se produce la **rotura**.

Si antes hemos hablado que necesitamos el espacio articular porque su disminución implicaría una disminución del cartílago articular y con ello la evolución a una artrosis, es necesario **reflexionar antes de estirar** excesivamente los músculos. Una amplitud muy grande en las articulaciones no es forzosamente una característica favorable, ya que priva a la cápsula y a los ligamentos de defenderse, lo que a largo plazo puede provocar deformación y dolor.

Muchas actividades deportivas implican una **actividad muscular excéntrica intensa**, necesaria tanto para obtener un rendimiento máximo como para proteger las ar-

ticulaciones, las sinoviales y los tejidos periarticulares.

Además, las contracciones excéntricas vigorosas son necesarias para amortiguar la recepción de los saltos en atletismo, baloncesto, voleibol, esquí, etc.

## Factores de riesgo del espacio articular

El ejercicio permite conservar e incluso desarrollar la amplitud natural de las articulaciones y lucha contra "la anquilosis".

El deporte constituye el mejor tratamiento preventivo y curativo para mantener el espacio articular, ya que favorece la nutrición y la movilidad del cartílago. Además, refuerza los músculos y los tendones, su punto de anclaje a los huesos.

Unos cuádriceps y en general toda la musculatura bien desarrollada "amortiguan" mejor las sacudidas articulares provocadas por los ejercicios físicos. En efecto, la energía es absorbida por los músculos y no por los huesos ni las articulaciones. En caso de impacto (una caída o una colisión, por ejemplo), una articulación rodeada de músculos armoniosos siempre está mejor protegida.

Algunos deportistas de alto nivel que solicitan mucho sus articulaciones pueden reducir el espacio articular; pero también los corredores populares presentan

## Factores de riesgo:

- # El sobrepeso,
- # Los traumatismos articulares,
- # El micro-traumatismo repetido
- # Algunas anomalías de la estática de los miembros inferiores.
- # Una mala técnica en la ejecución de un movimiento.
- # Una alineación incorrecta de una articulación.

**Para preservar el espacio articular** y con ello el cartílago, se recomiendan más los deportes que se practican en el eje de las articulaciones.

Cuando en la silla de cuádriceps o máquina de isquiotibiales, el eje articular de la rodilla no coincide con el eje mecánico de ambas máquinas, el resultado será un desgaste del cartílago del platillo tibial con la consiguiente reducción del espacio articular y más aún si el movimiento es de 90° y no de 30°, que es lo aconsejable para hacer trabajar al vasto interno en la silla de cuádriceps, responsable de la recolocación de la rótula en su canal de deslizamiento. ➔



# El Reto de correr 1/2 MARATÓN



Entre el 10 km y el Maratón, el medio es la distancia ideal para disfrutar de la carrera

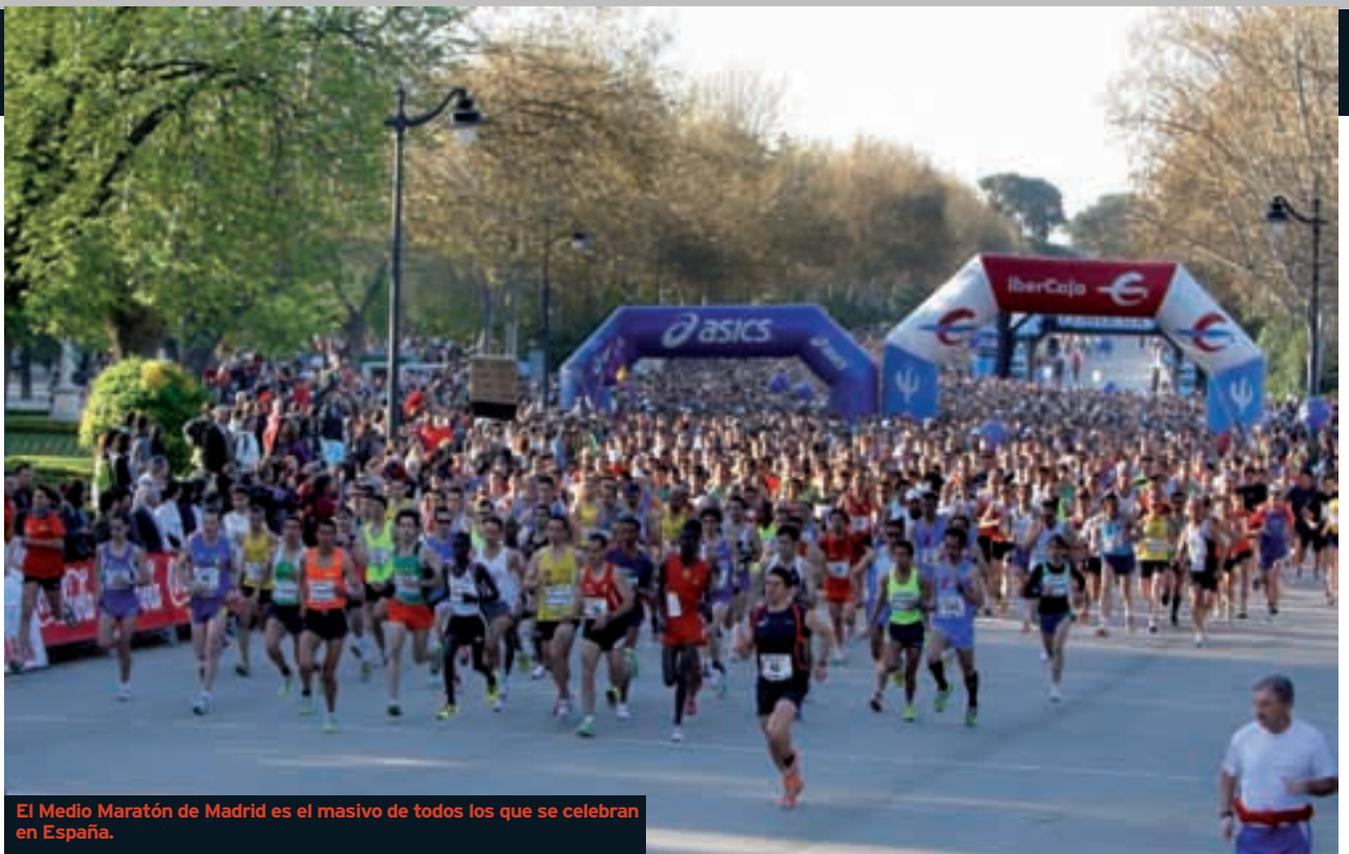


A diferencia de lo que ocurre con una carrera de 10 kilómetros, que puede ser un reto asequible para cualquier corredor novato que posea buena salud y un mínimo de entrenamiento, correr medio maratón obliga a contar con una cierta experiencia como corredor y a, por lo tanto, tener un cierto bagaje de entrenamientos, aunque el objetivo sea solo llegar a cubrir la distancia, independientemente del tiempo que se emplee en ello.

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

**P**ODRÍAMOS DECIR QUE PARA UN CORREDOR PRINCIPIANTE, AL MENOS SEIS MESES DE ENTRENAMIENTO CONTINUADO, SERÍAN ACONSEJABLES PARA AFRONTAR UN RETO DE ESTA ENVERGADURA.

Tanto si se es principiante como si se es veterano en estas batallas, haber realizado anteriormente alguna incursión en carreras de distancias más cortas, como pueden ser los 10 kilómetros, puede suponer una gran ayuda como experiencia, aunque luego no hemos de olvidar que al tratarse de una distancia mucho mayor, hay que afrontarla con distinta mentalidad.



El Medio Maratón de Madrid es el masivo de todos los que se celebran en España.

## Características generales de la 1/2 maratón

- » Para un corredor de élite el tiempo a emplear rondará la hora, mientras que para un corredor popular poco experimentado, estará en torno a las dos horas. Esto significa que tanto para un corredor experimentado como para uno popular, supondrá un esfuerzo aeróbico en su práctica totalidad. Casi el 100% de la energía necesaria la aporta el sistema aeróbico, por lo que es este el que hay que trabajar de forma prioritaria, de manera muy parecida a como se hacía para preparar los 10 kilómetros predominando los entrenamientos que no superen el 85% de la frecuencia cardiaca máxima.
- » Podríamos decir, aunque parezca una obviedad, que la preparación de un medio maratón se encuentra entre medias de lo que hay que hacer para preparar 10 kilómetros, y lo que hay que hacer para preparar un maratón.
- » El hecho de suponer un esfuerzo de más de una hora e incluso del doble o más en algunos casos, hace que sea necesario realizar un volumen óptimo de kilómetros que nos permitan soportar este tiempo corriendo independientemente a la velocidad que lo hagamos.
- » Para un corredor principiante el reto será aguantar la distancia, lo que supone una exigencia de entrenamiento superior a los 10 kilómetros pero inferior al maratón, y para un corredor que busque marca, aguantar mucho tiempo a un ritmo relativamente alto, lo cual igualmente requiere de alta resistencia pero también de una cierta velocidad.
- » Si se corre al ritmo adecuado, ni demasiado alto ni demasiado bajo, será principalmente el agotamiento de las reservas de combustible, en este caso el glucógeno, el factor limitante en esta distancia para ambos tipos de corredores.
- » La exigencia de la distancia hace que debamos de tener más en cuenta aspectos como la alimentación, en general, y la hidratación, sobre todo antes, durante y después de los entrenamientos más exigentes y de la carrera. ➔



El entrenamiento continuado y progresivo nos ayudaría a cubrir la distancia de medio maratón.

# ENTRENAMIENTO PARA PRINCIPIANTES

## OBJETIVO: COMPLETAR LA DISTANCIA CORRIENDO



Disfrutar de las ciudades y hacer turismo es uno de los aspectos más gratificantes que se contraponen con el esfuerzo del entrenamiento.

### PLAN DE ENTRENAMIENTO DE 8 SEMANAS

- Se supone que hablamos de corredores de una cierta experiencia, al menos seis meses, capaces de correr una hora de forma suave.
- La prueba de medio maratón se realizará a ritmo que no supere el tope de la carrera continua suave, es decir, a no más del 80% de la frecuencia cardíaca máxima.
- Es muy aconsejable e incluso necesario realizar siempre al finalizar cada sesión una pequeña tabla de estiramientos y también algún ejercicio de fortalecimiento de piernas y abdominales al menos un día a la semana.

	1er. DIA	2º DIA	3er. DIA	4º DIA
<b>1ª SEMANA</b>	8 Km. C.S.	10 Km. C.S.	8 Km. C.S.	10 Km. C.S.
<b>2ª SEMANA</b>	8 Km. C.S.	10 Km. C.S.	8 Km. C.S.	12 Km. C.S.
<b>3ª SEMANA</b>	10 Km. C.S.	8 Km. C.S.	10 Km. C.S.	12 Km. C.S.
<b>4ª SEMANA</b>	10 Km. C.S.	8 Km. C.S.	10 Km. C.S.	14 Km. C.S.
<b>5ª SEMANA</b>	10 Km. C.S.	8 Km. C.S.	5 Km. C.S. 5 Km. C.M.	16 Km. C.S.
<b>6ª SEMANA</b>	12 Km. C.S.	10 Km. C.S.	4 Km. C.S. 6 Km. C.M.	18 Km. C.S.
<b>7ª SEMANA</b>	12 Km. C.S.	8 Km. C.S.	4 Km. C.S. 6 Km. C.M.	16 Km. C.S.
<b>8ª SEMANA</b>	10 Km. C.S.	10 Km. C.S.	6 Km. C.S.	1/2 Maratón

#### NOTAS:

**C.S.= CARRERA CONTINUA SUAVE** SUAVE (carrera cómoda que permite incluso hablar mientras se realiza entre un 70% y un 80% de la frecuencia cardíaca máxima de cada uno)

**C.M.= CARRERA CONTINUA MODERADA** (carrera con un poco más de intensidad pero llevadera que se realiza entre un 80% y un 85% de la frecuencia cardíaca máxima)

Como ya hemos indicado, dada la exigencia de esta distancia, no sería conveniente para un corredor principiante plantearse este reto sin tener al menos un bagaje de seis meses de entrenamiento continuado. El entrenamiento debe ir encaminado a:

- **Conseguir la resistencia suficiente para aguantar la distancia**, mejorando hasta ese punto la capacidad aeróbica.
- **Mantener el desarrollo de otras cualidades** como la flexibilidad y la fuerza general mediante ejercicios complementarios con el fin de acompañar a la mejora de la resistencia y prevenir lesiones.

### ¿Qué hemos de tener en cuenta a la hora de entrenar?

- **Mentalizarse** que para aguantar corriendo un medio maratón, es fundamental realizar un mínimo de kilómetros, que no han de ser de alta intensidad. Es mejor entrenar largo y suave que corto y rápido.

- La gran mayoría del entrenamiento se realizará a **intensidades que no superen el 80%** de la frecuencia cardíaca máxima.
- Se trata de realizar un ligero **aumento de volumen** con respecto a cuando preparamos los 10 kilómetros, pero nunca a más intensidad. Acostumbrar el cuerpo a estar más de una hora corriendo requiere tiempo y kilómetros.
- Para un principiante, durante los dos meses previos a la prueba, **serían convenientes al menos cuatro días de entrenamiento** por semana, descansando tres, a ser posible en días alternos. Quizás se podría conseguir con menos días pero para dosificar la acumulación de fatiga y conseguir un mínimo de kilómetros, cuatro días sería la cantidad más recomendable.
- El hecho de que se trate ya de una distancia con ciertas dificultades, **requiere que se afronte en plenitud de facultades**, es decir sin estar lesionado o con molestias de ningún tipo ya que con casi total seguridad, tarde o temprano saldrán a relucir durante la prueba.
- Igualmente, no está de más tener la certidumbre de que **nuestra salud es la óptima para acometer un reto de esta exigencia**, por lo que un chequeo previo nunca viene mal. ➔

# ENTRENAMIENTO PARA EL CORREDOR EXPERIMENTADO

## OBJETIVO: MEJORAR LA MARCA



Para un principiante, durante los dos meses previos a la prueba, serían convenientes al menos cuatro días de entrenamiento por semana.

Un corredor experimentado ha de realizar un esfuerzo de al menos una hora y en la mayoría de los casos de más, a la máxima velocidad posible. Este esfuerzo se realiza en torno a lo que se denomina umbral anaeróbico o lo que es lo mismo, a la velocidad máxima que se nos permite correr, sin acumular de forma excesiva ácido láctico. Esto requiere por una parte de gran resistencia para soportar un esfuerzo de esta duración y por otra de una eficiencia de carrera que nos permita mantener una velocidad alta durante ese tiempo.

### ¿Qué hemos de tener en cuenta a la hora de entrenar?

- Por una parte, **debemos de contar con la resistencia adecuada**, mayor que cuando preparamos una carrera de 10 kilómetros, lo cual se consigue haciendo más volumen suave.
- Considerando que la mayoría de la carrera se puede realizar en torno a ese umbral anaeróbico, y que este se encuentra entre el 85% y el 90% de la frecuencia cardiaca máxima (FCM), hemos de **conceder una cierta relevancia a trabajar** sobre esa intensidad.
- Por el contrario, **disminuye la necesidad de trabajar** a ritmos más altos que el 90% de la FCM, ya que quedan fuera de la intensidad utilizada en el medio maratón y pueden suponer una fatiga excesiva.
- Dependiendo del grado de mejora que se quiera conseguir, **es aconsejable entrenar como mínimo 4 días por semana y un máximo de 6**, siempre pensando que somos corredores populares con lo que ello conlleva. ☺

### PLAN DE ENTRENAMIENTO DE 8 SEMANAS

- Este plan está propuesto para corredores con una cierta experiencia tanto de entrenamiento como de competición y que buscan no solo aguantar la distancia del medio maratón, sino hacerlo a la mayor velocidad posible.
- Si se desea realizar un día más de entrenamiento, este consistirá en C.M. de entre 8 y 12 kilómetros.
- Es muy aconsejable e incluso necesario realizar siempre al finar de cada sesión una pequeña tabla de estiramientos.
- Igualmente es también aconsejable al menos dos días por semana realizar algún ejercicio de fortalecimiento de piernas y de abdomen.

	1er. DIA	2º DIA	3er. DIA	4º DIA	5º DIA
<b>1ª SEMANA</b>	12km. C.M.	12km. C.M.	4km. C.M. - 6km. C.L.	10km. C.M.	16km. C.M.
<b>2ª SEMANA</b>	12km. C.M.	12km. C.M.	4km. C.M. - 8km. C.L.	12km. C.M.	18km. C.M.
<b>3ª SEMANA</b>	12km. C.M.	4km. C.M. - 8km. C.L.	10km. C.M.	4km. C.M. - 6km. C.L.	18km. C.M.
<b>4ª SEMANA</b>	14km. C.M.	4km. C.M. - 8km. C.L.	12km. C.M.	4km. C.M. - 8km. C.L.	18km. C.M.
<b>5ª SEMANA</b>	14km. C.M.	4km. C.M. - 8x 1km. C.C. - R: 1'30"	12km. C.M.	4km. C.M. - 8. C.L.	20km. C.M.
<b>6ª SEMANA</b>	14km. C.M.	4km. C.M. - 10km. C.L.	12km. C.M.	4km. C.M. - 6 km. C.L.	20km. C.M.
<b>7ª SEMANA</b>	12km. C.M.	4km. C.M. - 6x 1km. C.C. - R: 1'30"	12km. C.M.	4km. C.M. - 8km. C.L.	18km. C.M.
<b>8ª SEMANA</b>	10km. C.M.	4km. C.M. - 6km. C.L.	10km. C.M.	6 km. C.M.	1/2 Maratón

#### NOTAS:

**C.M.= CARRERA CONTINUA MODERADA** (carrera cómoda que permite incluso hablar mientras se realiza entre un 75% y un 85% de la frecuencia cardiaca máxima de cada uno).

**C.L.= CARRERA CONTINUA MODERADA** (carrera con un poco más de intensidad pero que se puede mantener de manera uniforme durante los kilómetros propuestos. Se realiza entre un 85% y un 90% de la frecuencia cardiaca máxima).

**C.C.= CARRERA RITMO DE COMPETICION** (carrera a intensidad similar al de la competición de 10 kilómetros. Se realizan entre un 90 y un 95% de la frecuencia cardiaca máxima).

**R** = recuperación entre series. Se realiza preferiblemente trotando muy suavemente o andando.

# Buenos medios para debutar

## Y grandes medios para mejorar marca



Esta es una breve selección, pero muy cerca de ti, tienes algunas otras pruebas de medio maratón. En España se organizan más de 200 carreras de la distancia. Carreras de tamaño pequeño, mediano o grande. Con mucho nivel de los primeros clasificados o muy popular. Prácticamente todas las capitales de provincia (Alicante, Ávila, Bilbao, Burgos, Cáceres, Castellón, Cuenca, Guadalajara, Oviedo, León, Málaga, Murcia, Soria, Zamora, Zaragoza, Teruel, Toledo, ...) tienen su prueba, al igual que grandes localidades (Alcoy, Alzira, Antequera, Ayamonte, Béjar, Cartagena, Cieza, Dos Hermanas, Gandía, Denia, Ibiza, Sitges, Lorca, Puente Génil, Rivadavia, Ribarroja del Turia, Torrepacheco, Tudela, Llanera, Trubia, Xátiva, Valdepeñas) o pequeñas (Banyoles, Cantalejo, Campaspero, Flor, La Puebla del Río, Mollerussa, Tacoronte...). Y es que ya decimos que las pruebas de medio maratón ha tenido un auge tremendo estos años. Imposible recomendar todas. Eso sí, intentaremos ofrecer información de todas, absolutamente de todas, en [www.corricolari.es](http://www.corricolari.es).

### Enero:

- **20 Santa Pola, Alicante.** El primer gran medio maratón del año.
- **27 Isla de la Cartuja, Sevilla.** Ideal de camino al Maratón de Sevilla.
- **27?? Almería.** Para disfrutar del Estadio del Mediterráneo.
- **27 Getafe.** Rápido y muy popular.

### Febrero:

- **3 Granollers, Barcelona.** El más tradicional de Cataluña.
- **10 Orihuela, Alicante.** Organizado por el C. A. Tragamillas, está considerado como uno de los rápidos.
- **17 Barcelona. Joven.** Crece en participación de año en año.

- **24 A Coruña. Nuevo.**

- **24 La Latina, Madrid.** La A.D. Corbo cuida de su organización.

### Marzo:

- **3 Álora, Málaga.** La capital del Guadalhorce. Dura, bella, atractiva...y muy cuidada.

