corricolari es

# correr

FEBRERO 2013 / 3,00 €

Si quiere este ejemplar en PAPEL pinche aquí

## Disfrutar corriendo
La presión, el gran enemigo

## Bici en casa
Sácale el máximo provecho

## El Maratón: Todos los entrenamientos

## Cartílago: Productos para regenerarlo

## Fascitis plantar Novedosos remedios

## 75 motivaciones para correr


Sumario
Y además...
Maratón de Jerusalem
ASICS
CARRERA PARA TODOS
Maratón Popular Ciudad de Badajoz
½ Rock ´n´Roll Madrid Maratón
Medio Maratón del Camino
I Carrera 3.0
ICE POWER
CENTRO MÉDICO ZULAICA
MARATHÍNEZ
CARRERA INTERCAMPUS
MEDIO MARATÓN MADRID
DU CROSS SERIES
TODOTROFEO
MEDIO MARATÓN DE ALORA
boletin
HERO
ASICS


Nº 305 / www.corricolari.es
00305
8 413042 654001

Y además: Fabricantes de Carreras; el calendario más amplio y detallado; tiempo de cross; el mundo de la montaña; análisis de material, comienza el Du Cross Series...

THE JERUSALEM DEVELOPMENT AUTHORITY

iTravel Jerusalem

# JERUSALEM Winner 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

Official Tour Operator in Spain:
MARATHINEZ TOURS 34-91-479-4468 glennmartin@marathinez.es www.marathinez.es

Diesenhaus Unitours

# CONTENIDOS

CORRE SIN TENSIÓN, DISFRUTA A TOPE PÁG. 8

PÁG. 12 75 ARGUMENTOS MOTIVANTES PARA CORRER

Pocas cosas hay como la sensación de correr. Y si además estamos en condiciones de correr fuertes, sueltos, sin tensión y sin lesiones, esa sensación alcanza niveles indescriptibles. De correr motivados, de correr sin tensión, de correr relajados y de lesiones o molestias que nos impiden hacerlo en cortos o largos períodos va este número de Corricolari es Correr.
Uno de nuestros colaboradores se ha dado una vuelta por una red social a la búsqueda de los sentimientos y las motivaciones de algunos corredores populares y conocidos, algunos muy expresivos. Otro de nuestros colaboradores habituales aboga porqué corramos sin tensión y disfrutemos de la carrera. Interesantes y filosóficos reportajes ambos. Y es que sin filosofía, sin sentimiento profundo por lo que hacemos, poco o efímero disfrute hay.
Disfrute, lo que se dice disfrute, lo es también cuando se cumple un reto o un objetivo, como finalizar una prueba de maratón, una prueba de 42,195 km. Te ofrecemos un buen método de preparación para que afrontes el reto de correr un maratón y lo puedas finalizar sin problemas. La sección de entrenamiento para todos está dedicada íntegramente a la mítica distancia. Una distancia para la que Madrid y Barcelona abrieron camino en España y que otros maratones como Valencia o Sevilla están logrando reforzar con espectaculares cifras de participación y popularización.
La continuidad de la elaboradísima serie de quiénes fabrican nuestras mejores carreras, el calendario más amplio y detallado o el análisis del mejor material ocupan este Corricolari es Correr en el que actividades tan emergentes y en auge como el triatlón o la montaña tienen también un destacadísimo espacio, al igual que esa maravillosa actividad otoñal e invernal que es el campo a través.


- Actualidad / PAGS. 4 y 6
- **Correr sin tensión**, olvidar la presión / PAG. 8
- Pensamientos que **motivan** para **correr** / PAG. 12
- Regenerar el **cartílago** / PAG. 16
- **Fascitis plantar:** últimos tratamientos / PAG. 18
- **Entrena el maratón:** finaliza y mejora tu marca / PAG. 22
- Saca provecho máximo a la **bici en tu casa** / PAG. 25
- Empieza el **Du Cross Series** / PAG. 30
- **Escaparate,** actualidad del material / PAG. 32
- Análisis de **zapatillas** / PAG. 38
- **Entreculturas:** educar en Haití / PAG. 40
- **Medio Maratón de Santa Pola**. Lujo de 21,097 km / PAG. 44
- **Fabricantes de Carreras:** el Medio de Murcia / PAG. 46
- **Gentes** de la carrera / PAG. 51
- Qué motiva a los **jóvenes** a **hacer deporte**? / PAG. 52
- Zaragoza, **Anillo Verde** / PAG. 55
- El **mundo** de la **montaña** / PAG. 56
- Tiempo de **Cross** / PAG. 58
- El **calendario** de carreras más amplio y detallado / PAG. 62
- **Tienda** Corricolari / PAG. 76
- **Ventajas** Tarjeta Corricolari es Correr / PAG. 78
- **Alguien** tiene que decirlo / PAG. 82