- **3 Salamanca.** En 2012 será su segunda edición. Tendrá mucha más capital.
- **3 Nájera.** Denominada "Del Camino" Grandísima prueba que organiza el Club Maratón Rioja.
- **10 Gavá-Castelldefells-Gavá. Barcelona.**
- **10 Universitaria, Madrid.** Al poder hacer 7 y 14 km es una buena toma de contacto con la distancia.
- **17 Palma.** Ideal para una escapadita a Baleares, si no se vive allí.
- **17 Segovia.** En seis ediciones se ha convertido en uno de los grandes de España por recorrido y actividades complementarias.
- **17 Alcalá de Henares.** Otra de las rápidas y atractivas madrileñas.
- **23 Azkoitia, Azpeitia.** Rapidísimo. Ideal para realizar grandes registros.
- **¿? Mérida.** Magnífica ocasión para conocer la capital de Extremadura.

## Abril:

- **7 Arona, Tenerife.** Un medio de primavera en Canarias.
- **7 Elche, Alicante.** Pasa por ser el más antiguo de España.
- **7?? Gran Bahía, Vigo, Pontevedra.**
- **7 Madrid.** El más masivo y el mejor valorado por la RFEA.
- **21 Bahía de Cádiz.**
- **27 Gijón, Asturias**

## Mayo:

- **5? Girona.** Otra bellísima ciudad para recorrerla haciendo su mitja maratón.
- **18 Almansa, Albacete.** Popular, solidario, con mucho ambiente.
- **19 Cerrato, Baltanás, Palencia.** Desde Antigüedad a Baltanás.
- **19 San Sebastián.** Gran recorrido.
- **26 Ruta de la Reconquista.** Duro en su recorrido y espectacular en su entorno.

- **6 Mayo, Manacor, Mallorca.** Organiza también caminata popular.

## Junio:

- **9 Albacete.** Muy bueno. Muy cuidado. Acogerá este año el Campeonato de España Absoluto y de Veteranos.

## Julio:

- **7 ¿Burgo de Osma, Soria.**
- **21? Rubielos de Mora, Teruel.** Bellísima localidad

## Agosto:

- **4 Alcalá del Moncayo, Zaragoza.**

## Septiembre:

- **7 Bajo Pas, Oruña de Pielagos, Cantabria.**
- **21? Valladolid**

## Octubre:

- **13 Langreo.** Será Campeonato de Asturias. Lo organiza Ochobre y recuerda a Juan Carlos Beiro.
- **20 Valencia.** Consolidado como uno de los grandes y muy rápidos de España.
- **20 Vía de la Plata. La Bañeza, León.** Otro de los pequeños, pero atractivo.
- **20 Ruta del Vino Somontano. Barbastro, Huesca.**
- **27 Tordesillas.** En 2012 acogió el Campeonato de España en otra fecha, en septiembre.

## Noviembre:

- **3 Santa Cruz de Tenerife.** Organizado por la Asociación La Farola del Mar.
- **3 Granada**
- **10 Elvas-Badajoz.** El medio de la "raya".
- **24 Tarragona**
- **24 Córdoba.** Otra de las grandes pruebas.
- **24 Jarandilla de la Vera.** Denominado de montaña combina algún camino con asfalto.

## Diciembre:

- **15 Sevilla-Los Palacios.** Otros de los masivos de España.
- **22 Vitoria.** La capital más verde, organiza un medio maratón muy, muy bueno. ☺



El de Granollers, Barcelona, del primer domingo de febrero, es uno de los grandes de Cataluña y España.

# El duatlón

Todo lo que debes saber para iniciarte en este deporte o perfeccionarlo si ya has debutado



Grupo ciclista en el que va tirando el gallego Iván Cáceres.

¿Qué es? Para los que no hayan oído hablar nunca de este deporte, se trata de una prueba individual y de resistencia, en la que se corre, se monta en bici y acto seguido se vuelve a correr. Siempre sin parar el crono, por lo que hay que ser rápido haciendo transiciones.

✂ POR SERGIO DE TORRES FOTOS DE JUDITH SAIZAR

A FINALES DE LA DÉCADA DE LOS OCHENTA COMENZÓ CON FUERZA ESTE DEPORTE, AL CUAL SE LE PUEDE DENOMINAR COMO EL HERMANO PEQUEÑO DEL TRIATLÓN. EL DUATLÓN PERTENECE A LA FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE TRIATLÓN, AL IGUAL QUE EL TRIATLÓN DE INVIERNO, EL TRIATLÓN DE LARGA DISTANCIA O EL TRIATLÓN CROSS.

## ¿Qué distancias hay en el duatlón?

• **Distancia sprint:** 5 km corriendo, 20 km de bici y 2,5 km corriendo nuevamente.



- **Distancia corta** (mal llamada distancia olímpica): 10 – 40 – 5.
- **Larga distancia:** esta suele variar, pero la más utilizada es 14 – 60 – 7.
- **Campeonato del mundo** de duatlón de larga distancia Powerman de Zofingen (Suiza) 10 – 150 - 30. Éste es el Campeonato del mundo de larga distancia tanto de la franquicia Powerman como de la ITU. Es el equivalente a Hawaii en el Ironman, siempre con la misma sede.
- **Promoción:** se trata de duatlones muy cortos al alcance de todo el mundo. La distancia varía según el organizador, pero puede ser de 2 – 10 - 1 y en estos se aceptan a todos los participantes, con o sin licencia anual (tramitando la licencia de un día). El objetivo es probar, pero cuidado, porque el que prueba repite.

## ¿España tiene buen nivel en duatlón?

Históricamente siempre hemos tenido a auténticos superclase luchando con el mono español, caso de Ana Burgos, Javier García, Raúl Llamazares, Fernando Gómez o Félix Javier Martínez. En la actualidad, España goza de la mejor racha en campeonatos internacionales. Al oro de Roger Roca en 2011 en Gijón se le ha unido el oro de Emilio Martín en este 2012 en Nancy (Francia). Nunca un español había sido campeón del mundo absoluto y ahora sumamos dosoros seguidos. En otras categorías, el catalán Albert Moreno consiguió la plata y la ferrolana Melina Alonso bronce en categoría sub-23.

## CONSEJOS PARA EL DUATLETA NOVEL

- El **casco** es tan importante o más que la **bicicleta**. Se pondrá justo antes de que toques tu bici y se quitará al haberla colgado de la barra después del sector ciclista.
- Si no tienes **pedales automáticos** en tu bicicleta y vas a realizar el sector ciclista con tus zapatillas de atletismo, te aconsejo que te pongas **rastrales en los pedales**, así podrás hacer más fuerza en cada pedaleda sin el miedo de que se desprege el pie del pedal con la consecuente caída.
- Si llegas al día del duatlón **con poco entrenamiento**, ten cuidado con el ritmo de salida, en los duatlones se tiende a salir muy deprisa. No te contagies del ritmo de tus rivales, seguramente les alcanzarás más tarde.
- Entrena por lo menos **un día a la semana las transiciones de bici más carrera**. Si este cambio es traumático en el triatlón, en el duatlón lo será más aún.
- Para tus entrenamientos invernales de bici será bueno que aproveches el poco tiempo que te deja tu trabajo o estudios **haciendo rodillo en casa**. Se trata de anclar tu bicicleta en un mecanismo que te permita pedalear en el sitio sin pasar frío o mojarte con la lluvia. Estos entrenamientos son muy intensos, con lo que con apenas una hora de entrenamiento habrás cumplido.
- Si la primera carrera a pie no te está saliendo como a ti te gustaría, no tires la toalla, **en bici puedes recuperarte yendo a rueda** y luego correr mejor en la segunda carrera.
- Está **prohibido correr con el casco puesto**, deberás dejarlo una vez termines el ciclismo en la caja habilitada para ello.



La salida de un duatlón se realiza como en una carrera. Bocinazo y a correr.



## CONSEJOS PARA EL DUATLETA CONSAGRADO

- Las transiciones son **cruciales**, sobre todo en el duatlón sprint. Muchos optan por llevar adaptadores en la bicicleta, que son unos aparatos que sirven para poder pedalear con tus zapatillas de correr y así no cambiar de zapatillas. Con ellos, tus transiciones serán más rápidas pero tus pedaladas menos eficientes en circuitos duros y en distancias más largas no merece la pena utilizarlos.
- En las pruebas importantes **es obligatorio reconocer el circuito en bici**, saber donde hay que subir al plato grande o poner el pequeño y qué zona se adapta a nuestras posibilidades para intentar una escapada. Las curvas no deben de ser una incógnita, ya sabremos si necesitamos frenar o no.
- **Prohibido equivocarse de pasillo en los boxes**. Aunque digas que eso no te pasará a ti, te sorprenderías de la gran cantidad de gente que tiene un descuido de este tipo y que le relega a puestos mucho más atrasados de los que lucharía.
- **Lee la carrera desde el principio**. Hay gente que solo viendo la lista de participantes ya tiene una estrategia de la carrera. Pero hay que tener en cuenta el circuito, cambia mucho la carrera con un circuito duro o uno llano.
- Con un circuito llano y con mucho viento lateral ten en cuenta **que se formarán abanicos**. Si eres un gran ciclista aprovecha la cuneta para dejar a tus contrincantes de rueda.
- Esta norma es nueva, **si utilizas dos pares de zapatillas** (una para cada carrera) las que utilices en el primer tramo deberás de dejarlas en la caja. Ya sabes, **todo lo que hayas utilizado y quieras dejar de usar, a la caja**.



Grupo encabezado por Emilio Martín en el Cto. de España de duatlón (Águilas, 2012).

Tamara Gómez, actual campeona de España de duatlón.



## ¿Está afectando la crisis económica el duatlón?

Hay que reconocer que no está pasando por su mejor momento actualmente. Todos recuerdan aquella época gloriosa con el mundial de Gernika en 1997, donde las calles recordaban al Tour de Francia. La televisión, el dinero y la posibilidad de que fuera olímpico impulsaron a este deporte hasta muy alto. Javier Gómez Noya engrosó la nómina de ganadores en este prestigiosísimo duatlón de Gernika, prueba en la que han participado los más grandes duatletas del mundo desde que fuera sede del Mundial. Benito de Torres, duatleta internacional en numerosas ocasiones, recuerda como en pruebas como la de Intxaurre daban premios económicos de hasta 3.000 euros al primero, o fijos

de salida en algún duatlón de hasta 800 euros, algo impensable actualmente, donde en muchos duatlones el ganador apenas recupera lo invertido en el viaje. Mucha pena nos da que se perdiera el campeonato de España de duatlón de larga distancia, que solía ser en O Rosal (Pontevedra) y en peligro está el Campeonato de Europa de duatlón, que todavía no tiene ni sede ni fecha.

## ¿Dónde puedo consultar el calendario de duatlones?

El sitio web de referencia debe ser la página de la federación española de triatlón ([www.comer.com](http://www.comer.com)). Allí encontrarás las fechas de los campeonatos nacionales de duatlón distancia sprint (se retoma después de varios años sin realizarse), del duatlón 10-40-5 y del duatlón cross. En la web de tu federación regional encontrarás todos los duatlones de tu zona. Para llegar a ésta, solo tienes que acceder a este enlace [www.comer.com/web/fed\\_autonomicas.asp](http://www.comer.com/web/fed_autonomicas.asp).

Recientemente se ha lanzado a la aventura un circuito de duatlones cross que están teniendo una gran aceptación, en algunas de sus pruebas con 500 participantes, habiendo gran cantidad de regalos y un precio de inscripción bastante bajo para lo que se acostumbra a ver. Más información en [www.ducrosseries.es](http://www.ducrosseries.es).

## ¿Hace falta haber sido atleta o ciclista para hacer duatlón?

No es necesario. Es cierto que tanto Roger Roca como Emilio Martín fueron grandes atletas. El primero con 1h03 en medio maratón y 2h16 en maratón, y el segundo con 3'39" en el 1.500. Y otro de los grandes duatletas es Gustavo Rodríguez, subcampeón de España de duatlón 2012 y exciclista profesional en las filas del Xacobeo Galicia. Pero bien es cierto que se puede ser un gran duatleta habiendo salido de una escuela de triatlón, como es el caso de Uxío Abuín, campeón del mundo de duatlón júnior y que comenzó haciendo natación.

Pero si tu único fin es participar y pasarlo bien, lo único que se requiere es tener una buena base aeróbica. Eso se consigue entrenando, así que cualquier persona con dos ó tres meses de entrenamiento (a poder ser dirigido por un entrenador) podrá terminar su primer duatlón. ➔



Emilio Martín fue atleta antes de pasarse al duatlón.

## CALENDARIO

¿Te he convencido? ¿Quieres apuntarte a un duatlón? Estas son las pruebas en España que no te puedes perder este 2013:

- **Campeonato de España de duatlón 10-40-5** de Pontevedra. Si te gusta podrás repetir el año siguiente, pero como Campeonato del Mundo.
- **Campeonato del Mundo de duatlón larga distancia** Zofingen (Suiza): 8 de septiembre 2013.
- **Campeonato del Mundo de duatlón élite**, 26 y 27 de julio, incluido dentro de los IX Juegos Mundiales en Santiago de Cali (Colombia)
- **Campeonato del Mundo de duatlón sub-23**, júnior, grupos de edad, para triatlón y relevos mixtos: 10 y 11 de agosto. Ottawa (Canadá).
- **XIX Duatlón Carnaval de Águilas** (Murcia): 3 de febrero.
- **XVIII Duatlón de Gernika** (Vizcaya): 6 de abril.
- **XVI Duatlón de larga distancia de Arrigorriaga** (Vizcaya): 20 de abril.
- **Duatlón circuito de Ceste** (Valencia): dentro del circuito de motos, a celebrar en noviembre.
- **Duatlón ciudad de Igualada** (Barcelona): febrero.
- **Duatlón de Rivas Vaciamadrid** (Madrid): 17 febrero.
- **Duatlón Villa de Madrid** (Casa de Campo): 2 de marzo.
- **Duatlón de Cantimpalos** (Segovia): julio.

# Zapatillas minimalistas

## Evolución paso a paso



Hace ocho años la firma Nike empezó a comercializar zapatillas minimalistas, las famosas “MayFly”, pero ha sido a partir de la aparición del libro “Nacidos para correr”, en el año 2009, que nos habla de una tribu de México, los indios Tarahumaras, que consiguen correr grandes distancias con sus pies descalzos.

✘ POR **ÁNGEL GONZÁLEZ DE LA RUBIA**. Podólogo especialista en biomecánica deportiva. [www.podologiadeportiva.com](http://www.podologiadeportiva.com)

CON LA COMERCIALIZACIÓN DE LAS NO MENOS FAMOSAS Y CONTROVERTIDAS ZAPATILLAS “FIVE FINGERS”, zapatilla con dedos, de la firma Vibram, es cuando se ha producido una verdadera revolución social en torno al mundo del corredor.

### Antecedentes

Realmente, el pie está diseñado para desplazarse descalzo y eso incluye la carrera. De hecho, nuestros ancestros, el hombre prehistórico, no utilizaba calzado alguno. ¿Podríamos hablar entonces de “Homo Minimalista”?

Bromas aparte, otro hito histórico podríamos situarlo en la época de los romanos, con la construcción de calzadas y empe-

drados y la aparición del calzado más o menos especializado.

Y, por último, daríamos un salto hasta la década de los setenta, dónde tiene lugar una verdadera revolución industrial y tecnológica de la que se va a ver afectada de manera muy positiva la confección y desarrollo del actual calzado deportivo, con la incorporación de laminados de EVA y poliuretanos. Nuevamente Nike pega

duro con el encapsulado de aire, “air system”, en la mediasuela de sus modelos, para minimizar el impacto del talón al contactar con el terreno. El propio precursor de Nike, Bill Bowerman, reforzaba artesanalmente las suelas de las zapatillas de sus corredores con caucho que previamente derretía sobre una parrilla de gofres.

Aunque son muchas las marcas de zapatillas deportivas que se han engancha-

EN LA ÉPOCA DE LOS ROMANOS, CON LA CONSTRUCCIÓN DE CALZADAS Y EMPEDRADOS, SURGE LA APARICIÓN DE CALZADO MÁS O MENOS ESPECIALIZADO



## ARGUMENTOS A FAVOR

Existe un argumento aplastante a favor del minimalismo: **“lo natural es correr descalzo”**. Lo hacían nuestros ancestros, lo hacía Abebe Bikila y lo siguen haciendo determinadas tribus.

Diferentes estudios constatan un aumento de la propiocepción, el desarrollo muscular y por tanto la disminución de la pronación y por ende, de la aparición de lesiones en corredores minimalistas.

Una evidencia es que cierta musculatura intrínseca del pie, lumbricales e interóseos, que se están atrofiando con la utilización de calzado estable y el suelo firme y liso, empieza a recobrar utilidad, el antepié empieza a ensancharse a los dos años de su utilización y se hace más funcional.

La técnica de carrera es más natural o humana, con pasos más cortos y menos traumáticos para el talón, hueso calcáneo especialmente.

do al minimalismo, probablemente fue Nike, con el famoso modelo MayFly, cuyo efecto ayudaría a la reparación de lesiones musculoesqueléticas, principalmente esguinces de tobillo, la que dio primero. En la actualidad comercializa el modelo Free, en sus versiones 3.0, 4.0 y 5.0, donde “0” sería andar descalzo y “10” correr con zapatillas de entreno convencional.

Las firmas Vivo y Merrel innovan con modelos minimalistas destinados a montaña y New Balance se apunta al carro, incluyendo entre su oferta comercial las NB Minimus Trail.

Para hacernos una idea de lo revolucionario del asunto, Nike vendió el pasado año dos millones de zapatillas del modelo Free en Alemania y en EEUU son muchos los ciudadanos que debutan directamente con zapatillas minimalistas, atraí-



Los raramuris, tribu que habita en México, utilizan un calzado pre-minimalista.

## ARGUMENTOS EN CONTRA

El **minimalismo** o **barefoot running** no es un invento nuevo. Los corredores que utilizan zapatillas voladoras, racing o simplemente de clavos, ya están realizando minimalismo. Los estudios que hablan a su favor son muy pobres estadísticamente, con menos de 100 sujetos.

La **zapatilla minimalista** no cambia en sí misma la técnica de entreno, sino que es el temor a impactar con el talón lo que provoca el automatismo de acortar la zancada y aterrizar con la parte central del pie o incluso el metatarso.

Al igual que ocurre con las zapatillas de competición, el minimalismo no será válido para cualquiera que pretenda debutar con esta moda. Tendremos que valorar muy seriamente el peso, entre 70 y 80 kilos, los antecedentes deportivos, sobre todo en el mundo del running, y la consecución de una determinada técnica de carrera.

Diferentes estudios de Podiatras de EEUU hablan ya de un aumento en el número de lesiones en corredores que lo hacen con zapatillas minimalistas.

New Balance también tiene una línea de calzado minimal.





La empresa americana Nike fue la que empezó a comercializar calzado minimalista hace ocho años.

dos por la corriente “ Barefoot running “. Un total de cinco millones de corredores el pasado año.

### Mi opinión

El aparato locomotor no está confeccionado para correr de manera habitual y continuada. Antes corríamos para cazar o huir de los depredadores o enemigos, con largos periodos de descanso para economizar recursos naturales.

Cada año pasan por mi consulta más de 1.000 corredores de diferente edad, nivel y calidad biológica, y la mayoría acude cuando ya han debutado con alguna lesión y, sobre todo, cuando vienen resintiéndose de lesiones que le impiden mantener ciclos normales de entrenamiento, entendiéndose por ciclo normal de entrenamiento correr una hora entre tres y cinco días por semana.

Pienso que todo el esfuerzo que ha realizado la industria del calzado deportivo durante las tres últimas décadas, en el sentido de mejorar la amortiguación y estabilidad de la zapatilla, para disminuir de este modo la aparición de lesiones, no puede echarse por tierra justo con argumentos opuestos. De hecho, muchos corredores habituales que vemos a diario por la calle no podrían correr sin lesionarse, de no ser por el uso de las zapatillas de entrenamiento actuales.

Sin embargo, no es menos cierto que esa excelente protección parece estar provocando cierto debilitamiento en nuestro sistema musculo esquelético y más concretamente en nuestros sufridos pies.