**EDITA:** OUTSIDE Comunicación Integral. Calle Saavedra Fajardo 5 y 7 - Planta calle, 28011 Madrid. Tel.: 902 17 15 15. Si llama desde Madrid: 915 26 80 80. Fax: 915 26 10 12. www.corricolari.es. E-mail: outside@corricolari.es. **CONSEJERA:** Paloma Fernández Gª. **DIRECTOR EJECUTIVO:** José Ignacio Fernández. **DIRECTOR EDITORIAL:** Isaías Díaz Peña. **DIRECTOR DE ARTE:** Juan de la Mata. **DISEÑO:** Estudio Gráfico Juan de la Mata. **MAQUETACIÓN:** Antonio M. Clemente. **ASESORAMIENTO Y PLANIFICACIÓN:** Ignacio Romo. **REDACCIÓN:** David Ramiro, Sergio Amadoz. **COLABORADORES:** Ignacio Romo (Médico-periodista), Juan Mora (Periodista), Pedro Gale (Periodista), Antxon Blanco (Periodista), David Gª de Navarrete (Especialista en material deportivo), Ángel González (Podólogo), Jesús Castelló (Entrenador nacional de atletismo), Ernesto Díaz (Estadístico), Miguel Caselles, Juan Antonio Alegre, Chema Fernández, Toni Lastra, Nieves Palacios (Médico), David Llopis (Psicólogo), Sergio de Torres (Triatlón), Alejandra Rodríguez (Salud). **FOTOGRAFÍA:** 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.

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



POR **REDACCIÓN**

# El Maratón de Barcelona, apunta a los 21.000 inscritos

**LOS ORGANIZADORES DEL MARATÓN DE BARCELONA TUVIERON UN ENCUENTRO EN MADRID Y VALENCIA CON LA PRENSA GENERALISTA Y LOS MEDIOS ESPECIALIZADOS. ESE ENCUENTRO QUE PRETENDEN SEA ANUAL TIENE COMO OBJETIVO INFORMAR DE PRIMERA MANO DE CÓMO CAMINA, QUÉ HACE Y CÓMO TRABAJA LA ORGANIZACIÓN DE UNA PRUEBA QUE AÑO TRAS AÑO VA A MÁS...EN TODO.** La edición de 2013 de la Zurich Marató de Barcelona será la trigésimo quinta de la prueba y la octava que organiza RPM Racing. La plana mayor de esta empresa, con su consejero delegado Joan Porcar al frente, contó sus proyectos y realidades. Con la filosofía de que el deporte "una y no separe" y sustentando el pilar de la prueba en el corredor y con una magnífica base en la ciudad en la que se celebra, un magnífico equipo para trabajarla y dando mucha importancia a la promoción, el Maratón de Barcelona volverá en 2013 a romper récords y superar cotas.

Los 19.507 inscritos de la pasada edición podrían superar la cifra de 21.000 este año. Y ello seguro que conllevaría también una cifra muy superior a los 16.216 que cruzaron la línea de meta.

El techo de la prueba, y más aún con el crecimiento que está teniendo la actividad de correr y de tomar parte en pruebas, no parece conocerse. Lo que sí tienen muy claro los organizadores, como expresó Agustín Riviere, Managin Director, es la de ser referencia en el "trato al corredor". Ese crecimiento obliga a un aumento de medios técnicos y humanos notable. Destaca la segura presencia de 1.800 voluntarios en una prueba que presenciaron en la calle en 2012, según cifras de la Guardia Urbana barcelonesa, unas 250.000 personas. Más difícil, pero no descartable, está el superar las 2h07:30 que figura como mejor tiempo realizado jamás en un maratón español.