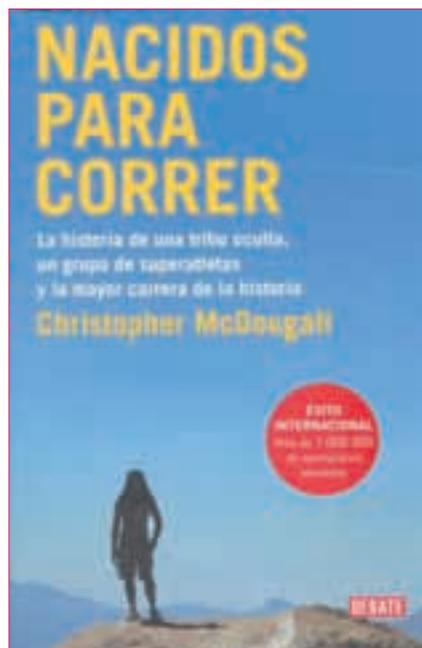
Quizás lo más inteligente sería alternar jornadas de entrenamiento con calzado de entreno convencional junto con entrenos mi-

### LA ANÉCDOTA

Hace 30 años media 175 cm y pesaba 58 kilos. Era un buen corredor por debajo de la edad fatídica de los treinta años, me gustaba correr y lo hacía cada día, incluso podía correr descalzo por la arena de la playa sin lesionarme o correr el MAPOMA sin demasiada preparación. Eso sí, con agujetas durante una semana. Un día corrí por una playa de Cádiz muy pedregosa y para huir del impacto con las piedras jugué a sortearlas corriendo con el metatarso, de puntillas y descalzo, y sufrí mi primera lesión, en forma de tendinitis Aquilea, no pudiendo entrenar durante algunos días. Con esta anécdota quiero describir como un cambio de hábito o rutina puede acarrear problemas en forma de lesión, de ahí la importancia de adaptarnos de manera paulatina a nuevos retos y procurando aplicar el sentido común.

nimalistas. De este modo conseguiríamos el difícil equilibrio entre protección y libertad.

En cualquier caso, la adaptación al mundo minimalista tiene que ser gradual, incluso de meses, de manera paulatina y con el debido aprendizaje de la técnica de carrera, zancada corta y aterrizaje no de talón, para evitar el impacto sobre nuestras articulaciones. ➔



El libro ‘Nacidos para correr’ ha puesto de actualidad el tema de correr descalzo.

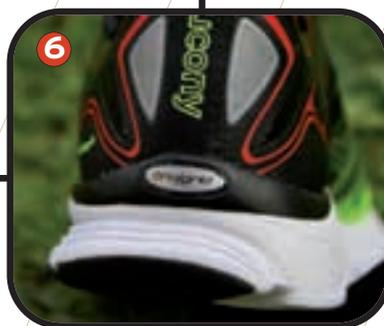
**LA ADAPTACIÓN AL MUNDO MINIMALISTA TIENE QUE SER GRADUAL, INCLUSO DE MESES, DE MANERA PAULATINA**



# Saucony

## ProGrid Kinvara 3

» POR DAVID GARCÍA DE NAVARRETE



» CON LA NUEVA KINVARA, SAUCONY SIGUE CON SU TRADICIÓN DE DISEÑAR ZAPATILLAS MUY CÓMODAS Y LIGERAS, PERFECTAMENTE APTAS PARA ENTRENAMIENTOS RÁPIDOS, Y QUE PARA MUCHOS SUPONDRÁ LA MEJOR OPCIÓN PARA CARRERAS LARGAS SOBRE ASFALTO POR SU EXCELENTE RELACIÓN LIGEREZA-AMORTIGUACIÓN.

Para empezar, la mediasuela y el piso han sido inyectadas en el mismo molde, lo cual es toda una declaración de principios. Esto hace que todo el conjunto sea una misma pieza de EVA, ahorrando mucho peso del adhesivo y del piso externo, que aquí solo tiene unos pocos insertos tipo cabeza de flecha delante y tres en el talón para soportar el desgaste. Su baja densidad asegura una excelente tracción en asfalto.

Piso interior con confección guante, plantilla extraíble y un corte con casi todos los refuerzos termosoldados, no cosidos, confieren una comodidad impecable, aunque no es un modelo recomendable para los que sufran algún tipo de problema de pisada, como una excesiva pronación, por ejemplo. La ojetera es absolutamente tradicional, en forma de U y con doble ojal de seguridad en el extremo.

Adaptación instantánea, buena amortiguación y ligereza. Un cóctel muy atractivo. ➔

- 1.- Pala enrejillada con refuerzo termo soldados.
- 2.- Ojetera en forma de "U".
- 3.- Plantilla con todos los detalles técnicos.
- 4.- Perfil y piso de esta Kinvara.
- 5.- Talón recortado.
- 6.- Contrafuerte del talón.

### FICHA TÉCNICA



**Terreno:** Asfalto.

**Uso:** entrenamiento rápido o competición larga

**Plantillas:** extraíbles.

**Peso:** 218 grs.

**Precio:** 118 euros (precio cedido por Bikila).

## KALENJI

**>> Con Kalenji By night, corres de noche sin dejar de ser visible y alumbras tu carrera. Prendas textiles y accesorios combinan sus cualidades de transpirabilidad y de libertad de movimientos con la presencia de elementos reflectantes, aumentando la visibilidad. Los practicantes de atletismo se benefician de este modo de distintas opciones en equipaciones, para ver y/o ser vistos de noche. Los corredores encontrarán en estos productos Kalenji soluciones técnicas para una carrera nocturna que combine confort y visibilidad.**

### **Cortavientos EVOLUTIV by night (para hombre)**

Además de sus costuras retroreflectantes, el cortavientos Isolate Evolutiv by night combina un sistema de ventilación (mediante aberturas imantadas en los hombros) con tres componentes exclusivos: transpirable, aislante y cortaviento.

PVP: 37,95 euros.

### **Camiseta ESSENTIAL by night (para mujer)**

Gracias a los elementos reflectantes concienzudamente integrados y a su color intenso, la corredora es visible tanto de día como de noche. En cuanto al confort, esta camiseta posee una evacuación óptima de la sudoración y un secado rápido.

PVP: 16,95 euros.

### **Gorra-linterna**

Los leds integrados en la visera ofrecen tres posibilidades de campo de visión para una experiencia de carrera nocturna inédita.

Esta gorra ajustable aún a confort y transpirabilidad. PVP: 19,95 euros.



## SUUNTO LANZA EL NUEVO GPS TRACK POD

**>> De sólo 35 gramos de peso y con sensor inalámbrico, el nuevo dispositivo utiliza tecnología satélite para grabar información sobre velocidad, distancia y ruta y es sumergible**

Suunto tiene el placer de anunciar el lanzamiento del nuevo GPS Track POD, un sensor inalámbrico que utiliza tecnología satélite para grabar información sobre la velocidad, distancia y ruta. El GPS Track POD es una herramienta perfecta para deportistas que quieren un dispositivo ligero y manejable para controlar sus entrenamientos o aventuras. Puede utilizarlo solo o acompañado de los monitores de frecuencia cardíaca Suunto para enviar con gran exactitud las funciones de velocidad, distancia, altitud del GPS y mapas.

El Suunto GPS Track POD sólo pesa 35g y además tiene un uso totalmente sencillo. Puede fijarse a una mochila o llevarse en el bolsillo, y funciona pulsando un solo botón, incluso si lleva guantes. También es sumergible hasta los 30 m, garantizando total fiabilidad sin importar las condiciones climáticas. El GPS Track POD puede personalizarse en Movescount.com para proporcionar hasta 15 o 100 horas de duración de la batería (dependiendo del intervalo de grabación) en una única carga, perfecto para marchas o recorridos de esquí. El Suunto GPS Track POD también puede conectarse a los monitores de frecuencia cardíaca Suunto (incluyendo la serie t, M5 y Quest), para indicar en tiempo real la velocidad y distancia basadas en GPS. Más tarde, todos los datos pueden cargarse en el diario deportivo en línea de Movescount.com, donde los usuarios pueden ver su recorrido, distancia y velocidad, además de analizar sus objetivos de entrenamiento o compartir con amigos.



## JOMA YA SON PÚBLICOS LOS MODELOS QUE FORMAN EL CATÁLOGO DE CALZADO PRIMAVERA-VERANO 2013, AUNQUE NO ESTARÁN EN LAS TIENDAS HASTA FEBRERO

**>> Tecnología, innovación, diseño y funcionalidad son las características que definen a la nueva colección de calzado. Está formada por las líneas técnicas de fútbol, running y tenis y las más casual como infantil, hombre y gimnasio.**



# Joma



### Evolución en el diseño de Hispalis

Indicado para cualquier peso, en entrenamiento y competición. Es el modelo de máxima amortiguación y máxima protección.

**Corte:** Enfranque ensamblado en una sola pieza, sin costuras. Mayor comodidad interior.

En el refuerzo de los dedos en la puntera hay una perforación que aporta mayor transpiración a una zona necesaria de ventilación.

Contrafuerte interior.

Pressure Control en el enfranque para controlar la presión sobre el pie y estabilizar la pisada.

### Suela:

- **Doble pieza de Phylon.** La primera aporta comodidad y la segunda amortiguación. Capa de microestabilización en la primera para contener el movimiento del pie.
- **Pieza STABILIS.** En la gama alta, la pieza es más ancha y una parte se sobrepone sobre el corte.
- **Sistema PULSOR de amortiguación.** La combinación de una pieza de gel insertada en la mediasuela y la esponjosidad del phylon absorben la fuerza de la pisada e impulsan el paso.
- **Junto a la pieza de gel PULSOR,** una pieza de mayor densidad controla que la compresión del phylon sea excesiva.

### La calidad-precio del speed

El clásico Speed es la adaptación de toda la tecnología de Joma al bolsillo del corredor masculino y femenino.

En la gama de running básica, donde se identifican los deportistas esporádicos o aquellos que no salen a correr pero quieren calzado cómodo, Joma ofrece el mejor calzado en su segmento.

El modelo Speed representa todos los avances en I+D+I de Joma adaptado a una zapatilla indicada para cualquier peso y un uso no intensivo. Walking, gimnasio y carrera 2/3 días por semana. Practicantes esporádicos.

El estudio de la amortiguación a través de phylon de la mediasuela se aplica aquí para absorber la pisada de cualquier peso. En este calzado, uno de los requisitos es la resistencia de la suela de ahí que se utiliza caucho Durabilidad de la alta gama y con engrosamiento en el talón.

Para aportar estabilidad el enfranque está reforzado en el corte. Facilita que la flexión se realice por la zona media de la pala, y no por el enfranque. Esto corrige uno de los principales defectos del calzado de esta gama a diferencia de otros modelos de marcas competencia directa.

## HELLY HANSEN

THE KORKTREKKER 5 LOW HTXP: El calzado deportivo más confortable y con mejor diseño.

**>> Tan versátil que puede llevarse para caminar como para ir a tomar un café, el nuevo calzado The Korktrekker 5 Low HTXP (masculino) y W The Korktrekker 5 Low HTXP (femenino), de Helly Hansen, es una zapatilla de estilo urbano pero con contraprestaciones técnicas muy avanzadas. Incluye la membrana Helly Tech XP que mantiene los pies secos, mientras que la media suela está realizada en EVA para garantizar el máximo confort y protección ([www.hellyhansen.com](http://www.hellyhansen.com)).**

Características de The Korktrekker 5 Low HTXP y W The Korktrekker 5 Low HTXP

- Membrana Helly Tech XP
- Media suela en Eva
- **Tallas:** de la 7 a la 13 (masculina); de la 5,5 a la 10 (femenina)
- **PVP:** 109,95 euros



## LA WALKING DE MIZUNO

WAVE STRIDER

>> Como su nombre indica, la Strider está más cerca del trekking que del running, pero es una buena opción para combinar ambos. Perfectamente amortiguada con las tecnologías de Mizuno, Wave, Ap+ como media suela e inserciones de VS-1 en el talón y parte delantera. La parte superior es fuerte y envuelve bien el empeine aunque los materiales son pesados. Malla waterproof, lo que hace que aguante bien el agua. La punta es más redondeada asemejándose a modelos clásicos de montaña, al igual que la suela. Aún siendo un poco pesada, destaca lo cómoda que es.

Esta recomendada para correr suave o andar por zonas abruptas y pisada con tendencia a la pronación.

Peso: 377 g • PVP: 114 euros. • Más información: [www.mizuno.eu](http://www.mizuno.eu)



## LAFUMA MÁXIMA HIDRATACIÓN DURANTE LA PRÁCTICA DEPORTIVA



>> Hasta cuatro bidones de 170 ml son los que admite el nuevo cinturón transportador de agua de Lafuma. El X Bottle Belt dispone de bolsillos de malla y bandas laterales stretch para una mayor sujeción y confort. Este accesorio es retroreflectante para no perder visibilidad durante la noche.

Más información en [www.lafuma.com](http://www.lafuma.com).

Peso: 290 gr. • Color: negro. • PVP: 30 euros

## SALOMON POWFINDER VERSIÓN 3.0

TODA LA NIEVE AL ALCANCE DE LA MANO

>> La nueva app Salomon Powfinder está disponible para descargarse desde el iTunes y en breve también lo estará en Google Play. ¿Dónde está la mejor nieve? ¿Las borrascas? ¿El sol? ¿Cuántos centímetros? Toda esta información y mucho más se encuentran entre el repertorio de la Salomon Powfinder versión 3.0, la aplicación de Salomon que ha sufrido una metamorfosis para ser aún más fácil de manejar y a su vez nos ofrezca más posibilidades de información e interacción. La nueva Salomon Powfinder está disponible para descargarse desde el iTunes y en breve también lo estará en Google Play.

Salomon Powfinder es mucho más que una aplicación meteorológica porque no solo dispone de toda la información necesaria para planificar una excelente jornada de deporte, sino que además viene acompañada con la actualización del estado de la nieve en las estaciones para saber en todo momento dónde está la mejor nieve.

Poner celosos a los amigos es parte del juego, y tenerlos al tanto de las excelentes condiciones de la nieve es la mejor de las opciones si queremos descubrir los límites de su envidia. Capta una imagen que define la cantidad y calidad de la nieve y compártela al momento...

La nueva aplicación permite generar partes meteorológicos, disponer de las previsiones para elegir donde ir, ya sean los Alpes, Pirineos, Países Nórdicos o Norteamérica, consultar mapas de nieve que ilustran la evolución de la meteorología y añadir la relación de estaciones favoritas de freeride. Y también ser los primeros en ver los espectaculares vídeos de Salomon Freeski TV y explorar los productos Salomon.





# WAVE RIDER DE MIZUNO

## LA POLIVALENTE DE MIZUNO

**>> Se ha corregido respecto de su predecesora la horma, la suela y la mediasuela para ganar mayor flexibilidad y disminuir peso. La suela y mediasuela también combinan varios colores, dependiendo del modelo. El arco plantar interno se acopla perfectamente y para quienes tengan pies planos no molesta para nada.** Están creadas para corredores con pisada neutra o que tengan un poco de supinación.

Esta zapatilla llama la atención por su estética agresiva y por su magnífica sujeción al pie, lo que hace que el corredor tenga mucha seguridad en la pisada. El ajuste es casi automático y ese aspecto se agradece. Para rodajes más o menos largos viene muy bien y se puede utilizar en diferentes superficies, aunque en suelos con mayor dureza, se puede convertir casi en una zapatilla de trail.

**Sobre terreno arenoso y tierra funcionan a la perfección.** Se agarran al suelo y no resbalan, pudiéndose aprovechar toda la energía de la zancada. También valen perfectamente para césped o campo.

En la puntera cuentan con un panel brillante que evita que pueda entrar agua o barro si la zapatilla se introduce en estos elementos antes de elevar la zancada. Cuenta con una malla que recubre ambos lados y la parte delantera transpira bien y evita bien la entrada de polvo y arena. **Peso:** 315 gramos. • **Precio:** 136 euros.

# EIDER GARDY JACKET

## LO ÚLTIMO EN CAPAS INTERMEDIAS

**>> Más ligera y comprimible, incorpora el nuevo tejido Polartec Thermal Pro High Loft. La Eider Gardy Jacket, fabricada en el tejido Polartec Thermal Pro High Loft, es lo último en capas intermedias por su alta capacidad de compresión, ya que ocupa menos espacio que los tejidos convencionales. Además, posee una extrema ligereza capaz de ofrecer calor sin peso. Altamente transpirable, es ideal para proporcionar confort durante la práctica del esquí, el montañismo y la escalada.**

Si lo comparamos con un forro polar tradicional, el Polartec Thermal Pro High Loft ahorra hasta un 44% de espacio en la mochila y reduce el peso de carga. Es uno de los tejidos térmicos más avanzados técnicamente, ofrece gran versatilidad y rendimiento incluso en condiciones extremas. El pelo largo de este polar consigue el máximo abrigo gracias a que las fibras de baja densidad atrapan más el aire, reteniendo el calor corporal. De esta forma, ofrece hasta un 30% más de abrigo en relación con el peso de un forro polar convencional. La clave del rendimiento de Polartec Thermal Pro High Loft radica en su construcción única y patentada. El punto de malla abierto favorece la capacidad de compresión, incrementa el flujo de aire y minimiza el peso. La cara exterior e interior en suavísimo pelo de baja densidad, lleva el aislamiento térmico a un nuevo nivel maximizando el calor sin peso, la capacidad de compresión y la de transpiración manteniendo siempre el cuerpo seco y confortable. Además, las últimas versiones de Polartec Thermal Pro High Loft incluyen también spandex para triplicar la elasticidad del tejido a lo largo y añadir capacidad de recuperación a lo ancho. De este modo, proporciona total libertad de movimientos, sin restricciones ni deformaciones. Estos tejidos han sido diseñados primordialmente como capas de aislamiento altamente eficaces para ser combinados con otras capas en actividades en las que el espacio y el peso son limitados. Cuando se llevan solos, ofrecen una capacidad de transpiración excepcional y secan muy rápidamente, para una mayor comodidad. La Eider Gardy Jacket es muy ligera (sólo 550g) y está disponible en azul, verde, rojo y gris. **PVP:** 132 Euros. **Más información** en [www.polartec.com](http://www.polartec.com)



**Alivia el dolor muscular.**

**Acelera los períodos de recuperación de las lesiones.**

**Aplicado tras el entrenamiento reduce el riesgo de sobrecargas y mejora la recuperación muscular.**

**Gel frío ICE POWER**

[www.icepower-shop.es](http://www.icepower-shop.es)

Venta en farmacias y tiendas especializadas

Síguenos en   

LIBRO

## "DE PATRULLA CON FILÍPIDES"

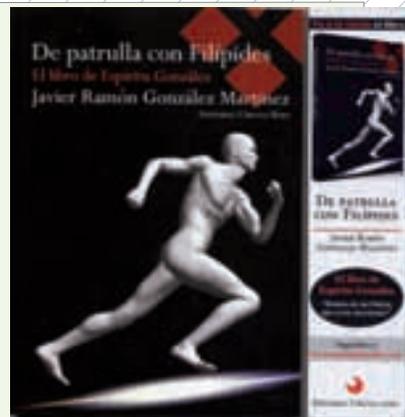
>> Es un libro sobre las vivencias policiales de Javier Ramón González, un policía de la localidad murciana de Torre Pacheco que entre sus aficiones cuenta con la de correr maratones. Son historias reales en las que se puede conocer de primera mano el trabajo diario como policía local y las sensaciones que tiene al participar en maratones. Está escrito en primera persona, con un estilo de lectura ágil y ameno y un lenguaje directo y sencillo que te acercará a estas historias, algunas de ellas trepidantes. El libro está dividido en 16 capítulos, en los que pasarás de emocionarte a asombrarte con las sensaciones de Javier Ramón, que nos cuenta algunas actuaciones policiales relacionadas con su trabajo. Javier no deja de sorprender cuando relata su preparación física y sobre todo mental para las carreras en las que participa; encontramos en estos relatos sobre todo, muchas sensaciones: miedo, alegría, frustración, dolor, pero sobre todo esperanza, espíritu de superación, compañerismo e ilusión. A lo largo de las páginas, nos encontramos con que el autor siente un profundo amor por su profesión y eso se nota en el relato. Leyendo el libro podrás conocer en primera persona los pensamientos del autor y podrás sumergirte desde tu casa en un coche patrulla, recorriendo historias que te llegarán profundamente.

### El autor:

Ramón González es cartagenero, nacido en 1973. Es conocido bajo el seudónimo de Espíritu González. Lleva 14 años como agente de la policía local de Torre-Pacheco y 6 como cabo del mismo municipio. Cursó estudios de Ingeniería Industrial en la Universidad Politécnica de Cartagena. Diplomado en Criminología por la Universidad Católica San Antonio de Murcia. Amante de la literatura, durante muchos años ha cultivado el relato corto, los cuentos y los artículos periodísticos. Actualmente comparte su pasión por la escritura y el trabajo con el mundo de las carreras populares.