Jordi Vilapuig, Sales y Marketing Manager; Cristian Llorens, director del maratón; y Balnca de Boronda, responsable en comunicación, ofrecieron además otros muchos datos de una prueba muy profesionalizada y bien trabajada además de pasar un breve video promocional de la carrera a través de la mirada de un corredor desde su llegada a Barcelona y su presencia en la prueba. Una prueba que contará además con numerosas actuaciones musicales, y con una Feria del Corredor en el recinto de la Fira de Barcelona, en el corazón de la ciudad.

# Tve retransmitirá los 10 km Villa de Laredo

## Por la 2 o Teledeporte podremos ver una de las grandes y más impactantes pruebas de España

**LA SORPRESA QUE SE LLEVÓ EL ALCALDE DE LAREDO ÁNGEL VEGA CUANDO JONATAN FLORES LE COMUNICÓ LA RETRANSMISIÓN POR TVE DE LOS 10 KM DE ESTA VILLA FUE GRANDE.** Jonatan Flores, representante del Club Auresa-Amigos del Atletismo y alma mater de los 10 km Villa de Laredo, trabaja todo el año buscando lo mejor para esa prueba.De ello se benefician los corredores que tienen en los 10 k de Laredo una magnífica ocasión para pulverizar sus registros personales, pues el recorrido es ideal. Se beneficia la ciudad, ya que ningún otro acontecimiento invernal pone el cartel de completo en su hostelería. Esa venta de imagen será mayor aún en 2013 con la retransmisión por La 2 o por Teledeporte de la carrera. Por ello no es de extrañar que el ayuntamiento de Laredo y el Gobierno de Cantabria se vuelquen en el evento y sean decisivos para mantener una cita clásica para los corredores populares y un importante número de la élite española. La presencia también de numerosos patrocinadores privados ayudan a que la de Laredo sea una de las grandes pruebas del panorama español de 10 km.

CHRISTOPHE LEMAITRE, CAMPEÓN EUROPEO DE 100 Y 200M
ESTOY HECHO DE HORAS DE ENTRENAMIENTO,
NO SÓLO DE INSTANTES DE GLORIA.
asics
SUPÉRATE con my.asics.es

POR **REDACCIÓN**

# La Behovia-San Sebastián, la mejor carrera popular...

## para los lectores de Vamos a Correr

**LA PÁGINA HTTP://VAMOSACORRER.ELCORREO.COM, A TRAVÉS DE SU FORO, PUSO EN MARCHA UNA INCICIATIVA ENTRE SUS USUARIOS PARA CONOCER CUALES HABÍAN SIDO PARA ELLOS LAS MEJORES CARRERAS DE EUSKADI DE 2012.** La Behovia-San Sebastián fue la más votada, seguida por la también muy popular carrera Desde Santurce a Bilbao y por el Bilbao Night Maratón, el Maratón Nocturno de Bilbao, carrera que también organiza distancia de medio maratón y la denominada prueba 'pirata'.

Los usuarios destacaban de la carrera más votada "el nivel de participación, el ambiente que se vive, la organización y la gran cantidad de público animando", mientras que el "simbolismo, la tradición, el recorrido y el ambiente", eran los valores que más se destacaban en la carrera de Santurce a Bilbao. En cuanto al Maratón nocturno de Bilbao, lo destacado era el "formato y la espectacularidad".

Una de las carreras que ocuparon nuestra sección de Fabricantes de Carreras, la Herri Krossa de Bilbao (foto a la izquierda) y el Medio Maratón de Bilbao, recibieron también numerosos votos.