El libro se encuentra a la venta a través su página web [www.espiritugonzalez.com](http://www.espiritugonzalez.com)

y en las librerías Escarabajal de Cartagena y Diego Marín de Murcia. También a través de la editorial Círculo Rojo.



## UN INVIERNO SALUDABLE CON PEARLS

DE LABORATORIOS DHU IBÉRICA

>> Déjate ayudar por el probiótico inteligente de última generación. Pearls™, de Laboratorios DHU Ibérica, es lo último y más eficaz en tecnología para la salud digestiva. Acidophilus Pearls™ son probióticos para un soporte digestivo diario. La exclusiva tecnología japonesa True Delivery™ nos asegura que las bacterias beneficiosas para nuestro organismo llegan vivas a los intestinos, garantizando así su supervivencia y su capacidad de colonización donde son más necesarios. Con una sola cápsula al día de Acidophilus Pearls™ aportamos de forma regular la cantidad suficiente de bacterias saludables para un equilibrio digestivo óptimo.

**Probióticos Pearls™** de DHU Ibérica no contienen azúcar, levadura, sal, maíz, trigo, colorantes artificiales, aromatizantes ni conservantes. Además no necesitan refrigeración y son fáciles de tomar. Tendremos los beneficios del yogurt concentrados en una única perla con menos grasa y siendo sólo necesaria una perla al día.

¿Qué hace de Pearls™ una marca única?

- Los únicos con la tecnología True Delivery™
  - Probióticos puros
  - Una sola cápsula al día
  - No necesitan refrigeración
  - Precios muy asequibles con presentaciones de 10 y 30 cápsulas
- Encontrará sus Acidophilus Pearls™ en las farmacias, con un formato de 10 (PVP: 8,01 euros) y 30 cápsulas (PVP: 16,57 euros), y también sus Pearls Winter+, con un formato de 10 (PVP: 9,66 euros) y 30 cápsulas (PVP: 21,54 euros), ideales para tomar en cualquier momento y lugar, ya que no requieren de refrigeración.

Pearls™ es un complemento alimenticio de Enzymatic Therapy distribuido en España por Laboratorios DHU Ibérica.



## La crioterapia UN ESTÍMULO PARA EL RENDIMIENTO DEL ATLETA

**Cryosalud cuenta con cabinas heladas que exponen al cuerpo a  $-190^{\circ}\text{C}$  potenciando el sistema músculo-esquelético para prevenir posibles lesiones y mejorar la salud en general.**

El tratamiento, muy beneficioso en el campo del deporte, es muy común entre las estrellas de la NBA y la Liga Profesional de Béisbol Americana, existiendo más de 200 cabinas en Estados Unidos.

Cryosalud, empresa de salud y belleza propietaria en exclusiva de criosaunas en España, ofrece la crioterapia, un novedoso tratamiento basado en el frío extremo. Esta innovadora técnica expone al organismo a muy bajas temperaturas que oscilan entre  $-110^{\circ}\text{C}$  y  $-190^{\circ}\text{C}$  durante un

periodo de tiempo de entre 1 y 3 minutos, consiguiendo mejorar los mecanismos de defensa, la circulación sanguínea y la salud en general. La crioterapia es muy efectiva en el tratamiento de lesiones. Por este motivo, ya son muchos atletas los que la utilizan como un tratamiento más entre sus sesiones de fisioterapia.

Para realizar este proceso se utiliza la criosauna, una cabina que desprende una mezcla de nitrógeno helado



y aires vaporizados, por lo que la sensación térmica no alcanza tales niveles extremos de frío, sino que se produce una impresión de frescura mientras se activan las llamadas 'hormonas de bienestar'.

Los aspectos curativos son muchos debidos a su capacidad para mejorar el tratamiento integral y se manifiesta, sobre todo, en la mejoría del sistema músculo-esquelético.

## Columbia Vidaraid IMPARABLE EN LA ADVENTURE RACE WORLD SERIES

**El equipo Columbia Vidaraid sigue imparabile en las pruebas de la Adventure Race World Series (ARWS), el campeonato del mundo en carreras de aventuras.**

Después de superar un duro ciclo de competiciones, el equipo Columbia Vidaraid se sitúa como el primer equipo español dentro del Ranking Mundial de Adventure Race, consiguiendo posicionarse en una admirable **quinta posición**.

El equipo formado por Jon Ander Arambalza, Urtzi Iglesias, Ángel García y Bárbara Bomfim ha conseguido la victoria en pruebas mundiales como Ecomotion Pro 2012 y en la Gold Rush Mother Lode en California, situándolos en los puestos más altos del ranking mundial.

\* El Adventure Racing World Series comprende una serie de pruebas de aventura destinadas a deportistas que quieren llevar sus resistencias al límite, a lo largo de una temporada de competición en la que probar sus habilidades en disciplinas como navegación, senderismo, carrera, bicicleta de montaña, remo y escalada.



# CALENDARIO

## LA SELECCIÓN DE LAS MEJORES CARRERAS

**CO** Carreras con descuento a los suscriptores de *corricolari*

### > A CORUÑA

**III SAN SILVESTRE DE A CORUÑA. V MEDIO MARATON DA CORUÑA.** El 24 de febrero. Distancia: 21,097 km.

### > ALICANTE

**MITJA MARATÓ VILA DE SANTA POLA.** El 20 de enero a las 10:30. Distancia: 21,097 km. Inscripción: [www.mitjasantapola.com](http://www.mitjasantapola.com). Limitado a 9.000 corredores a las 10:30. Inscripciones también por equipos y subvenciones de ayuda por desplazamiento. El primer gran medio maratón de 2013. Sensacional prueba que cuida el Club Atletismo Santa Pola.

**XV MEDIO MARATÓN CIUDAD DE ORIHUELA.** El 10 de febrero a las 10:30. Distancia: 21,097 km. Precio: 14 euros. Inscripciones en [www.chiplevente.com](http://www.chiplevente.com). Limitado a 1.500 participantes. Organiza Club Atletismo Tragamillas.

### > ALMERÍA

**III CARRERA MONTAÑA ALICÚN.** El 13 de enero a las 11. Distancia: 10,4 km. Inscripción: [www.aqueatacamos.com](http://www.aqueatacamos.com).

**III CARRERA POPULAR EL ALQUIAN.** El 20 de enero a las 11. Distancia: 10 km. Precio: 10 euros. Inscripción en [www.todofondo.es](http://www.todofondo.es).

**MEDIO MARATÓN DE ALMERÍA.** Prueba que siempre ha ido el último domingo de enero. Confirmar datos en <http://www.mediomaratonalmeria.com>.

### > ASTURIAS

**CAMPEONATO DE ASTURIAS DE CROSS LARGO POR CLUBES - TROFEO CLUB NAUTICO DE CARREÑO. PERLORA.** El 13 de enero.

**VI CARRERA POPULAR DE TREVIAS.** El 27 de enero a las 11. Distancia: 10 km. Precio: 10 euros. Inscripciones en [www.championchipnorte.com](http://www.championchipnorte.com).



**VII VUELTA PEDESTRE RIBADESELLA.** El 2 de febrero.

**CAMPEONATO DE ASTURIAS CROSS INDIVIDUAL. MEMORIAL JUAN PUERTA Y OSCAR MUÑIZ. GIJÓN.** El 3 de febrero.

**MEDIO MARATÓN CORAZÓN DE ASTURIAS. LLANERA.** El 17 de febrero. Inscripciones en [www.championchipnorte.com](http://www.championchipnorte.com).

### > ÁVILA

**V CROSS CIUDAD DE ÁVILA.** El 20 de enero. Distancia: 8,5 km. Precio: 15 euros (hasta el 16 enero). Inscripciones en [www.atletismoesport.com](http://www.atletismoesport.com).

### > BADAJOZ

**MEDIO MARATÓN TINA MARIA RAMOS. VALDEBOTOA.** El 13 de enero a las 10. Distancia: 21,097 km. Inscripción: [www.aacb.es](http://www.aacb.es).

### > BARCELONA

**I CURSA DEL CINCO CIMS. CORBERA DE LLOBREGAT.** El 13 de enero. Distancia: 25 km. Inscripción: [www.cincocims.blogspot.com.es](http://www.cincocims.blogspot.com.es).

**XI CRUSA DELS DOS TURNOS. A MOIÀ.** El 13 de enero a las 9:30, con salida desde la Plaza de Sant Sebastià. Distancia de 11,6 km. Más información: [www.rivendelmoia.net](http://www.rivendelmoia.net).

**LII CROSS DE SANT SEBASTIÀ. SABADELL.** El 13 de enero.

**XXXI CROSS VILA DE RIPOLLET.** El 13 de enero. Más información [www.ripolletua.co](http://www.ripolletua.co).

**XXXV CURSA BARRI SANT ANTONI. BARCELONA.** El 20 de enero. Distancia: 10 km. Precio: 14 euros (propietarios de chip), 16 euros (con chip blanco) y 19 euros (fuera de plazo). Inscripciones en [www.cursasantonin.cat](http://www.cursasantonin.cat) y [www.championchip.cat](http://www.championchip.cat).

**LA SANT VI DE CABRERA DE MAR.** El 20 de enero a las 9. Distancia: 12 km. Inscripción: [www.cursesaire.com](http://www.cursesaire.com).

**CAMPEONATO DE CATALUÑA DE CROSS CORTO POR CLUBES. VIC.** El

20 de enero. Más información en [www.cavic.cat](http://www.cavic.cat).

**10 KM VILAFRANCA DEL PENEDÉS.** El 27 de enero. Distancia: 10 km. Inscripción: 12 euros con chip (+1 euro solidario) y 13 euros sin chip (+1 euro solidario). Inscripciones en [www.atletisme.cat](http://www.atletisme.cat).

**XIV MITJA TERRASSA CIUTAT DE TERRASSA I VIII CURSA SANTI CENTELLES.** El 27 de enero, en el Parc de Vallparadís. Distancia: 21 km. Precio: 16 euros. Inscripción en [www.mitjaterassa.org](http://www.mitjaterassa.org).

**CAMPEONATO DE CATALUÑA INDIVIDUAL Y POR CLUBES. MATARÓ.** El 27 de enero. Más información: [www.galluisos.ca](http://www.galluisos.ca).

**CORRO CONTRA EL CÁNCER. SABADELL.** El 10 de febrero a las 10. Distancia: 5 km. Precio: 5 euros. Inscripción en [www.corrocontraelcancer.com](http://www.corrocontraelcancer.com).

**XXIV CROSS DE RUBÍ.** El 10 de febrero. Más información: [www.uares](http://www.uares).

**MITJA MARATÓ BARCELONA.** El 17 de febrero. Inscripción: [www.mitjabarcelona.com](http://www.mitjabarcelona.com).

**MARATEST. BADALONA.** El 24 de febrero. Distancia: 30 km. Inscripción: [www.maratest.com](http://www.maratest.com). También habrá una prueba de 15 km.

**ZURICH MARATÓ BARCELONA.** El 17 de marzo. Distancia: 42,195 km. Precio: 61,62 euros (hasta los 10.000 inscritos); 72,82 euros (hasta los 17.000) y 84,03 (a partir de 17.000). Inscripciones en [www.zurichmaratobarcelona.es](http://www.zurichmaratobarcelona.es).

### > BURGOS

**XV TROFEO FELIX HERNANDO. CTO. AUTONÓMICO DE CROSS CORTO (Individual y clubes).** El 13 de enero. Organiza el C.D.Caja Círculo-Capiscol.

### > CÁCERES

**IV JORNADA DE LA LIGA DE EXTREMADURA DE CROSS. CASAR DE CÁCERES.** El 13 de enero. Distancia: Diversas. Inscripción: [www.atletismo-ext.com](http://www.atletismo-ext.com).



## >CANTABRIA

XXIV CROSS INTERNACIONAL  
AYUNTAMIENTO DE CAMARGO -  
PUNTA PARAYAS. El 20 de enero.

## >CASTELLÓN

V CARRERA DE MONTAÑA  
GIMNASIO VENTURA 2013. VALL  
D'UIXO. El 13 de enero a las 9:30.  
Distancia: 15 km. Precio: 12 euros.  
Inscripción: [www.rutometro.com](http://www.rutometro.com).

V CURSA DE MUNTANYA  
TOMBATOSSALS. El 20 de enero a  
las 9. Distancia: 21 km. Inscripción:  
[www.runningcastello.com](http://www.runningcastello.com).

II GRAN PREMI CIUTAT DE VILA-  
REAL. El 20 de enero a las 11.  
Distancia: 10 km. Inscripción:  
[www.ticketsport.es](http://www.ticketsport.es).

V CURSA DE MUNTANYA  
TORREBLANCA. El 3 de febrero a las  
9. Distancia: 16,5 km. Inscripción:  
[www.saltaribestorreblanca.com](http://www.saltaribestorreblanca.com).

## >CÓRDOBA

I CROSS BATALLA DE MUNDA. El 3 de  
febrero. Precio: 10 euros. Inscripción en  
[www.crossbatallademunda.blogspot.com.es](http://www.crossbatallademunda.blogspot.com.es).

## >CUENCA

TRAIL RUNNING PRIEGO 'SUBIDA  
A LA DEGOLLA'. El 17 de febrero a las  
11. Distancia: 20 km. Precio: 15 euros  
(hasta el 14 de febrero). Inscripción en  
[www.tucrono.es](http://www.tucrono.es).



# Centro médico

Rehabilitación • Fisioterapia • Podología • Masajes

- Especialistas en biomecánica y plantillas deportivas.
- Podología.
- Estudio - Análisis digital de la marcha. 60€
- Rehabilitación 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



# CALENDARIO

LA SELECCIÓN DE LAS MEJORES CARRERAS

 Carreras con descuento a los suscriptores de Corricolari

## >GIRONA

**XXV CURSA '20 KM MAR I MURTRA' BLANES.** El 13 de enero. Distancia: 20 km. Precio: 16 euros. Inscripción en [www.blanes.net/fondistes/marimurtra13.htm](http://www.blanes.net/fondistes/marimurtra13.htm).

**III MITJA MARATÓ DE L'ALBERA. LLANCA.** El 20 de enero a las 9. Distancia: 22 km. Inscripción: [www.mitjamaratodelaalbera.wordpress.com](http://www.mitjamaratodelaalbera.wordpress.com).

**XXIV CROSS DE VIDRERES.** El 17 de febrero. Más información Consell de la Selva de Girona.

## >GRANADA

**CXM MOTRIL ESCALATE.** El 13 de enero a las 10. Distancia: 16,4 km. Inscripción: 15 euros.

**III CxM 'RUTA DEL CASTILLO'. VELEZ DE BENAUDALLA.** El 27 de enero a las 9. Inscripción: [www.trailvelezdebenaudalla.blogspot.com](http://www.trailvelezdebenaudalla.blogspot.com).

## >GUADALAJARA

**XV CARRERA POPULAR DE ALOVERA.** El 20 de enero a las 10:30. Distancia: 10 km. Inscripción: [www.ticketsport.es](http://www.ticketsport.es).

## >GUIPÚZCOA

**CROSS GIMNÁSTICA DE ULÍA. SAN SEBASTIÁN.** El 6 de enero. Distancia: 9,8 km. Inscripción: [www.gimnasticadeulia.es](http://www.gimnasticadeulia.es).



**LXX CROSS INTERNACIONAL JUAN MUGERZA. ELGOIBAR.** El 13 de enero. Distancia: De 10,7 (senior) a 1,3 km (alevín femenino). Inscripción: [www.mintxeta.com](http://www.mintxeta.com).

**LVIII CROSS INTERNACIONAL DE SAN SEBASTIÁN.** El 27 de enero. Distancia: Diversas. Salida y meta en Hipódromo de Lasarte. Inscripción: <http://www.sansebastiancross.com/sansebastiancross/portada.asp>.

## >HUELVA

**XXVII MEDIO MARATÓN CIUDAD DE AYAMONTE.** El 13 de enero. Distancia: 21,097 km. Inscripción: [www.ayto-ayamonte.es](http://www.ayto-ayamonte.es).

**CARRERA POPULAR VIRGEN DE LAS ANGIUSTIAS. AYAMONTE.** El 13 de enero. Inscripción: [www.dipuhuelva.es](http://www.dipuhuelva.es).

**XIV CARRERA NOCTURNA SAN ANTONIO ABAD. TRIGUEROS.** El 13 de enero.

**XV CROSS PINARES DE ISLA CRISTINA.** El 27 de enero. Distancia: Diversas. Inscripción: [www.dipuhuelva.es](http://www.dipuhuelva.es).

**XIII CROSS CAMINO DE GADEA. VILLARRASA.** El 3 de febrero. Distancia: Diversas. Inscripción: [www.dipuhuelva.es](http://www.dipuhuelva.es).

**XXI CROSS URBANO EL CAMPILLO.** El 10 de febrero.

**XIX CROSS EL CORCHITO. BONARES.** El 17 de febrero. Inscripción: [www.dipuhuelva.es](http://www.dipuhuelva.es).

**XXX CROSS CIUDAD DE LEPE-MEMORIAL RUBÉN GATÓN.** El 28 de febrero.

## >HUESCA

**XXXVI CROSS MEMORIAL JESÚS LUIS ALÓS. HUESCA.** El 27 de enero. Distancia: 10,5 km. Organiza Atletismo Intec-Zoiti.

## >JAÉN

**II LEGUA URBANA NOCTURNA LA BELLOTA. BAÑOS DE LA ENCINA.** El 12 de enero a las 19. Distancia: 5 km. Inscripción: 7 euros.

**XXX CARRERA POPULAR NOCHE DE SAN ANTÓN. JAÉN.** El 16 de enero a las 19. Distancia: 4 y 10 km. Inscripción: [www.aytojaen.es](http://www.aytojaen.es).

**CAMPO A TRAVÉS DE UBEDA.** El 27 de enero. Inscripción: [www.dipujaen.es/deportes](http://www.dipujaen.es/deportes).

## >LA RIOJA

**XXVII CROSS CIUDAD DE HARO.** El 27 de enero. Precio: 1 euro (seguro). Inscripción en [www.adharo.es](http://www.adharo.es). Ayuda a la Asociación Solidaria Jarrera con el Pueblo Saharaui con la entrega voluntaria de material escolar de todos los participantes.

## >LAS PALMAS

**III GRAN CANARIA MARATÓN. LAS PALMAS.** El 20 de enero. Distancia: 42,195 km. Más información: [www.grancanariamaratón.com](http://www.grancanariamaratón.com).

**XII THE NORD FACE TRANSGRANCANARIA.** Playa de las canteras. El 1 de marzo. Distancia: 25, 42,

96 y 125 km. Inscripción: [www.transgrancanaria.net](http://www.transgrancanaria.net).

## >LEÓN

**II CARRERA POR MONTAÑA TRANSCADAMIA. VALDEFRESNO.** El 11 de enero a las 10:30h. Distancia: 18 km. Inscripción: 18 euros.

**CARRERA ENTRECULTURAS 'CORRE POR LA EDUCACIÓN'. LEÓN.** El 27 de enero. Distancia: 10 y 5 km. Más información en [www.corricolari.es](http://www.corricolari.es) y [www.correporunacausa.org](http://www.correporunacausa.org).

## >LLEIDA

**X CURSA DE L'OLI. LES BORGES BLANQUES.** El 20 de enero.

**XXXVII CROSS VILA D'ARBECA - MEMORIAL RAMON BELLMUNT.** El 3 de febrero.

**VI CURSA CARNESTOLTES y V CANICROS COTECAN. PUIGVERD.** El 17 de febrero.

## >LUGO

**CARRERA NOCTURNA DE REIS. PALAS DE REIS.** El 12 de enero a las 19. Distancia: 4 km. Inscripción: [www.lugo.es/ws/deportes/index.jsp](http://www.lugo.es/ws/deportes/index.jsp).

## >MADRID

**CARRERA DEL ROSCÓN. COLLADO VILLALBA.** El 6 de enero a las 10. Distancia: 5 km. Inscripción: [www.ayto-colladovillalba.org](http://www.ayto-colladovillalba.org).

**VUELTA PEDESTRE A TRES CANTOS.** El 7 de enero. Distancia: 15 y 5 km. Precio: 15 km (12 euros) y 5 km (8 euros). Inscripción en [www.laetus.es](http://www.laetus.es).

**CROSS UNIVERSIDAD EUROPEA DE MADRID.** El 12 de enero. Distancia: 8.070 metros (masculino) y 3.900 metros (femenino). Inscripciones el mismo de la prueba en la salida.

**XIV TROFEO PARIS. MADRID.** El 13 de enero a las 11. Distancia: 10 km. Inscripción: 10 euros (hasta el 10 de enero).

**XXVII TROFEO DE CROSS COLLADO VILLALBA-CAMPEONATO DE MADRID INDIVIDUAL DE ATLETAS VETERANOS.** El 13 de enero a partir de las 10 horas en el Parque La Dehesa. Pruebas para todas las categorías. A las 12

**XIII MEDIO MARATÓN**  
**asics VILLA DE MADRID 2013**  
y 5KM MMT SEGUROS MADRID MMT

7 de abril de 2013

Medio Maratón de Madrid

Inscríbete en:  
**deporticket.com**  
EVENTOS DEPORTIVOS

INFORMACIÓN DE LA CARRERA: [www.mediomaratonmadrid.es](http://www.mediomaratonmadrid.es)

Patrocinan: **asics** **iberCaja** **MMT** **Somnitiz**

Colaboran: **GATORADE** **alquiber** **RUNNERS** Organiza: **ADM**

# CALENDARIO

## LA SELECCIÓN DE LAS MEJORES CARRERAS

**CO Carreras con descuento a los suscriptores de Corricolari**

y 12.25 carreras de veteranas y veteranos sobre 4.000 y 6.000 m. Inscripciones en la Extranet de la RFEA. Los independientes en inscripciones@atletismomadrid.com.

**CROSS UNIVERSIDAD CAMILO JOSÉ CELA. VILLAGRANCA DEL CASTILLO.** El 19 de enero. Distancia: 7.475 metros (masculino) y 5.027 metros (femenino). Inscripciones el mismo de la prueba en la salida.

**XII CAMPEONATO DE MADRID DE CROSS CORTO-CROSS DE LEGANÉS.** El 20 de enero, con salida y meta en Parque Polvaranca de Leganés. Pruebas del Campeonato a las 11.20 el femenino y a las 11.45 el masculino sobre 4.000 m. Pruebas para todas las categorías en el Cross del Club Atletismo Leganés. Inscripción: [www.atletismomadrid.es](http://www.atletismomadrid.es) para el Campeonato.

**I TRAIL DEL SERRUCHO. ALALPARDO.** El 20 de enero a las 10. Distancia: 23 km. Inscripción: 12 euros (1 euro de donativo a Cáritas).

**CAMPEONATO DE MADRID POR CLUBES E INDIVIDUAL EL ESCORIAL.** El 27 de enero. Inscripción: [www.atletismomadrid.es](http://www.atletismomadrid.es).

**CARRERA ENTRECULTURAS 'CORRE POR LA EDUCACIÓN'. MADRID.** El 27 de enero a las 9:30. Distancia: 10 km, 5 km, 1000 m y 350 m. Inscripción: [www.corricolari.es](http://www.corricolari.es). Los precios de inscripción son: 10 y 5km:10 euros; 1000 y 350 m: 5 euros; estos precios se incrementan en 0,5 euros por gastos de gestión Del 10 - 17 enero: 10 y 5 km:15 euros; 1000 y 350 m: 7 euros; estos precios se incrementan en 0,5 euros por gastos de gestión.

**MEDIO MARATÓN DE GETAFE.** El 27 de enero a las 10:30. Distancia: 21,097 km. Inscripción: [www.laetus.es](http://www.laetus.es).

**LIV TROFEO MARATHÓN DE CAMPO A TRAVÉS. MADRID.** El 3 de febrero. Salida y meta en Parque de las Cruces. Inscripción: [www.admarathon.es](http://www.admarathon.es).

**XIV DOS LEGUAS FUENTE DE LA CHOPERA. LEGANÉS.** El 3 de febrero a las 10:30. Distancia: 11.144 m. Inscripción: [www.maratonianosdeleganes.com](http://www.maratonianosdeleganes.com). Organiza el Club de Atletas Maratonianos de Leganés.

**MEDIO MARATÓN DE FUENCARRAL. MADRID.** El 10 de febrero es la fecha indicada. No disponemos de más detalles acerca de organizador y precio, plazo y lugares de inscripción.

**CROSS UNIVERSIDAD ALCALÁ DE HENARES.** El 16 de febrero. Distancia: 8.000 metros (masculino) y 4.000 metros (femenino). Inscripciones el mismo de la prueba en la salida.

**CARRERA 10 KM BOMBEROS DE MADRID.** El 17 de febrero. Distancia: 10 km. Inscripción: [www.carrerabomberosmadrid.es](http://www.carrerabomberosmadrid.es).

**CROSS UNIVERSIDAD COMPLUTENSE DE MADRID.** El 23 de

febrero. Distancia: 7.700 metros (masculino) y 3.800 metros (femenino). Inscripciones el mismo de la prueba en la salida.

**VIII MEDIO MARATÓN DE LA LATINA. MADRID.** El 24 de febrero a las 9:30. Distancia: 21,097 km. Salida en calle Guareña y meta en pista atletismo polideportivo Aluche. Precio: 12 euros. Inscripción en [www.adcorebo.org](http://www.adcorebo.org). Limitado a 3.250 corredores. Inscripciones en Running Madrid, Deportes Madrid, Marathinez, Running La Tienda, Running Company, Zatopek, Corricolari (1 euro de descuento) y Bikila.

**IX COMBI DOS TORREJÓN.** El 24 de febrero a las 10:30. Inscripción: 25 euros por pareja. Inscripción en [www.sendactiva.com](http://www.sendactiva.com).

**CARRERA VERTICAL TORRE ESPACIO. MADRID.** El 2 de marzo. Inscripción: [www.carreraverticallmadrid.es](http://www.carreraverticallmadrid.es).

**LA CARRERA PARA TODOS - MEDIO MARATÓN UNIVERSITARIO. MADRID.** El 10 de marzo. Distancias de 7, 14 y 21 km. Información e inscripciones en [www.corricolari.es](http://www.corricolari.es).

**INTERCAMPUS. GETAFE.** El 17 de marzo. Organiza el Servicio de Deportes de la Universidad Carlos III de Madrid. Prueba de 10 km que une los Campus de Getafe y Leganés de la Universidad Carlos III. Prueba muy solidaria. Muy popular.

**MEDIO MARATÓN ASICS VILLA DE MADRID.** El 7 de abril. Inscripciones abiertas en [www.mediomaratonmadrid.es](http://www.mediomaratonmadrid.es).

**ROCK N'ROLL MARATÓN DE MADRID.** El 28 de abril. Información e inscripciones en <http://es.competitor.com>.

### ➤ MÁLAGA

**VIII CAMPO A TRAVÉS CIRCUITO DE MÁLAGA. COIN.** El 13 de enero a las 9. Inscripción: [www.dorsalchip.es](http://www.dorsalchip.es).

**IX CAMPO A TRAVÉS CIRCUITO DE MÁLAGA. SAN PEDRO DE ALCANTARA.** El 27 de enero a las 9. Inscripción: [www.dorsalchip.es](http://www.dorsalchip.es).

**XXIV MEDIO MARATÓN DE TORREMOLINOS.** El 3 de febrero a las 10. Distancia: 21,097 km. Inscripción: [www2.torremolinos.es](http://www2.torremolinos.es).

**V CARRERA POR MONTAÑA CALAMORRO.** El 10 de febrero a las 10. Distancia: 14 km. Precio: 19 euros (15 euros federados montaña).

### ➤ MURCIA

**III JORNADA DE LA LIGA REGIONAL DE CROSS-CAMPEONATO REGIONAL INDIVIDUAL Y DE CLUBES DE CROSS CORTO. PUERTO LUMBRERAS.** El 13 de enero. Inscripción: Federación Murciana de Atletismo.

**II CARRERA POPULAR VALLADOLISES.** El 13 de enero a las 10. Distancia: 10 km. Inscripción: 8 euros.

**XV carrera popular intercampus**

**Corremos por una causa**

**10 km**  
Getafe ▶ Leganés

**DOMINGO**  
**17 MARZO 2013**  
**10:00 h**

**INSCRIPCIONES**  
**DESDE EL 21 DE ENERO:**  
[www.uc3m.es/intercampus](http://www.uc3m.es/intercampus)

**\* 5.000€**  
DE LA INSCRIPCIÓN SE DESTINARÁN  
A UNA CAUSA SOLIDARIA

UNIVERSIDAD CARLOS III DE MADRID  
IBERCaja  
GETAFE  
Leganés  
UC3M  
CAMPO DE EXCELENCIA  
INTERNACIONAL

SUSCRÍBETE  
15 €/año



**I CARRERA DEL PAVO SANGONERA LA VERDE.** El 13 de enero a las 10:30. Distancia: 7 km. Inscripción: 7 euros.

**IV JORNADA DE LA LIGA REGIONAL DE CROSS-CAMPEONATO REGIONAL DE CLUBES. LORCA.** El 27 de enero. Inscripción: Federación Murciana de Atletismo.

**V JORNADA DE LA LIGA REGIONAL DE CROSS. CARAVACA DE LA CRUZ.** El 3 de febrero.

**I ASALTO AL PICO DEL BUITRE. MORATALLA.** El 3 de febrero a las 10. Distancia: 22,5 km. Salida y meta en Carretera de San Juan, junto al Pabellón Deportivo Julio Cardozo. Inscripción: [www.picodelbuitre.pitirunning.com](http://www.picodelbuitre.pitirunning.com).

**II MEDIO MARATON BAHIA DE MAZARRON.** El 3 de febrero a las 10:30. Distancia: 21,097 km. Precio: 10 euros (hasta 6 enero); 12 euros (hasta 30 enero) y 15 euros (hasta el día prueba). Inscripción en [www.clubdeportivobahiademazarron.es](http://www.clubdeportivobahiademazarron.es).

### > NAVARRA

**VIII CARRERA POPULAR ARAITZ BETELU.** El 13 de enero a las 10. Distancia: 8 km. Inscripción: [www.kirolprobak.com](http://www.kirolprobak.com).

**III 10 MILLAS DE PERALTA - FALCES.** El 27 de enero a las 11. Distancia: 16 km. Inscripción: [www.circuitosolorunners.es/carreras5/carrera\\_peralta.html](http://www.circuitosolorunners.es/carreras5/carrera_peralta.html).

### > PALENCIA

**XX CROSS PATRONATO MUNICIPAL DE DEPORTES. PALENCIA.** El 13 de enero. Distancia: Diversas.



DEPORTES  
**MARATHINEZ**

ESPECIALISTAS EN RUNNING Y TRIATLON

[www.marathinez.es](http://www.marathinez.es)

YA ESTA ABIERTA

NUESTRA NUEVA TIENDA

CALLE BOLIVAR, 15  
FRENTE AL METRO PLANETARIO

A partir del 1 de Octubre  
comprando un par de Zapatillas  
la MARATÓN de MADRID

**GRATIS**

Por Compra Superior a 120€

Viaja con  
nosotros a  
los mejores  
maratones  
del mundo

Chicago  
Londres  
Nueva York  
Berlín  
Estocolmo  
Boston  
París

Y las novedades  
de este año  
**TOKIO**  
y  
**JERUSALEM**



CIBOLIVAR, 15  
JUNTO metro  
ARGANZUELA / PLANETARIO  
MADRID 28045  
91 526 26 63



CHERMINIO PUERTAS, 3  
JUNTO metro  
ALTO EXTREMADURA  
MADRID 28011  
91 755 18 78

## >PONTEVEDRA

**II CARRERA BENEFICA - LALIN - CIRCUITO LALIN - KM 0.** El 6 de enero a las 11. Distancia: 10 km. Precio: 10 euros. Inscripción: [fairplaysports.wix.com/net](http://fairplaysports.wix.com/net).

**II CORRENDO POR VIGO.** El 13 de enero a las 11. Distancia: 10 km. Precio: 9 euros (hasta el 8 enero). Inscripción en [www.championchipnorte.com](http://www.championchipnorte.com).

**VII INTERRUNNING PIÑEIRO CARREIRA POPULAR PIÑEIRO. O PORRIÑO.** El 24 de febrero a las 10:30. Distancia: 10 km.

## >SALAMANCA

**I CARRERA DEL ROSCÓN. PARADINAS DE SAN JUAN.** El 7 de enero a las 11. Distancia: 10 km. Inscripción: 5 euros.

**IV CROSS DE LA LIGA DE CABRERIZOS-IV CROSS DE SAN VICENTE.** El 20 de enero a las 10:30. Distancia: 9,5 km. Salida y meta en Cabrerizos. Inscripción: [www.atletasveteranossalamanca.com](http://www.atletasveteranossalamanca.com). Plazo de inscripción: Hasta el jueves previo.

**V CROSS DE LA LIGA DE CABRERIZOS-FINAL DE LA LIGA.** El 3 de febrero a las 10:30. Distancia: 9,5 km. Salida y meta en Cabrerizos. Precio: 5 euros. Inscripción en [www.atletasveteranossalamanca.com](http://www.atletasveteranossalamanca.com). Plazo de inscripción: Hasta el jueves previo. Última jornada de la Liga que organizan el Club Deportivo Atletas





Veteranos de Salamanca, la Diputación Provincial y el Ayuntamiento de Cabrerizos.

### >SEGOVIA

**MEDIO MARATÓN CIUDAD DE SEGOVIA.** El 17 de marzo. Inscripciones en [www.infosegovia.com/mediamaratonsegovia](http://www.infosegovia.com/mediamaratonsegovia).

### >SEVILLA

**XXI CARRERA POPULAR RUTA DE CARLOS III - CIUDAD DEL SOL. ECIJA.** El 13 de enero. Distancia: 25,6 km.

**CARRERA ENTRECULTURAS 'CORRE POR LA EDUCACIÓN'. SEVILLA.** El 20 de enero. Distancia: 10 y 5 km. Inscripción: [www.corricolari.es](http://www.corricolari.es) y [www.correporunacausa.org](http://www.correporunacausa.org).

**II MEDIO MARATÓN CROSS LA PUEBLA DEL RIO.** El 27 de enero a las 11. Distancia: 21,097 km. Inscripción: 10 euros.

**XXIX MARATÓN DE SEVILLA.** El 24 de febrero a las 9. Distancia: 42,195 km. Precio: 21 euros (hasta el 31 de enero), 46 euros (hasta el 17 febrero) y 69 euros (hasta el 20 febrero). Inscripción en [www.maratondesevilla.es](http://www.maratondesevilla.es). Los datos de mediados de diciembre indicaban un grandísimo aumento de la inscripción.

**II CARRERA POPULAR PARQUE TAMARGUILLO. SEVILLA.** El 28 de febrero a las 10. Distancia: 12 km. Inscripción: 3 euros (gratuita para niños).



## >TARRAGONA

**II CURSA CIUTAT DE CALAFELL.** El 13 de enero en el Paseo Marítimo. Distancias de 5 y 10 km. Organiza Athletic Events y Athletic Track.

**COSTA DAURADA MARATÓN TARRAGONA.** El 20 de enero a las 9. Distancia: 42,195 km. Inscripción: [www.maratocostadaurada.tarragona2017.com](http://www.maratocostadaurada.tarragona2017.com).

## >TENERIFE

**III TRAIL NOCTURNO DE TEGUESTE.** El 12 de enero a las 19. Distancia: 15 km. Inscripción: [www.gesportcanarias.com](http://www.gesportcanarias.com).

**V MARATHON DE MONTAÑA ISLA DEL MERIDIANO. LA FRONTERA (El Hierro).** El 2 de febrero a las 8:30. Distancia: 84, 42, 24 y 15 km. Inscripción: [www.maratondelmeridiano.com](http://www.maratondelmeridiano.com).

## >TOLEDO

**XXVI CROSS INTERNACIONAL DEL CALZADO 'VILLA DE FUENSALIDA'.** El 6 de enero a las 13:00h. Distancia: De 10 km (senior) a 1 km (alevín). Prueba del calendario ANOC.



**V CARRERA DE REYES DE YUNCLER.** El 7 de enero a las 11. Distancia: 8 km. Inscripción: 9 euros.

**XXIII CARRERA POPULAR DE SAN BLÁS. LOS YEBENES.** El 27 de enero a las 10. Inscripción: 5 euros (hasta el 22 enero).

## ► VALENCIA

**10K DIVINA PASTORA VALENCIA.** El 13 de enero a las 9:30. Distancia: 10 km. Inscripción: [www.10kvalencia.es](http://www.10kvalencia.es).

**2º TRAIL I MARXA SENDERISTA "LA MALLÀ-SERRALADES DE BARXETA".** El 20 de enero a las 9. Distancia: 19,5 km (trail) y 17 km (marcha). Inscripción: [www.mychip.es](http://www.mychip.es).

**I CARRERA-MARCHA DE MONTAÑA SOLIDARIA. ENGUERA.** El 27 de enero a las 9. Distancia: 15 km (marcha) y 23 km (carrera). Premio: 10,6 euros. Inscripción: [www.ticketsport.es](http://www.ticketsport.es).

**ULTRAFONDO 6H VALENCIA.** El 3 de febrero a las 9. Inscripción: [www.ultrafondovalencia.com](http://www.ultrafondovalencia.com). Categorías: carreras 10 km, categoría individual, categoría equipos y categoría maratón.

**XXV MITJA MARATÓ LA VALL DE SEGÓ. QUARTELL.** El 3 de febrero a las 10. Distancia: 21,097 km. Precio: 6 euros. Inscripción en [www.conchip.es](http://www.conchip.es).

**MEDIO MARATÓN XATIVA.** El 24 de febrero a las 10:30. Distancia: 21,097 km. Inscripción: [www.conchip.com](http://www.conchip.com).

**MARATÓN DIVINA PASTORA VALENCIA.** El 17 de noviembre. Inscripciones abiertas desde el 18 de diciembre. La organización, formada por Ayuntamiento de Valencia y SD Correcominos, informa que la 33ª edición de la carrera valenciana mantendrá los





SUSCRÍBETE  
15 €/año

precios y partirá de los 40 euros para ir escalándose a medida que se aproxime la prueba.

### >VALLADOLID

**XXXIII TROTADA SINFÓNICA DE SIMANCAS.** El 6 de enero a las 11. Distancia: 17 km.

**XXI CROSS SAN ANTÓN. VALLADOLID.** El 13 de enero. Distancia: Varias. Inscripción: [www.trotapinates.com](http://www.trotapinates.com).

**XIII CROSS POPULAR DE REYES. TORDESILLAS.** El 20 de enero a las 11. Distancia: 8,3 km. Inscripción: 4 euros.

**CARRERA ENTRECULTURAS 'CORRE POR LA EDUCACIÓN'.** El 27 de enero. Distancia: 10 y 5 km. Inscripción: [www.corricolari.es](http://www.corricolari.es) y [www.correporunacausa.org](http://www.correporunacausa.org).

**XXV CROSS INTERNACIONAL 'CIUDAD DE VALLADOLID'.** El 3 de febrero. Distancia: De 10 km (senior) a 6,7 km (senior mujeres). Inscripción: [www.fetacyl.org](http://www.fetacyl.org).

### >VIZCAYA

**LIX CROSS INTERNACIONAL ZORNOTZA.** El 6 de enero a las 10:00h. Distancia: 10,7 (hombres) y 6,7 (mujeres). Inscripción: <http://www.cdzornotza.com>.

### >ZARAGOZA

**CARRERA POPULAR 10K DEL ROSCÓN. ZARAGOZA.** El 29 de enero.

Distancia: 10 km. Inscripción:  
[www.osandarines.com](http://www.osandarines.com).

**CROSS OLIMPO GP CUD.**  
**ZARAGOZA.** El 3 de febrero a las 9.  
Inscripción: [www.olimpoatletismo.es](http://www.olimpoatletismo.es).

## »CORRER FUERA. VIAJAR AL EXTRANJERO

**MEIA MARATONA MANUELA  
MACHADO. VIANA DO CASTELO  
(Portugal).** El 20 de enero a las  
10:30. Distancia: 21,097 km.  
Inscripción: [www.mmviana.com](http://www.mmviana.com).

**XIII SAHARA MARATÓN.** Tindouf  
(Argelia). El Sahara Marathon es un  
evento deportivo internacional de  
solidaridad con el pueblo saharauí.  
Está organizado en la actualidad por  
la Secretaría de Estado del Deporte  
del Gobierno de la República Árabe  
Saharauí Democrática con la ayuda  
de voluntarios de diferentes  
nacionalidades. Para llegar a los  
campos de refugiados saharauís en  
Argelia y participar en la carrera, los  
participantes pueden unirse al grupo  
que parte con un vuelo charter desde  
Madrid hasta Tindouf, con salida el  
22 de febrero y regreso el 1 de marzo.  
El importe total del viaje es de 900  
Euros y en él están incluidos todos los  
gastos desde Madrid. En la carrera  
hay distancias de 42 km, 21 km, 10 km  
y 5 km. Más información en  
[www.saharamarathon.org](http://www.saharamarathon.org).