# José Hidalgo seguirá al frente de la Federación de Triatlón

## Fue reelegido presidente con la gran mayoría de votos

**LAS FEDERACIONES NACIONALES LLEVAN UNOS MESES CON PROCESOS ELECTORALES PARA CONSTITUIR SUS ASAMBLEAS DE CARA A LOS PRÓXIMOS CUATRO AÑOS. LA DE BALONMANO CONSIGUIÓ PERMISO PARA RETRASAR ESE PROCESO HASTA DESPUÉS DE FINALIZAR EL MUNDIAL, PERO EL RESTO YA HAN CELEBRADO SUS ASAMBLEAS.**

La de triatlón, la FETRI, reeligió a José Hidalgo al lograr 42 de los 53 votos que se podían emitir. Amancio del Castillo obtuvo 10 votos y uno fue emitido en blanco. José Hidalgo, natural de Villanueva de la Serena, Badajoz, localidad en la que fue coordinador de Deportes, lleva en el cargo desde 1999 y estará al frente del triatlón español hasta 2016. Un deporte en absoluto auge en cuanto a su número de participantes y un deporte que con la medalla olímpica de Javier Gómez Noya en Londres logró, quizás, una de las pocas cosas que le faltaba.

# La Carrera para todos

## 10 de marzo a las 9:30 en la Universidad Complutense

La gran cita de corredores, atletas y debutantes

## XXXIII Medio Maratón Ciudad Universitaria

**7,14 o 21 km.** Elige tu distancia, ve a meta cuando quieras

Información e inscripciones en **www.corricolari.es**

**Salida:** Glorieta del Cardenal Cisneros de Madrid • **Meta:** Pista de atletismo del Complejo Sur • **Metro:** Moncloa y Ciudad Universitaria • **Aparcamiento:** Existe un aparcamiento subterráneo en la Avda. Complutense

corricolari.es correr ¡MADRID! UCM UNIVERSIDAD COMPLUTENSE MADRID

SUSCRÍBETE
15 €/año

# La importancia de correr relajado

Los planes de entrenamiento son lo más importante para el 100% de los corredores populares. El segundo factor al que mayor importancia dan se encuentra más repartido: la alimentación (34%), el descanso (29%), los estiramientos (21%), el bienestar (10%) y otros (6%). Entre estos otros, nadie mencionó la trascendencia que tiene el correr relajado y sin presión.

POR **JUAN MORA**

REALMENTE TODOS LOS FACTORES SON IMPORTANTES PARA CONSEGUIR BUENOS RESULTADOS. UN MAL ENTRENAMIENTO POR SUPUESTO QUE CONDENA AL FRACASO, PERO TAMBIÉN LA MALA ALIMENTACIÓN, EL DESCANSO INADECUADO, LA FALTA DE CALENTAMIENTO Y TODAS AQUELLAS CONSIDERACIONES NEGATIVAS QUE SE PUEDAN ENGLOBAR DENTRO DEL TÉRMINO 'BIENESTAR', COMO SON LAS ENFERMEDADES, LAS LESIONES, EL ESTRÉS, ETC. EN ESTE SENTIDO, CADA UNO DE LOS ASPECTOS APUNTADOS TIENE UNA TRASCENDENCIA ENORME Y BASTA QUE UNO SOLO FALLE PARA QUE TODO SE VAYA AL TRASTE.

Ahora bien, también existen factores, digamos menores, que si bien por sí solos no impiden la conquista del objetivo, sí pueden malograrlo. El principal es no correr relajado, el hacerlo con presión o ansiedad. Ansiedad en lo que se refiere a hacerlo con impaciencia y con prisas, no al término ansiedad en cuanto a desasosiego y angustia, pues esto se considera una enfermedad, para la cual, por cierto, resulta beneficioso el correr muy despacio y relajado por la liberación de endorfinas.