Por qué el sueño es posible

Tu tienda de trofeos en internet [www.todotrofeo.com](http://www.todotrofeo.com) 96 655 23 67

Facebook, Blogger, Google+, Twitter, LinkedIn

# Se abre el periodo de inscripción para la competición más exigente de los Pirineos

El Andorra Ultra Trail Vallnord entra en el calendario internacional de Skyrunning®

EL ANDORRA ULTRA TRAIL VALLNORD HA ABIERTO LAS INSCRIPCIONES PARA LA EDICIÓN DEL AÑO 2013, QUE SE CELEBRARÁ DEL 20 AL 23 DE JUNIO EN ORDINO. AL IGUAL QUE EN LA PRIMERA EDICIÓN EN 2009, CONTARÁ CON LA COMPAÑÍA DE LA LUNA LLENA PARA ILUMINAR EL EXCEPCIONAL Y FANTÁSTICO RECORRIDO QUE ACARICIA LOS 3.000 METROS DE ALTITUD. ESTE AÑO, COMO NOVEDAD, UNA DE SUS PRUEBAS, LA RONDA DELS CIMS, FORMARÁ PARTE DEL ULTRA SKYMARATHON SÈRIES®, DE LA FEDERACIÓN INTERNACIONAL DE SKYRUNNING.

**La Ronda dels Cims** con sus 170 kilómetros de recorrido y sus 13.000 metros de desnivel positivo, se convierte de esta manera en la carrera más larga de la historia del Skyrunning.

El Andorra Ultra Trail Vallnord es una competición única que ofrece la posibilidad de dar la vuelta a todo un país, Andorra, mediante sus cimas más altas bajo la luna llena, por la noche. La prueba combina la larga distancia, un fuerte desnivel y una gran técnica durante el recorrido que se desarrolla en plena montaña, con glaciares, canchales y pasos con cuerda. El Andorra Ultra Trail es un evento deportivo internacional, organizado por Cims Màgics, que cuenta con el apoyo institucional del Gobierno andorrano, de todos los comuns del Principado y de la estación de esquí de Vallnord. Este Andorra Ultra Trail está compuesto por un conjunto de cinco carreras:

**La Ronda dels Cims** formará en 2013 parte del Ultra Sky Marathon Sèries®, con sus 170 kilómetros de recorrido. Se puede definir como un 'non plus ultra' gigante, que corona el pico más alto del Principado de Andorra, el Pico de Comapedrosa, de 2.942 metros. La salida se realizará en el centro del pueblo de Ordino, el viernes 21 de junio, a las 7 de la mañana. Durante su recorrido se suben hasta 15 picos y puertos por encima de los 2.400 metros de altitud. Esta cursa permite disfrutar de unas vistas panorámicas sobre el valle y las montañas alternando zonas minerales, prados de alta montaña, bosques, lagos y glaciares. De la prueba se destacan algunos tramos totalmente seguros, que discurren por crestas rocosas.



**Ultra Mític:** carrera de 112 kilómetros y 9.700 metros de desnivel positivo que también permite circunvalar todo el país y llegar al pico más alto, el Comapedrosa. La salida se realizará por la noche, a las 22 horas del viernes 21 de junio, desde el centro del pueblo de Ordino. Los corredores disfrutarán de una pendiente del 30% entre el Pla de l'Estany y el Pico de Comapedrosa y una subida continua de 6,5 kilómetros desde Llorts al Clot del Cavall.

**Celestrail:** magnífica carrera de 83 kilómetros y 5.000 metros de desnivel, exigente y salvaje. Incluye algunos tramos ondulados que permiten recuperarse tras subir a dos grandes laderas de más de 2.500 m de altitud. La salida tendrá lugar el sábado 22 de junio desde el centro del pueblo de Ordino. En la prueba se llega a la espectacular cresta del Clot del Cavall bajo la luna llena, superando pendientes entre las cuales un 34% de desnivel en el último kilómetro antes de llegar al Coll de Arenes.

**Trail:** con 35 kilómetros y 2.500 m de desnivel positivo, también se llega hasta el techo del país, el Pico de Comapedrosa, y cuenta con un recorrido de ensueño a través de los Valles del Nord. La salida se realiza en la estación de Pal, en el Coll de la Botella, a las 9 de la mañana del sábado 22 de junio, con la línea de meta en el pueblo de Ordino.

**Solidaritrail:** con 10 km y 750 metros de desnivel positivo, está abierta a todos los públicos, incluidas las personas con alguna discapacidad, para que todas ellas participen en la gran fiesta de la montaña y de los valores del deporte. Esta carrera cuenta con un recorrido que da la vuelta al pueblo de Ordino. ┘

**Más información:** [www.andorraultratrail.org](http://www.andorraultratrail.org)

## Las Asics Trail Series cerraron su temporada 2012 en Cercedilla

La carrera Gel-Trabuco, de 13 kilómetros, celebrada en el municipio de la sierra madrileña, clausuró la segunda edición de este circuito

**LA LOCALIDAD MADRILEÑA DE CERDECILLA PUSO FIN, EL PASADO 16 DE DICIEMBRE, A LA SEGUNDA EDICIÓN DE LAS ASICS TRAIL SERIES, CUATRO CARRERAS QUE SE HAN DESARROLLADO A LO LARGO DEL AÑO Y QUE TIENEN COMO OBJETIVO LLEGAR A TODO AQUEL CORREDOR QUE SE QUIERE INICIAR EN ESTA DISCIPLINA.**

Las ASICS Trail Series presentan en su circuito carreras con menor kilometraje que las habituales de trail y son

una gran ocasión para todos aquellos que quieren probar sensaciones en la montaña por primera vez lejos del asfalto.

Cada una de las cuatro carreras de las ASICS Trail Series fue bautizada en 2012 con el nombre de una de las zapatillas ASICS de su colección de trail. La Trabuco fue la que dio nombre a la prueba que cerró las series. En Cercedilla se dieron cita 2.500 corredores, que pudieron disfrutar de una gran prueba en plena naturaleza.

En cifras totales, 5.000 corredores participaron en 2012 en las ASICS Trail Series, lo que ha supuesto un crecimiento notable respecto a la primera edición, celebrada en 2011, y que se cerró con una participación de 3.000 personas.

El objetivo de los organizadores de las ASICS Trail Series para este 2013 es alcanzar la cifra de 7000 participantes. Para ello, el circuito volverá a constar de cuatro pruebas. La primera será el 24 de marzo, con salida desde Donosti y llegada a Ondarribia. Las otras tres serán en Cataluña, Valencia y Comunidad de Madrid. ┘



## ASICS se convierte en el patrocinador de la Ultra Trail Barcelona

La carrera se llevará a cabo el próximo 27 de abril con salida desde la localidad de Sitges en varias distancias

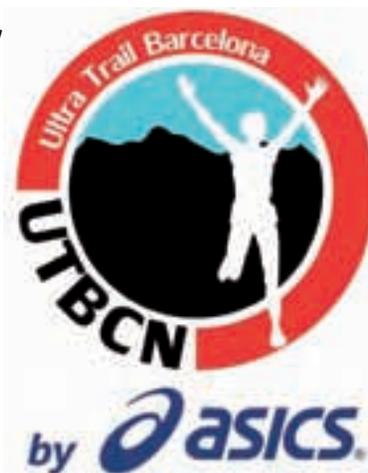
**ASICS HA FIRMADO UN ACUERDO QUE LE CONVIERTE EN EL NUEVO PATROCINADOR DE LA ULTRA TRAIL BARCELONA 2013. ASICS SIGUE, DE ESTA FORMA, AUMENTANDO SU COMPROMISO CON EL TRAIL RUNNING, DISCIPLINA EN LA QUE YA GOZA DE UN TREMENDO PRESTIGIO GRACIAS A SU EXTENSA COLECCIÓN TANTO DE CALZADO COMO TEXTIL DIRIGIDO A ESTA DISCIPLINA**

A menos de cinco meses del disparo de salida de la edición 2013 del Ultra Trail de Barcelona, que se celebrará en Sitges el 27 de abril, la carrera cuenta con más de 500 inscritos. Esos números, junto con la presencia de corredores de élite (como Núria Picas, campeona del mundo de Ultra Trail, y Agustí Roc, triple campeón de carreras de montaña, entre otros), hacen de esta prueba la carrera de montaña más importante de España y pueda aspirar a convertirse en una de las más importantes de Europa.

Con el impulso que supone ASICS, los organizadores de la carrera pretenden internacionalizar la prueba y llegar

a más de 2.000 inscritos. La presencia de la firma deportiva no será la única novedad de esta edición. Otro de los atractivos es la inclusión de otra distancia, los 42 km

del Maratón. En total, cuatro distancias entre las que los corredores podrán elegir según sus preferencias y nivel de forma. En nuestro país, ASICS ya patrocina otros importantes eventos. En el ámbito del trail destaca la celebración de las ASICS Trail Series, que en diciembre concluyeron su segunda edición. Además, ASICS es patrocinador de otras carreras, en este caso de asfalto, como la Zurich Marató de Barcelona, el Medio Maratón ASICS Villa de Madrid, la Carrera de la Mujer o la Jean Bouin. ┘



# Gala Final X Circuito de Carreras Populares Diputación de Cuenca

FUERON 45 LOS PREMIADOS, 283 LOS QUE LO COMPLETARON Y 15 LOS CORREDORES QUE HICIERON TODAS LAS PRUEBAS

El PARANINFO de la Universidad de Castilla-La Mancha en Cuenca acogió la gala final de entrega de premios y trofeos del X Circuito de Carreras Populares de la Diputación



EL ACTO FUE PRESENTADO POR JUAN IGNACIO LILLO, JEFE DE DEPORTES DE LA DIPUTACIÓN; PRESIDIDO POR EL DIPUTADO DE MEDIO AMBIENTE, JUVENTUD Y DEPORTES DE LA EXCMA. DIPUTACIÓN PROVINCIAL D. LUIS A. LOECHES BELINCHÓN, Y APA-DRINADO POR EL TRIATLETA OLÍM-

PICO JOSEMI PÉREZ, PARTICIPANTE HABITUAL EN PRUEBAS DEL CIRCUITO.

Todas las personas que tomaron la palabra coincidieron en la importancia de este consolidado circuito que se ha convertido en la actividad número uno en cuanto a participación y número de po-

**El Circuito de Carreras Pedestres de la Diputación de Cuenca se ha convertido tras diez años en el evento más masivo de toda la provincia.**

blaciones del deporte popular conquense. Todos también comentaron la necesidad de continuar en los próximos años su apoyo, algo que resaltado por el diputado provincial D. Luis A. Loeches tiene vital importancia.



El triatleta Josemi Pérez apadrinó la gala y recibió un merecido homenaje.



Un total de 15 corredores realizaron las 19 carreras del Circuito.

Josemi Pérez agradeció el homenaje y animó a todos a seguir en este bonito deporte y a trabajar para “que la gran familia del Circuito de carreras de Cuenca se vaya ampliando aún más con nuevos

adeptos”. Recibieron sus recompensas los 45 premiados en las siete categorías convocadas y los equipos generales y femeninos que han copado las cinco primeras plazas, así como los 283 atletas que han

logrado finalizar el circuito, completando al menos once de las diecinueve carreras incluidas, en especial los quince que han logrado completar todas las carreras. A todos ellos se les entregó el diploma acre-

## LISTADO DE PREMIADOS

### Categoría Absoluta Femenina

Puesto	Corredor/Corredora	Club	Puntos
1	Sonia Plaza Higuera	Laurus-Sport.Com	2236
2	Paola Niño Torrijos	Ca Cuenca	2198
3	Eva Mariáserrano Mota	Ca Cuenca	2156
4	Sara Herraiz Ramos	Ca Cuenca	2131
5	Vanesa Armero Utiel	Ca Iniesta	2096
6	Coral Torrijos Niño	Correligero Cuenca	2091
7	Alicia Sahuquillo Martínez	Ca Campillo	2051
8	Sonia Carretero Martínez	Cde Jorge Manrique	2038
9	Belén Arribas Fuentes	Cde Jorge Manrique	1959
10	Laura Valencia Soriano	Cde San Lorenzo De La Parrilla	1853

### Categoría Absoluta Masculina

Puesto	Corredor	Club	Total
1	Miguel Sanabria Atienza	Cuenca	2222
2	Daniel Torrecilla Sánchez	Laurus-Sport.Com	2104
3	Víctor Valera Bueno	Gamo - Motilla	2077
4	Alberto Fernández Gil	Laurus-Sport.Com	2070
5	Gonzalo González Benavente	Pineda - Cigüela	2068
6	Carlos Sanz Saiz	Maimcu	2063
7	Jorge Pérez Martínez	Ca Cuenca	2010
8	Francisco J. Lozano Benavente	Pineda - Cigüela	1971
9	Pedro Luis Ramírez Rodríguez	Pineda - Cigüela	1908
10	Pedro Ignacio Hervias Grande	Tarancón	1844

### Categoría Veteranas A Femenina

Puesto	Corredora	Club	Total
1	Cristinablázquez Villacastín	Ca Pineda de Cigüela	2218
2	María Jesús Algarra Algarra	Cde San Lorenzo de La Parrilla	2196
3	Rosario Gómez Núñez	Ca Iniesta	2196
4	Ana Belén Lillo Cobo	Ca Moteño	2151
5	Ascensión Leal Rodríguez	Ca Gamo - Motilla	2114

### Categoría Veteranos A Masculina

Puesto	Corredor	Club	Total
1	José Luis Delgado Pérez	Albacete-Dipu Ab	2242
2	Santiago Montejano	Ca El Pinar Villarrobledo	2208

3	Ramón Pérez Zaragoza	Ca Climatúria	2172
4	José Ángel Escobar Fernández	Ca San Clemente	2115
5	Ángelo Nigro Elvira	Cde Jorge Manrique	2027

### Categoría Veteranas B Femenina

Puesto	Corredora	Club	Total
1	M <sup>a</sup> Isabel García Guijarro	Cde San Lorenzo de La Parrilla	2257
2	Raquel Torrijos Lain	Ca Correligero	2177
3	Pilar Hortelano Parrilla	Ca Honrubia	2162
4	Isabe Minaya Motilla	Ca Running Jara	2124
5	Asunción Valencia Gallardo	Independiente	2053

### Categoría Veteranos B Masculino

Puesto	Corredor	Club	Total
1	Miguel Ortega Olivares	Ca Cuenca	2254
2	Jesús Martínez Rubio	Cde Jorge Manrique	2219
3	Luis Puerta Martínez	Ca Pineda de Cigüela	2147
4	Manuel Ruiz Gómez De Fez	Ca San Clemente	2097
5	Pedro Olmo Toledo	Ca Running Jara	2052

### Categoría Veteranos C Masculina

Puesto	Corredor	Club	Total
1	Fermín Valero González	Ca El Pinar Villarrobledo	2239
2	Julián Gallego Len	Cde Jorge Manrique	2206
3	Amador Gómez Hidalgo	Ca Cuenca	2206
4	Pascual Talaya Panadero	Ca Tarazona Saycu	2124
5	Juan Añover Ortiz	Ca Villamayor	2079

### Categoría Clubes General

1	Cde San Lorenzo de La Parrilla
2	Ca Cuenca
3	Ca Running Jara
4	Ca Honrubia
5	Ca Quintanar del Rey

### Categoría Clubes Femeninos

1	Cde San Lorenzo de La Parrilla
2	Ca Cuenca



## EL CIRCUITO ES YA EL PRIMER EVENTO DE CUENCA POR NÚMERO DE PARTICIPANTES

ditativo de haber finalizado el Circuito y diversos premios en metálico, trofeos y regalos.

El acto finalizó con el agradecimiento y entrega de una placa a todos los clubes y ayuntamientos organizadores de las carreras, así como a las empresas que colaboran con el circuito: Fuenteliviana, fundación Caja Rural, Globalcaja y KELME, y también por su inestimable apoyo a la Asamblea Provincial de la Cruz Roja. ➔



Premiados de la categoría absoluta de hombres y mujeres.



### CARRERAS POR LLEGADOS A META Y POBLACION

Carrera/Localidad	En Meta	Habitantes	Ubicación
Hoz del Huécar. Cuenca	1481	56.700	Serranía Media
Iniesta	521	4.679	Manchuela
Uña	447	119	Serranía
Mota del Cuervo	402	6.300	La Mancha
Villanueva de La Jara	385	2.300	Manchuela
Quintanar del Rey	377	7.900	Manchuela
Tarancón	360	15.800	Mancha Alta
Casas de Benítez	350	1.030	Manchuela
San Clemente	349	7.300	Mancha Alta
Castillo de Garcimuñoz	339	184	Manchuela Conquense
Minglanilla	313	2.700	Manchuela Conquense
Campillo de Altobuey	309	1.600	Manchuela
Motilla del Palancar	299	6.200	Manchuela Conquense
San Lorenzo de La Parrilla	296	1.200	Manchuela
Villamayor de Santiago	282	3.000	La Mancha
Honrubia	261	1.700	La Mancha
Villares del Saz	254	600	La Mancha
El Herrumblar	237	700	Manchuela Conquense
Cardenete	215	580	Serranía Media

Las Carreras de la Hoz del Huécar que, organiza el Club Atletismo Cuenca en la capital de la provincia, y la Carrera de Castillo de Garcimuñoz, que lleva el nombre del poeta Jorge Manrique, llegaron a su 25ª edición.

### CORREDORES QUE REALIZARON LAS 19 PRUEBAS DEL CIRCUITO

1 Miguel Sanabria Atienza	Absoluta	Cuenca
2 Alberto Redondo Moya	Absoluta	San Lorenzo de La Parrilla
3 Rafael García Martínez	Absoluta	Quintanar del Rey
4 Miguel Ángel García Alonso	Veterano-A	San Lorenzo de La Parrilla
5 Juan Ángel Bueno Peralta	Veterano-A	Quintanar del Rey
6 Jesús Ángel Moya Belinchón	Veterano-A	Honrubia
7 Amancio De La Fuente Cano	Veterano-A	Moteño
8 Ángel Guijarro Guijarro	Veterano-A	San Lorenzo de La Parrilla
9 Luis Puerta Martínez	Veterano-B	Pineda - Cigüela
10 Manuel Ruíz Gómez De Fez	Veterano-B	San Clemente
11 Pedro Olmo Toledo	Veterano-B	Running Jara
12 Pedro Jesús Cañas Magán	Veterano-B	Cuenca
13 Juan Manuel Erin López	Veterano-B	Manchathon
14 Ana Cristinas Lerin Alcolea	Absoluta	Toledo
15 María Isabel García Guijarro	Veterana-B	San Lorenzo de La Parrilla

*"Deja tu huella en el desierto"*



# SAHARAMARATHON 2013



Carrera solidaria en los campamentos de refugiados saharauis.

Vuelo charter Madrid - Tindouf, alojamiento en jaimas.

Maratón, Media Maratón, 10 km y 5 km.

Viaje del 22 de febrero al 1 de marzo (900 Euros).

**¡¡¡Reserva ya tu plaza!!!**

*Una experiencia solidaria inolvidable*



[www.proyectosahara.com](http://www.proyectosahara.com)

[www.saharamarathon.org](http://www.saharamarathon.org)



## Fabián Roncero, homenajeado en Villasana de Mena

El Club de Villasana invitó un año más a un deportista de elite

**FABIÁN RONCERO SE CONVIRTIÓ EN EL 12º DEPORTISTA DE ELITE QUE RECIBE UN HOMENAJE POR PARTE DEL CLUB ATLETISMO VILLANA DE MENA, DE BURGOS. TRAS MARTÍN FIZ, ABEL ANTÓN, JOSÉ MANUEL ABASCAL, MARIANO HARO, FERMÍN CACHO, MANOLO MARTÍNEZ, MANUEL OLMEDO, MAITE ZÚÑIGA, PURIFICACIÓN SANTAMARTA, ANA ISABEL ALONSO Y JAVIER CONDE, EL ATLETA MADRILEÑO, EL RECORDMAN DE ESPAÑA DE 10.000 METROS Y MEDIO MARATÓN HA SIDO EL SIGUIENTE EN PASAR POR LA LOCALIDAD DEL VALLE DE MENA.**

Tras inaugurar un centro de gimnasia terapéutica comenzó el homenaje en una sala municipal casi a rebozar. Tras ver un vídeo con los mejores momentos de sus carreras y un cd con fotos desde que era pequeño, pasó a responder a las preguntas que le hizo el doctor Cámara. José Manuel hizo de psicoanalista y demostró que quien respondía a sus preguntas era el verdadero Fabián Roncero y no un impostor. Roncero recordó su época dorada en el



Fabián Roncero fue homenajeado en Villasana de Mena y los más pequeños disfrutaron con él.



Roncero fue sometido por José Manuel Cámara a una sesión de psicoanálisis.

atletismo, entre 1995 y 2004. En la Copa del Mundo de 1997 contribuyó a que España consiguiese la Medalla de Oro de Maratón junto a Abel Antón, Martín Fiz y José Manuel García. Por esta gesta, los cuatro recibieron el Premio Príncipe de Asturias de los Deportes. Además de la plusmarca española de 10.000 metros, con 27:14:44, también ostenta la mejor marca europea de Medio Maratón con 59:52. A sus 42 años, el madrileño Roncero vive en Santander, colabora en diversos medios de comunicación y trabaja vendiendo material deportivo en una conocida cadena comercial. En Villasana, el atleta del barrio madrileño de Canillejas, recordó alguna de sus gestas, como cuando logró la medalla de bronce en un Europeo de Cross pese a correr siete kilómetros con una sola zapatilla.

El Ayuntamiento del Valle de Mena le hizo entrega del escudo del municipio en cerámica, el club de atletismo le hizo entrega de su mascota "el Jabalí" y los niños del club local una cesta con productos típicos de la zona. ┘

# Antonio Tarazona

Corredor, rockero y solidario

**HAY GENTE A LA QUE GUSTA CORRER UNO O VARIOS DÍAS A LA SEMANA SIN PREOCUPARSE DE MÁS HISTORIAS. HAY OTROS QUE CORREN DURANTE LA SEMANA Y LUEGO TOMAN PARTE - COMPITIÉNDOLAS O NO- EN PRUEBAS DEL FIN DE SEMANA. Y HAY OTRO GRUPO DE CORREDORES, OTRO GRUPO DE "ENFERMOS", VALGA LA EXPRESIÓN DE LA CARRERA, QUE GUSTAN DE CORRER, DE COMPETIR, DE MOVERSE DE UN LADO PARA OTRO, DE HACER VIAJES, DE ESTAR SIEMPRE EN DANZA. UNO DE ESTOS ES ANTONIO TARAZONA, VETERANO CORREDOR DE ARNEADO, LA RIOJA.**

Antonio, un clásico desde hace años en pruebas de su comunidad, y en los maratones del Boedo y otros muchos, se embarcó en el año 2009 en un proyecto para realizar 52 maratones en 52 fines de semana. Maratones que aprovechaba debido a invitaciones que le realizaban o en desplazamientos que programaba él. Si no, por la Vía Verde de Arnedo, en donde en base a siete vueltas al circuito de seis kilómetros completaba la distancia de maratón un fin de semana más. En esos maratones realizados con un carácter solidario para recaudar dinero para una Asociación de Minusválidos de Arnedo (AMAC) vivió numerosas anécdotas y todo tipo de climatología y tuvo la compañía de gente como José Ángel Bravo, José María Calvo o gente del pueblo que se le unía unos kilómetros. Incluso los componentes del club de pelota local. Esos fines de semana, unido a los Maratones de Valtiendas, Baixo Miño, Aguilar de Campoo, Bäscones de Ojeda o Galarleiz le hacen completar esos 52 fines de semana corriendo la distancia de maratón con presencia



Para Antonio Tarazona correr son retos, viajes, solidaridad...

también en las 24 horas de TV3. El año siguiente, con sólo cuatro maratones, catorce medios y algún cross para su equipo, se lo toma de recuperación, pero como el cuerpo le pide caña a este rockero amante de Los Suaves, Rosendo, Barón Rojo, Metálica o Iron Maiden, empieza el primero de enero de 2012 una nueva aventura, pero en este caso de medios maratones. Lleva seiscientos en su carrera y 250 en lo que va de año. También en este proyecto ha encontrado invitaciones y ayudas por el Medio de Tudela, del Circuito Solorunners. También Peralta, Logroño, Soria, Bäscones y otras pruebas han invitado a este corredor al que respetan las lesiones, una vez superadas las secuelas de aquellos 52 fines de semana haciendo 42,195. Antonio tiene además la gran suerte de

trabajar en una empresa de suelas desde 2010, tras pasar un par de años con alguna que otra estrechez. Ahora, en el año que acaba de finalizar, cinco días a la semana (martes, miércoles, viernes, sábado y domingo) corre la distancia o un medio maratón, y los otros dos días descansa, siempre con la AMAC (Asociación de Minusválidos de Arnedo) en su cabeza y con el siguiente deseo para todos para el 2013: "Trabajo para todos los parados y salida para los jóvenes que estudian y puedan trabajar aquí en España, pero sobre todo paz, mucha paz en este planeta. Y amor y nada de envidias. Ni hambre ni aquí en España ni en el mundo".



# Medio Maratón de Navalmoral de la Mata, Cáceres

Conexión atlética hispano portuguesa



El Medio Maratón de Navalmoral llegó a la cuarta edición con éxito de participación.

**LOS PRESAGIOS DE NEGROS NUBARRONES, CON POSIBILIDAD DE LLUVIA, ATENAZARON A LOS ORGANIZADORES HORAS ANTES DE LA CARRERA, PERO EL DÍA SE QUISO ALIAR CON LOS PARTICIPANTES, VENIDOS DE VARIOS PUNTOS DE LA GEOGRAFÍA ESPAÑOLA Y DE PORTUGAL PARA QUE SE PUDIESE CELEBRAR CON ÉXITO LA CUARTA EDICIÓN DE ESTA PRUEBA.**

Este año, con 512 inscritos, de los que cerca de 480 recogieron su dorsal, finalizaron un total de 424 corredores, hecho que, sin duda alguna, ha provocado que se llegase a una cifra pocas veces imaginable en esta localidad.

Con todos estos corredores, comenzaron las primeras subidas por la Carretera de Millanes, donde el grupo se empezó a estirar y en cabeza se formó un grupo con el favorito Bruno Paixao, Carlos Gazapo, de Valencia de Alcántara, el talaverano Javier Núñez, y el corredor del club organizador, Jorge Campos.

En cuanto a las féminas, pronto se clarificaron las posiciones. La vigente campeona, Raquel Gómez, puso

un ritmo inaguantable para sus adversarias, mientras que Cristina Durán aguantó a duras penas en segunda posición. Al final, la tercera posición fue para la exciclista y campeona del mundo Dori Ruano.

Por detrás, un detalle que marcaría el final de la prueba. Javier Núñez, en su afán de alcanzar a Jorge Campos, resbaló y cayó, antes de llegar al kilómetro 14. Jorge le esperó y fueron juntos hasta el final. La victoria fue para Carlos Gazapo, siendo segundo Bruno Paixao y tercero Javier Núñez.

Después de hablar de los grandes animadores de la prueba, los que vencen, hay que recordar a todo ese atleta popular que entrena entre sus horas de trabajo, cuando la familia lo permite, que se hace sus kilómetros, a su ritmo, que es el verdadero artífice de que estas pruebas existan.

Ese es el tipo de atleta al que se debe de orientar toda organización de una carrera y al que hay que mimar. También a los voluntarios que les ayudan, porque muchos también son corredores y se les necesita. Felicidades a todos los que participaron en esta carrera. ┘

# Carrera Popular Villa de Aranjuez

Crece pero controlar, crecer pero mejorar



Los Jardines del Príncipe son uno de los grandes atractivos de la Carrera de Aranjuez, Madrid

Foto: Sebastián Navarrete.

**LA CARRERA POPULAR VILLA DE ARANJUEZ ES UNA DE LAS MÁS ATRACTIVAS DE TODA LA COMUNIDAD DE MADRID. POR FECHA DE CELEBRACIÓN, SIEMPRE EN DICIEMBRE, MUY CERCA DE LAS NAVIDADES, POR LA BELLEZA DE LA CIUDAD, CON UN ENTORNO HISTÓRICO-PAISAJÍSTICO ESPECTACULAR, Y POR SU AMBIENTE, A REBOSAR DE CORREDORES.**

Era lógico que con la popularización de nuestro deporte, esta carrera se convirtiera en un gran

atractivo y referente para muchos corredores. De hecho, en la edición de 2012, la cifra de inscritos superaba los 5.000. Ese crecimiento en número de participantes debe de ir acompañado también de una mejora en aspectos como la salida o llegada, sin mencionar ya el colapso de entrada de los coches provenientes de la capital, Madrid, aunque en esto gran parte de culpa la tienen los corredores que hacen el desplazamiento quizás un poco tarde. La organización ha de mejorar esos aspectos y seguirá contando con el apoyo de los corredores. La organización, que trabaja de manera magnífica apoyos como el de E.Leclerc o, Joma ha de trabajar también esos aspectos organizativos. Por lo demás, la carrera estuvo como siempre muy animada, con mucho ambiente. El tiempo respetó, el Parque del Príncipe lució absolutamente otoñal y lo mejor de los corredores populares madrileños se dieron cita junto con otros muchos llegados de otras localidades, pero todos 'impactando' de manera positiva en la economía local. ┘

## CLASIFICACIONES

### Categoría masculina.

- 1º José Irurozqui 31:33
- 2º Roberto Moratilla 31:38
- 3º Jorge Menéndez 31:52
- 4º Óscar Martín 31:56

### Categoría femenina.

- 1ª Ana Burgos 35:52
- 2ª Penélope Baños 36:43
- 3ª Cristina Blázquez 38:08



## 2ª Carrera Popular 10Km RACC

4.000 corredores llenan el Circuit de Catalunya



Los corredores tomaron por un día el lugar de motos y coches.



**EL RACC, EL MAYOR AUTOMÓVIL CLUB DE ESPAÑA, REUNIÓ UN TOTAL DE 4.000 CORREDORES, EN LA SEGUNDA CARRERA POPULAR 10KM RACC, CELEBRADA EN EL CIRCUIT DE CATALUNYA.**

El ganador de la carrera de 10 KM en categoría masculina fue el marroquí Aboujanah El Medí con 30:34.



En categoría femenina la ganadora fue Anna Rovira con 38:48. En las carreras de 5 km el ganador en categoría masculina fue Kamal Jamali, con 16:16 y Elsa Melilli con 21:11. La prueba tuvo también un objetivo solidario destinando 2 euros de cada inscripción a la Marató de TV3, dedicada a la investigación del cáncer. ┘

# Jarandilla de la Vera, Cáceres

Catorce ediciones de su Medio Maratón de Montaña

LA CONCEJALÍA DE DEPORTES DEL AYUNTAMIENTO DE JARANDILLA DE LA VERA, CÁCERES, QUE PRESIDE PABLO LÓPEZ, ES LA ENCARGADA DE ORGANIZAR DESDE HACE CATORCE AÑOS UN MEDIO MARATÓN DE MONTAÑA ABSOLUTAMENTE ATRACTIVO Y MUY CUIDADO. LA PRUEBA TIENE ABSOLUTAMENTE DE TODO. MAGNIFICA BOLSA PARA TODOS LOS CORREDORES, TROFEOS PARA LOS PRIMEROS DE CATEGORÍA Y PREMIOS



El Medio Maratón de Jarandilla de la Vera recorre montañas y pueblos de la Vera cacereña.



## CLASIFICACIONES

### Absoluto Masculino

- 1º Bruno Paixao 1h09:28
- 2º Javier Núñez 1h14:00
- 3º Roberto Jiménez 1h14:52

### Veteranos A

- 1º Joao Serralheiro 1h15:27
- 2º Fernando Matos 1h16:53
- 3º Juan Antonio del Peso 1h17:09

### Veteranos B

- 1º Fco Javier Paredes 1h25:03
- 2º Emilio Paulino 1h25:17
- 3º Juan Mateos 1h28:10

### Veteranos C

- 1º Lázaro Castillo 1h42:05
- 2º José Antonio Toledano 1h45:39
- 3º José Andrés Muñoz 1h49:14

### Absoluto Femenino

- 1ª Gema Martín 1h27:51
- 2ª Sonia Santamaría 1h39:25
- 3ª Mari Cruz Parras 1h45:10

### Veteranas B

- 1ª Luna García-Miguel 1h34:10
- 2ª Leandra Martín 1h43:49
- 3ª Lidia Arribas 1h44:08

### Veteranas B

- Julia López 1h51:16
- Carmen González 1h53:04
- María Fernández 1h53:25

## EN METÁLICO PARA LOS PRIMEROS DE LA GENERAL, VETERANOS Y ZONAL, Y ESTE AÑO TAMBIÉN CON CATEGORÍA PARA DISCAPACITADOS.

La carrera contó además este año con desfibriladores situados a lo largo del recorrido y todos los corredores colaboraron en el proyecto salvavidas que buscaba dotar al ayuntamiento de un desfibrilador para utilizar en sus eventos deportivos. La Asociación Cultural de mujeres la Flor de la Jara recordó el Día contra la Violencia de Género leyendo un manifiesto y entregando lazos para que fueran portados por corredores.

Bruno Paixao, del At. Clube de Portalegre, con 1h09:28, y Gema Martín, de Salamanca, con 1h27:51, fueron los primeros clasificados. ]

# Tiempo de ANOC

Barro, nieve, ilusión, niños... Atletas, corredores, organizadores...

## En definitiva... CROSS

DESDE NOVIEMBRE A MARZO, ES TIEMPO DE CROSS, EL MOMENTO PARA LAS PRUEBAS DE CAMPO A TRAVÉS. EL CIRCUITO ESPAÑOL DE CROSS TAMBIÉN ESTÁ PADECIENDO LA CRISIS QUE SACUDE A NUESTRO PAÍS Y A EUROPA, PERO SIGUE ADELANTE CON MÁS O MENOS PRUEBAS, CON MÁS O MENOS MEDIOS, PERO CON MUCHA ILUSIÓN, MUCHA ENTREGA Y MUCHA DEDICACIÓN.

EL CIRCUITO ANOC MANTIENE VIVA LA LLAMA DEL CAMPO A TRAVÉS Y MANTIENE MUY VIVAS LAS MATINALES DOMINICALES DE CROSS. EN EL PASADO NÚMERO, HABLAMOS DE LA SENSACIONAL PRUEBA QUE FUE EL CROSS DE ATAPUERCA. AHORA VAMOS CON LO CELEBRADO RECIENTEMENTE.

ACTUALIDAD DEL CIRCUITO ANOC (EN WWW.ANOC.ES).

## Alcobendas perdió constitucionalidad y ganó europeísmo

**EL CROSS DE ALCOBENDAS NACIÓ EN 1982 PARA DENOMINARSE Y HOMENAJEAR A LA CONSTITUCIÓN. DESDE ESE PRIMER AÑO Y HASTA EL 2011, EL PRIMER DOMINGO DE DICIEMBRE HA SIDO SU FECHA HABITUAL DE CELEBRACIÓN Y EL CROSS DE LA CONSTITUCIÓN SU DENOMINACIÓN.**

La desaparición en el calendario nacional del Cross de Llodio

facilitó el traslado a la fecha de éste el último domingo de noviembre. Perdía el Cross de Alcobendas su denominación constitucional y ganaba la posibilidad de que tomaran parte no solo los seleccionados para el europeo de campo a través sino que la prueba fuera selectiva para tal cita.

Las carreras senior se saldaron con doble triunfo eritreo a cargo de Teklemariam Mehdin y Nazret Weldu, con Lamdassem y Diana Martín como segundos, respectivamente. Teklemariam logró por fin la victoria tras sus dos segundas posiciones de años anteriores. Gran y numerosa



Teklemariam Mehdin se impuso en el Cross de Alcobendas, Madrid.

prueba de veteranos y populares con casi 200 atletas en meta y victorias para José María Rodríguez "Josito" y para la burgalesa Rosa María del Olmo. Diana Martín y Carles Castillejo, campeones de España de cross 2012, fueron homenajeados por los organizadores del Club Atletismo Popular de Alcobendas. ↙

### HABRÁ CROSS DE ITÁLICA

**El Cross de Itálica** celebrará su 31ª edición el 20 de enero. La Diputación Provincial de Sevilla, que anunció la cancelación de la prueba, ha rectificado su decisión. Con un presupuesto de un 60% inferior al de 2012, la prueba finalmente tendrá lugar en la antigua ciudad romana de Santiponce. Sin duda que la nómina de atletas contratados para las carreras senior masculina y femenina mermará, pero es muy importante que se mantenga en el calendario, que no se pierda y que espere tiempos mejores que deseemos vuelvan.

# Venta de Baños o la ilusión permanente



El Cross de Venta de Baños, Palencia, representa dentro del circuito ANOC la ilusión y la imaginación con mayúsculas.

James Moiben en España; Philip Kiptoo, subdirector de James Moiben Education Center (Centro abierto por el atleta keniano James Moiben para acoger a niños y niñas sin medios económicos y sin padres, para darles EDUCACIÓN); Purity Jeruto, alumna del Centro; Jesús Peinado, presidente del Club de Atletismo Unión Guadalajara, y Miguel Ángel Monjas, presidente de la Fundación ANOC, fueron los participantes en ese coloquio. Los keniatas Chepkok Vincent y Mercy Cherono fueron los vencedores, con Antonio Jiménez Pentinel, tercero, y Alexandra Aguilar, cuarta, siendo los mejores españoles.

Barro, mucho público, animadísimas carreras de pequeños y como se comentaba al principio, mucha imaginación al servicio del deporte es lo que dan vida y garantía de futuro al Cross de Venta de Baños, que tiene en Carlos González Gordillo a su gran y denodado organizador. ┘

**FRENTE A LA CRISIS, IMAGINACIÓN; FRENTE A LAS CARENCIAS, MÁS TRABAJO, Y SIEMPRE, MUCHA ILUSIÓN. ESA PARECE SER LA CONSTANTE DE CARLOS, CABEZA VISIBLE DE LA ORGANIZACIÓN DEL CROSS DE VENTA DE BAÑOS, EL CROSS DE LA LOCALIDAD PALENTINA DE ALGO MÁS DE 6.000 HABITANTES Y TRADICIONALMENTE UNIDA AL MUNDO DEL FERROCARRIL.**

Venta de Baños es más que un cross. Venta de Baños es un fin de

semana deportivo. Todo comienza el sábado por la mañana con la Carrera Popular, este año con dos distancias. Una de 5.500 m (12 horas) y una segunda sobre 3.000 y más popular aún, a las 12:30. Por la tarde, y en el Centro Cultural Las Briquetas, charla coloquio moderada por Alberto Calleja, de la Cadena Ser Palencia, que lo graba y emite días más tarde. Este año el coloquio era 'Mirando al Futuro - Proyecto KumbiaKenya'. Abel Molés, secretario de la ONG

## En Yecla... Castillejo logró una victoria inapelable

En Yecla, Murcia, se celebró una nueva edición del Cross de la Virgen

**EL ARCABUZZO, A CARGO DE LA COMPAÑÍA DE ARCABUCEROS VIRGEN DEL CASTILLO, PUSO EN MARCHA A LOS CORREDORES.**

Desde el primer momento, Carlos Castillejo demostró por qué fue el mejor español en el Europeo de Budapest (Hungría). Dominó la prueba desde el principio y llegó en solitario a meta. Zitane Ouais fue segundo por delante de Sergio Sánchez. Lidia Rodríguez, que venía de hacer un gran papel en el Europeo de Budapest, venció en categoría femenina.

Marta Silvestre también dominó aunque no con tanta superioridad como Castillejo. En las cuestas que rodean al polideportivo Juan Palao fue en donde se produjeron las diferencias. Marta Silvestre fue segunda y Judit Pla tercera. ┘



Carlos Castillejo se exhibió en Yecla.

## Trofeo Seoane Pampín

El Doctor que sigue apostando y disfrutando con el cross

Diana Martín encabeza, de momento, la clasificación femenina del Trofeo Seoane Pampín.