## LOS PLANES DE ENTRENAMIENTO SON LO MÁS IMPORTANTE PARA EL 100% DE LOS CORREDORES POPULARES

**Correr relajado hace que los resultados tanto a nivel físico como deportivo sean mejores.**

Cuando corremos con prisa y bajo presión, no esperamos nada bueno de nuestra carrera o de nuestro entrenamiento. Pongámonos en este último caso. Tenemos que salir a entrenar, hay que hacer 15 kilómetros y sólo disponemos de hora y media. ¡Lo justo para ir a 5 minutos el kilómetro, que es nuestro ritmo de carrera! ¡Qué justos vamos a andar! No va a haber más remedio que ir un poquito más rápido de lo habitual. Salimos de casa, empezamos a trotar y… "¡Dios mío! ¡Se me han olvidado los estiramientos! Bueno, por un día no pasará nada". ¡Ojalá sea así! "Calentaré en los primeros kilómetros". Una mirada al crono y hemos invertido en el primer kilómetro seis minutos. "¡Uff! Hay que recuperar". El ritmo se aviva, vamos contrarreloj y las piernas comienzan a cargarse. Esto no va. ¡Es un desastre! Comienzo a correr contraído y rígido. Las cervicales me empiezan a doler. Nueva mirada al crono, y ¡fatal! Dos kilómetros en once minutos. El segundo kilómetro lo he hecho a mi ritmo habitual, pero yo creía que iba muy por debajo. Tengo todo el cuerpo cargado. La zona de las tibias se endurece, amenaza la periostitis. La espalda me pesa. Esto no va de ninguna manera. Mantener el ritmo de cinco minutos el kilómetro me cuesta un triunfo. Al final tengo que cortar, porque me pasaría de la hora y media. Acabo agotado y dolorido. ¡Que no me pase factura! Ha sido una barbaridad.

Esto es lo que nos trae el salir a entrenar presionados, y algo parecido nos va a pasar si comenzamos una carrera obsesionados con realizar determinada marca. Salimos con ella rondándonos en la cabeza. Hemos hecho un buen calentamiento, o eso creemos. Mientras estirábamos, esa marca ha recorrido nuestro sistema nervioso y bloqueado muchos puntos neurálgicos. No nos damos cuenta, pero cuando damos vuelta a una cosa en la cabeza eso se

SUSCRÍBETE 15 €/año

Después de correr es bueno hidratarse y reponer fuerzas con alimentos sanos.

convierte en energía negativa que circula por nuestro interior impidiendo relajarnos. Para relajar los músculos, tenemos que relajar nuestra mente. Ambas cosas están íntimamente unidas. El poder de la mente es tan enorme, que también gobierna el estado físico.

Corremos y corremos, pero bajo la crispación. Nuestro movimiento no es fluido. Queremos correr rápido, pero mientras la mente no quede despejada, las piernas no obedecerán. Cierra los puños, haz fuerza con los brazos, aprieta los dientes, tensa los músculos y ponte a correr lo más rápido que puedas. Será un desastre. Estarás bloqueado. Esta situación no se da, por supuesto, en una carrera de fondo, pero el ejemplo vale a otro nivel. La crispación existe igualmente hasta en las carreras de maratón, aunque no de forma tan notoria.

El ejemplo tiene aplicación en todos los aspectos. Nada sale bien si se hace bajo presión. Coge una cuchara, no se te puede caer ni una sola gota de caldo, pero cogela con todas tus fuerzas. ¡No se te puede caer! Llévatela a la boca. Lo más probable es que esa tremenda presión que has ejercido te haya impedido llevarte con firmeza y seguridad la cuchara hasta la boca. Un jugador de golf está perdido si cuando golpea la bola, sus manos están apretando firmemente el palo. Cuanto más fuerte quiere pegar a la bola, menos presión deben realizar las manos.

**CUANDO CORREMOS CON PRISA Y BAJO PRESIÓN, NO ESPEREMOS NADA BUENO DE NUESTRA CARRERA O DE NUESTRO ENTRENAMIENTO**

Mira tu crono. Llevas el ritmo justo para hacer la marca que persigues, pero aún queda más de la mitad de la carrera. Miras una y otra vez el reloj. Comienzas a agobiarte. ¡Estás perdido! Muchísimos récords han sido obtenidos cuando menos lo esperaban los atletas. Ellos saben que no se pueden predecir. Es más, los récords no son un objetivo sino una consecuencia, y salen cuando salen. Cuando uno encuentra todo a favor y nada en contra. ¿Y cuándo se va a producir esto? ¿Quién sabe? Cuándo llegue, llegará. Desde luego será difícil que llegue cuando uno lo quiera, porque se estará metiendo presión. Simplemente hay que estar preparado para cuando ese momento llegue.