**ANTONIO JIMÉNEZ, DIANA MARTÍN, ISMAEL JIMÉNEZ Y MARTA PÉREZ, DOMINAN LAS CLASIFICACIONES DEL VII TROFEO DE CAMPO A TRAVÉS SEOANE PAMPÍN, EL PREMIO PARA LOS MEJORES SENIOR Y JUNIOR DE LA TEMPORADA ESPAÑOLA DE PRUEBAS DE LA ANOC.**

A falta de las pruebas de Amorebieta, Fuensalida, Elgoibar, Itálica, Lasarte y Valladolid, Pentinel (51 puntos) supera en tres puntos a Lamdassem. Diana Martín (49 p) supera en tres a Lidia Rodríguez y en diez a Alessandra Aguilar. En juniors, Ismael Quiñones (12 p) solo tiene uno más que Saúl Ordoñez y tres más que Ángel Ronco. Marta Pérez, con 14 puntos, encabeza la categoría femenina con dos puntos de ventaja sobre Adriana Gutierrez y tres sobre Marina Fabregat. ↴

## Más calendario nacional

En Toledo, Vanessa Veiga y Juan Carlos Higuero Ganaron en la Espada

**JUAN CARLOS HIGUERO Y VANESA VEIGA FUERON LOS VENCEDORES DE LA 34ª EDICIÓN DEL CROSS ESPADA TOLEDANA QUE ORGANIZA EL CLUB ATLETISMO TOLEDO.**

En el parque de Safont, habilitado especialmente para la ocasión, tuvo lugar una nueva entrega de este popular cross. Hubo carreras para todas las categorías y una



destacadísima prueba de veteranos.

Juan Carlos Higuero, del Villa de Aranda, realizó un tiempo de 27:53 en los nueve km de recorrido, y Vanesa Veiga, del C.A. Adidas, con un crono de 24:57, en la distancia de siete kilómetros, fueron los vencedores absolutos. Deogracias Villalta de Valdepeñas y Sonia Ruíz fueron los primeros veteranos. ↴

## En El Europeo:

Victoria española por equipos en senior hombres. Discreto papel a nivel individual

**EN BUDAPEST SE CELEBRÓ LA 19ª EDICIÓN DEL EUROPEO DE CAMPO A TRAVÉS, EN DONDE LO MÁS DESTACADO FUE LA VICTORIA ESPAÑOLA POR EQUIPOS EN LA CATEGORÍA SENIOR MASCULINA.**

En general, el papel individual fue discreto. Castillejo, quinto, y Lamdassen, sexto, fueron lo mejor a nivel individual. Diana Martín,

décima, entraba como primera española.

Las clasificaciones por equipos fueron las siguientes:

- **Hombres Senior:** 1ª (35 puntos)
- **Hombres Sub'23:** 2ª (53 puntos)
- **Hombres Júnior:** 11ª (175 puntos)
- **Mujeres Senior:** 4ª (73 puntos)
- **Mujeres Sub'23:** 9ª (174 puntos)
- **Mujeres Júnior:** 12ª (248 puntos)



# Cantimpalos

Estela Navascués y Chema Martínez vencedores

**SI EN EL AÑO 2011 CHEMA MARTÍNEZ ERA BATIDO POR EL ARGENTINO MIGUEL BARZOLA EN LOS ÚLTIMOS METROS, EN LA EDICIÓN ÚLTIMA EL MADRILEÑO LOGRÓ UNA VICTORIA CONTUNDENTE.**

El Ayuntamiento de Cantimpalos es el encargado de poner en marcha una prueba que siempre se celebra el 8 de diciembre. Más de 1500 inscritos y 974 corredores en línea de meta demuestran la buena salud de este

cross. Un cross en el que el deporte se une a la gastronomía y se aprovecha para comprar algún que otro chorizo de la localidad. Chema Martínez y Estela Navascués fueron los vencedores absolutos. Yolanda Vázquez y Rodrigo Ares fueron los primeros veteranos de unas carreras que cada vez atraen (Mayordomo, Vacas, Josito, Cadenas,...) más corredores. Un infantil local, Fernando Matarranz, fue el primero de su categoría, y otra

joven atleta atleta, Virginia Torres Soria, contaba en su blog: <http://virginiatorressoria.blogspot.com.es/2012/12/8-12-2012-xli-cross-nacional-de.html> lo siguiente: "Es la primera vez que corría este cross, en el que me encontré con rivales de las más complicadas que puedo tener este año en mi categoría. Algunas son de varias provincias de Castilla-León (Segovia, Ávila, Valladolid, Salamanca, etc...), donde el nivel es altísimo, y también con rivales



madrileñas que se acercaron a competir a este pueblo "Cantimpalos", muy cerca de Segovia. Entre las que conozco estaban: Paula Merino, Ana Castiella, Lucía Rodríguez é Isabel Romón. Hacía frío y un poquito de aire, aunque lucía un sol estupendo con una sensación de una agradable mañana. Nuestra carrera era la primera del día y rápidamente reconocimos el circuito calentando un poquito y viendo algunas de las dificultadas del terreno con varias hondonadas (pequeñas) a lo largo del recorrido".

La Liga de Cross de Cabrerizos, Salamanca, continua aumentando su participación, ocupando gran parte de los domingos del otoño e invierno salmantino y convocando a grupos de corredores.

## El Cross Popular, el Cross de Promoción

La Liga de Cabrerizos, Salamanca, sigue creciendo

**LA LIGA DE CROSS DE CABRERIZOS, SALAMANCA, QUE ORGANIZA EL CLUB DEPORTIVO VETERANOS DE SALAMANCA, CRECE CADA AÑO Y ES EL AUTÉNTICO PROTAGONISTA INVERNAL DEL MUNDO DEL CORREDOR SALMANTINO Y PROVINCIAS LIMÍTROFES.**

Con 671 llegados a meta en cada una de las dos primeras jornadas y 663 en la tercera, el ambiente es extraordinario, así como el dominio de Marta Romo, ganadora de las tres pruebas celebradas. Pablo Rodríguez lo hizo en la segunda y tercera, y Juan Bueno en la primera.



# 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



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



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



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



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 Cardíaca... 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

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



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@opticaadaza.com,  
centropticoadaza@gmail.com  
Web: www.opticaadaza.com



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



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



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



Casa rural cuidada al detalle para entrenar en altura en los bosques de Gredos-Sur / Valle del Tíetar. 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



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



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



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



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 PAMPIN

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



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



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@clinicatcma.es  
Web: www.clinicatcma.es



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!**

**CP RUNNING**

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

10% dto

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

**FISIOMADRID**

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

10% dto

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.

**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

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€.

**DEPORTES DEAN**

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

15% dto

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

**FISIOTERAPIA VICETTO**

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

20% dto

Especialistas en terapia del dolor y recuperación INDIBA / TECAR: Usado por deportistas de élite como Chema Martínez y Valentino Rossi - 20% en 1ª sesión. Estudio Biomecánico de la Pisada (Descuento 50%).

**INSTITUTO VALENCIANO DEL PIE**

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

10% dto

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.

**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. Zurrriola, 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

El deporte es nuestra vida.

**GAIKAR KIROLAK**

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

10% dto

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

**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

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.

**DEPORTES MOYA**

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

10% dto

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.

**GENT SPORT**

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

15% dto

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.

**JAVIER AVENDAÑO. MEDICINA MANUAL**

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

10 y 20% dto

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.

**ESPORTISSIM**

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

5-10% dto

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.

**IKER KIROLAK**

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

15% dto

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

**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@laisteres. Web: www.laisteres

15% dto

Tienda especializada en Biomecánica desde 1980.

**ESPORTS ARMOBAL**

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

10% dto

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

**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

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.

**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

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



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

## MILENIO CLÍNICA DE FISIOTERAPIA

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



Fisioterapia, Osteopatía, Drenaje Linfático, Reflexoterapia Podal, Masaje Deportivo, Planificación Deportiva, Kinesiotaping, Punción Seca y Acupuntura. Nuevos precios: 45'...40€; 5x45'...145€; 10x45'€...260€. A domicilio igual 70+. Precios pensionistas y socios: 125€

## 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



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



440 m<sup>2</sup> 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



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



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



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



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.runnersworldtdgn.wordpress.com



250 m de tienda especializada con calzado deportivo, textil y accesorios para el running. Sistema informático de última generación para analizar la pisada con videocámara. Asesoramiento personalizado por corredores. Equipaciones para Clubs. Entrenamientos presenciales y grupales. Trail-running y Triatlón 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



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



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



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



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

## TRIENJOY

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



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

## TRAINIDO.COM

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



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@vitalsportclinic.com  
Web: www.vitalsportclinic.es  
www.vitalsportclinic.com



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

corricolari es  
**correr**

# Ven a correr Lo harás con ventajas...

## ...y recibirás



**corricolari es**  
**correr**  
La revista de siempre  
vía internet



**corricolari es**  
**corrernews**  
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)



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

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:

**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 abonará mediante:

Giro Postal.  Contra reembolso, más 6,50 euros de gastos de envío.

Talón nominativo a OUTSIDE Comunicación I. S.L., más 1,20 euros de gastos de banco.

Domiciliación bancaria (según las condiciones que firmo a continuación):

Tarjeta de crédito Nº  Fecha de caducidad \_\_\_\_\_

Muy Sres. míos: Les ruego que con cargo a mi cuenta atiendan hasta nuevo aviso los recibos que les sean presentados por OUTSIDE Comunicación I. S.L.

Nombre del banco o caja \_\_\_\_\_

Nombre del titular de la cuenta \_\_\_\_\_

Fecha \_\_\_\_\_ Firma \_\_\_\_\_

Entidad	Oficina	DC	Número de cuenta

Remitir a corricolari, 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 RÁPIDO Y CÓMODO A TRAVÉS DE WWW.CORRICOLARI.ES, EN EL TELÉFONO 902 17 15 15 O POR FAX 915 26 10 12**

### 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.**



### 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.**

### BUFF CORRICOLARI

Buff original unisex.  
**PVP: 10 euros.** Precio socio de **Correr 6 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.**



### AHUENTADOR 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.**

**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.**



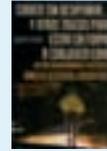
**GUÍA DE ALIMENTACIÓN PARA EL DEPORTISTA**

**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 Bevide. **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 Zatopek dio como para que el escritor francés Jean Echenoz le dedique una novela. En ella recrea la leyenda humana y deportiva de Zatopek. Una interesante novela sobre la locomotora humana. **PVP: 14,50 euros.** Precio socio de **Correr 12,50 euros.**



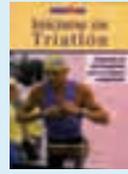
**DE LA MILLA AL MARATÓN**

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  N° \_\_\_\_\_ 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

Tarjeta de crédito N° \_\_\_\_\_ Fecha de caducidad \_\_\_\_\_

Domiciliación bancaria según las condiciones que firmo a continuación

Banco o Caja de Ahorros \_\_\_\_\_

Nombre del titular de la cuenta \_\_\_\_\_

NOTA: Los envíos contra reembolso se harán + gastos de envío, y el resto de envíos + 7 euros de gastos de envío.  
 Para envíos al extranjero, consultar precios.

**Remitir a corricolari es correr:**

Calle Saavedra Fajardo 5 y 7, Planta calle. 28011 Madrid.

Entidad	Oficina	D.C.	Número de Cuenta

# Correr en negativo

LOS AMERICANOS LOS LLAMAN 'NEGATIVE SPLITS' (PARCIALES EN NEGATIVO). HE VISTO MUCHO INTERÉS POR ESTA CUESTIÓN EN MI RECIENTE VIAJE AL OTRO LADO DEL CHARCO. Y LA VERDAD ES QUE HAY UN DEBATE ABIERTO ENTRE LOS CORREDORES ESTADOUNIDENSES. TRADICIONALMENTE, LOS ATLETAS SOLÍAN ESTAR DE ACUERDO EN QUE ES PREFERIBLE CRUZAR EL ECUADOR DE LA PRUEBA MÁS RÁPIDO QUE LA MITAD DEL TIEMPO TOTAL (ESTO ES INDISCUTIBLE EN 800 METROS, POR EJEMPLO), SIN EMBARGO, ESTOS CONCEPTOS CAMBIARON HACE AÑOS.

En maratón, por ejemplo, se puso de moda recomendar el paso por la mitad de la prueba un poco más lento que el tiempo total buscado, es decir, si un atleta quería correr en 2h40' se llegaba a recomendar pasar la media en 1h21' para ganar en frescura al final. Sin embargo, esta moda de los años noventa vuelve a ser revisada.

Traigo en este post a Carles Castillejo por varias razones. En primer lugar, porque la gradual retirada de la competición de Chema Martínez ya le va consolidando como el número uno del maratón español. Y en segundo lugar porque Castillejo logró sus 2h10:09 de Castellón, la gran referencia del maratón, pasando la media en 1h04:48 y rematando en 1h05:21. O sea, nada de parciales negativos.

¿Qué se dice en Estados Unidos? Pues hay de todo. Pete Pfitzinger, en un reciente artículo titulado 'Marathon Race Day' recomienda a los corredores que corran 'en positivo', es decir, cubriendo la primera mitad más rápido que la segunda. Por el contrario, otro especialista habitual de las charlas de entrenamiento en Estados Unidos, Jeff Gaudette, aconseja parciales 'en negativo'. Me gustaría saber

vuestra opinión, vuestra experiencia. ¿Con qué parciales logasteis vuestro récord personal en maratón? ¿'En negativo'? O quizá la verdad esté en el punto medio. Dos parciales iguales y se acabó. ¿Qué opináis?

## Nutrición: Así se preparó Ritzenhein

"Ya tengo mejor marca que mi entrenador". La frase la pronunció un hombre feliz, Dathan Ritzenhein, al parar el crono en 2h07:47 en el Maratón de Chicago. El estadounidense dio un buen bocado de más de dos minutos a su récord personal ... pero ¿cómo preparó su carrera? Él mismo lo ha contado y aquí está su plan de nutrición previo a la carrera:

### SÁBADO.

- **Desayuno** a base de un bowl de cereales.
- **A media mañana**, una barrita energética.
- **Comida**. Un sandwich pequeño a las 12,30.
- **Merienda**. Un plato de pasta.
- **Cena**. A las ocho. Galletas Pop-Tart

"No creo en lo de cenar un gran plato de pasta. La mayoría de eso no entra en tu organismo. Prefiero separar pequeñas raciones de carbohidratos".

### DOMINGO

- **Despertó** a las 4 (el Maratón comenzó a las 7,30) e instantes después tomó un café.
- **A las 4:30** un tazón de arroz con leche, con azúcar y canela ("no muy grande").
- **A continuación**, bebida isotónica de forma periódica hasta la salida.
- **Durante la carrera**, bebida isotónica, unos 120 ml. cada tres kilómetros.

"Sudo mucho y mi sudor tiene unos niveles de sodio



muy altos. Debo reponer más que los demás para tener un buen resultado". A fe que lo tuvo.

## El orgullo de los americanos

Estoy en San Francisco. La ciudad es impresionante, una de esas que hay que visitar en la vida, te hace sentir especial, las colinas, el mar, las cuevas que hemos visto tantas veces en las películas, Sausalito, la bahía, un lugar muy diferente, una ciudad americana con una extraña personalidad, que la sitúa en una categoría aparte. Estoy viendo cosas que contaré con calma, que me están haciendo reflexionar acerca de los problemas del atletismo español, de nuestro deporte en general. Voy a centrarme ahora en lo que tiene entusiasmado a los estadounidenses que aman nuestro deporte: el despegue definitivo de sus corredores de fondo.

Regreso a Dathan Ritzenhein porque es el hombre de moda por aquí. El atleta estadounidense, también modelado por Alberto Salazar, ha corrido el maratón en 2h07' (Chicago) y es el héroe del mes. Se trata de un atleta con mucha historia, con mucho pasado, ha tenido

muchas lesiones y mucha paciencia. Ha sabido esperar su momento y le han salido las cosas. Una lección para todos.

Los estadounidenses se frotran los ojos. Han visto este año a un muchacho de raza blanca correr los 3.000 metros obstáculos en 8:06, han admirado la medalla de plata de Galen Rupp en la final olímpica de 10.000 metros y comienzan a pensar que los africanos no son inalcanzables. Ritzenhein tiene un gran tirón por estos pagos y seguiré hablando de él con tiempo y en profundidad. Es el orgullo de los americanos en estos días. Las tiendas deportivas exhiben sus fotografías, las revistas de corredores se vuelcan con él, los entrenadores analizan sus sesiones de trabajo. Hablaré de todo ello, pero me quedo con una frase de Salazar: "De todos los atletas que tengo, Dathan es el que más capacidad tiene para trabajar duro y en solitario. Farah y Rupp también son capaces de correr fuerte en las series, pero sólo cuando se entrenan juntos. Dathan lo hace siempre. Solo". El fruto de este trabajo lo recogió Ritzenhein en Chicago: rebajó su mejor crono de 2h09:55 a 2h07:47. Un ejemplo para todos. ➔

# Heró muesly



Chocolate Negro  
Intenso Placer

**NUEVOS  
SABORES**

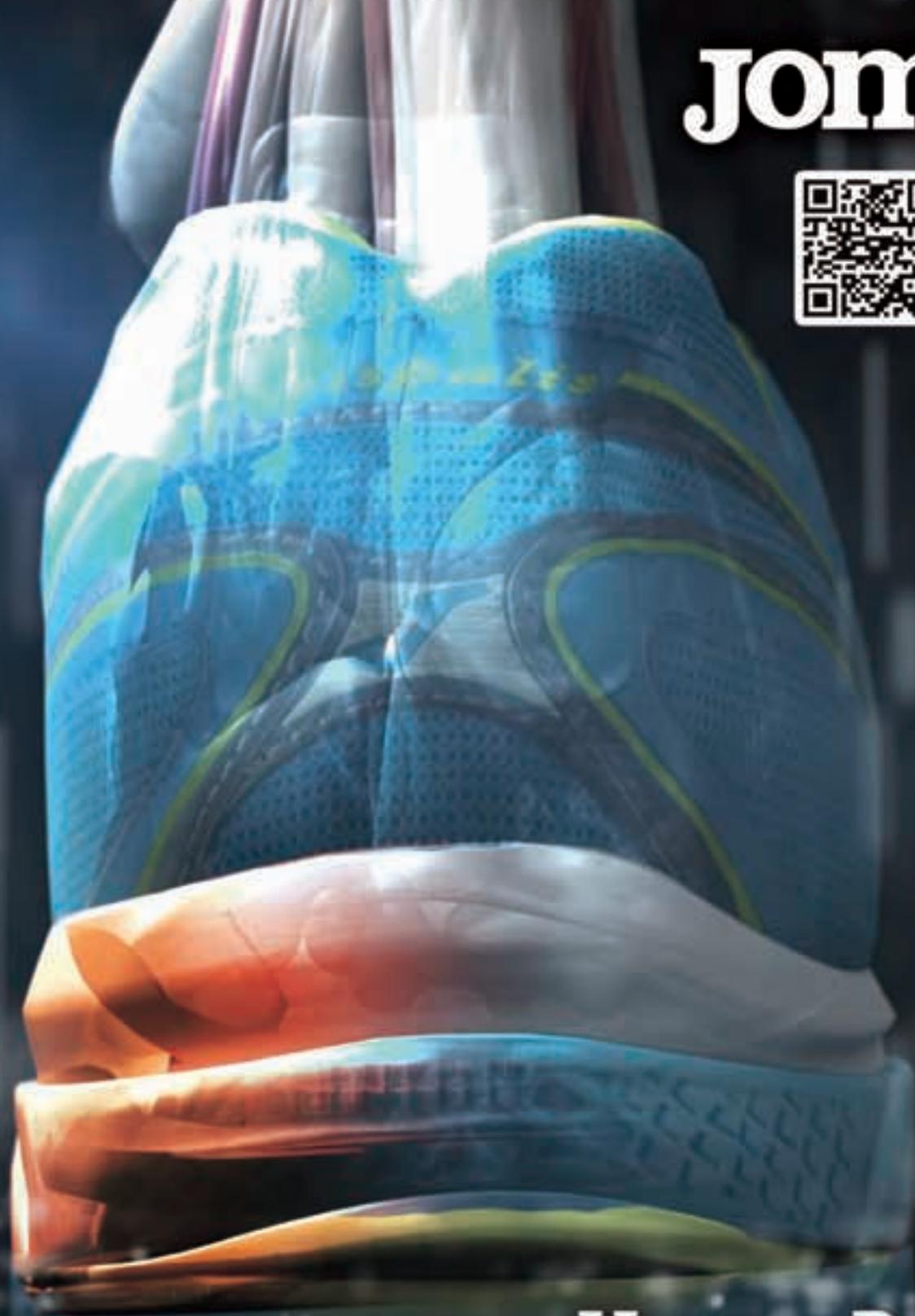


Sandwich de cereales con Crema de Leche  
La mejor manera de empezar el día.



## La Energía de los Cereales El Placer del Chocolate

# Joma®



## HECHO PARA BATIR MARCAS.



[www.joma-sport.com](http://www.joma-sport.com)