Preparado a base de un entrenamiento metódico y pausado. ¡Prohibido el estrés, prohibidas las prisas, fuera las preocupaciones! Mejor entrenar poco y relajado, que lo que toque ese día si hay que hacerlo con prisas y angustiado. Y en el momento de la carrera, nada de objetivos. Hay que alcanzar la meta, porque uno está preparado para ello, pero disfrutando, sin permitir que nada bloquee nuestro sistema nervioso. Una buena técnica de carrera nos ayudaría, pero tampoco es cuestión ahora de ponernos a aprender cómo correr. Cada uno tiene su estilo, y es el más práctico, el mejor. Lo que tenemos que hacer es no cargarlo con un peso añadido: el de la presión.

Los estiramientos no pueden olvidarse antes y después de la carrera.

# 21º MARATÓN popular Ciudad de Badajoz 2013

## CAMPEONATO DE EXTREMADURA

17 : 3 : 2013 : 9 : 30

DÍA MES AÑO HORA

Información: www.aytobadajoz.es/deportes - tlf. 924210067/924210135

Fundación Municipal de Deportes
Ayuntamiento de Badajoz

Federación Extremeña de Atletismo

Coca-Cola

HOY

# 75 frases para motivarte

## 75 razones para motivarte, 75 argumentos para correr

En las redes sociales, los corredores también han marcado su territorio. Incluso, no hacen falta más de 140 caracteres para vivir las aventuras de nuestros compañeros que nos enseñan con fidelidad las grandezas y las dificultades de nuestro deporte. La prueba está en Twitter. He aquí un recuento para no olvidar en 2013.

POR **ALFREDO VARONA**

**1º)** "Un consejo para 2013, no estando al 100% de forma se puede obtener el mejor resultado, la cabeza hace mucho, acordaos de lo que debéis hacer" (@ADRpajaro)

**2º)** "Hay 1.440 minutos en un día, ¿no puedes dedicar 30 de ellos para correr?" (@FrasesAtletas)

**3º)** "El mal tiempo ya no es una excusa" (@Moli1500)

**4º)** "La vida nos enseña que lo más importante es la salud" (@dragolfomunoz)

**5º)** "Todos somos compañeros, entusiastas y amantes de este deporte: no hay clases ni galácticos" (@Pedro_Nimo)

**6º)** "Si crees que eres mejor que alguien es que no has entendido nada" (@roberalaiz)

**7º)** "Le llaman SUERTE, pero es CONSTANCIA; le llaman CASUALIDAD, pero es DISCIPLINA; le llaman GENE-

TICA, pero es SACRIFICIO. Ellos hablan, tu entrena" (@Pazosfernandez)

**8º)** "Una buena parte de tus kilómetros los recorrerás con tus piernas, pero la mayoría los harás con tu cabeza" (@Dcr1987)

**9º)** "Ponle una banda sonora a tu vida, acompaña tus actividades con música, no hay nada más motivador en el día a día" (@Patri_Psicologa)

**10º)** "Yo siempre tengo algún dolorcillo" (@sermortv)

**11º)** "¡Cómo me ha costado el rodaje de esta mañana! He sufrido más que en las series de ayer, ¿se habrá enfadado mi cuerpo conmigo? Tendré que hacer paces!!" (@chemitamartinez)

**12º)** "31 de diciembre por la tarde. La mujer de José Luis González le pregunta: ¿Qué te pasa? No paras. Estoy nervioso. La San Silvestre es dura'" (@ignacioromo66)

**13º)** "Levantarte y pensar ¿qué voy a hacer todo el día sin poder entrenar?" (@RamirezRun)

**14º)** "Hoy se cumplen las dos semanas de reposo…, no puedo perder más tiempo…, el maratón de Sevilla ya está aquí" (@1nm4)

**15º)** "Primera pájara del año y más contento que unas Pascuas" (@kevinlopezyerga)

**16º)** "Llegar hasta aquí no fue fácil, sino pregúntale a las horas que estuve entrenando yo solo cuando nadie miraba" (@RoberGomez14)

**17º)** "Es la magia de apostarlo todo por un sueño que no ve nadie, excepto tú…" Millon Dollar Baby" (@ignacioromo66)

**18º)** "Si no puedes con el enemigo (todo el barrio cortado y acordonado), únete a él" (@lidiacaroleal)

**19º)** "Aquel que no es suficientemente fuerte como para correr riesgos no podrá lograr nada en la vida. Muhammad Ali" (@FrasesAtletas)

**Kilian Jornet, reputado corredor de montaña galardonado internacionalmente, siempre deja en su twitter frases de sus andanzas y de sus logros deportivos.**

**20º)** "Mi entrenador dice: "todos tienen deseos de vencer, pero sólo los campeones tienen deseos de prepararse para ello" (@Perales44)

**21º)** "Hoy fui feliz corriendo. No corría. Me deslizaba con la sonrisa en la boca. Perdí tiempo final por disfrutar de Vallecas, pero me dio igual"

**22º)** "Dime como entrenas y te diré cómo corres" (@Maratoniano_es)

**23º)** "Pregúntate si lo que estás haciendo hoy te lleva al lugar en el que quieres estar mañana" (@PedroLuisMG1)

**24º)** "Si otros pudieron, yo también puedo… Si otros no han podido, yo puedo ser el primero" (@Omar95Crack)

**25º)** "Mi entrenador siempre deja buenas perlas. Esta mañana me dijo: 'lo que sufras entrenando es lo que no vas a sufrir compitiendo" (@huracan_hurtado)

**26º)** "Cualquier fuente de inspiración es buena. Sabes que defiendo los rodajes suaves que permiten que la sangre llegue a la cabeza" (@vsblanco)

**27º)** "Qué maravilla correr bajo la lluvia" (@pedroduque1)

**28º)** "El espíritu de atleta es inquebrantable, pues aún cuando todo sale mal lo único que piensas es en ir a entrenar para superarte" (@Blanca_javelin)

**29º)** "He realizado una sesión de running de 14,83 km en 1h23:50 y 580 metros de desnivel positivo". (@josefarjam)

**30º)** "Un palo detrás de otro palo, esa es la vida de un atleta hasta que se hace grande" (@PauliLinares)

**31º)** "Cada día me acuesto convencido de que nadie ha podido entrenar mejor que yo. Sebastian Coe" (@FrasesAtletas)

**32º)** "Día de Navidad. Mis atletas han entrenado cada uno donde está, el que no lo ha hecho él solo se engaña, pero los conozco y sé que han cumplido" (@aserrano1965)

**33º)** "Entrenar con el plusmarquista español de 3.000 obstáculos, @lmmberlanas, siempre es un aprendizaje. Pero hoy la enseñanza ha sido vital" (@RaulReyuRurik)

**34º)** "Periodista y fervorosa creyente. Nací para correr… a pesar de mis rodillas!" (@gemagmarcos)

**35º)** "Acabo de coger un ascensor para subir a un primero… No me lo tengáis en cuenta" (@Marco800)

**36º)** "Competir, sobrevivir, superarse, dominar, competir, someter, vencer, competir, sufrir, pelear, superarse, volver a vencer y seguir venciendo" (@martiperarnau)

**37º)** "Los deportistas somos mejores porque aprendemos a fracasar" (@Madrid2020ES)

**38º)** "Un buen resultado es el haberlo hecho lo mejor posible" (@Veriko92)

**39º)** "Tienes 206 huesos y 700 músculos, sólo falta tu decisión" (@AitorRuiz1)

**40º)** "Cuánto más trabajo, más suerte tengo" (@pablolacacci)

**41º)** "Creo que por regla general el corredor moderno utiliza muy poco los pies en carrera y de verdad son muy útiles si aprendes a usarlos" (@ArturoCasadoAld)

**42º)** "Los sueños son al principio imposibles, luego improbables y finalmente, cuando nos comprometemos, se vuelven inevitables" (@PedroLuisMG1)

**43º)** "Recuerda que la edad es sólo un número" Kathy Martin (61 años), récord de 5k en su categoría en USA con 19:04" (@soymaratonista)

**44º)** "Para mí es como la mentalidad del boxeador. Recibir golpes y seguir a lo tuyo. Venía con carácter de serie" (@jlwarrior)

**45º)** "Celebrando la Navidad como se merece!!! 8x1.000 a tope pensando en la San Silvestre. Y ahora a comer que me lo he ganado!!!".

**46º)** "Pasear por El Retiro y encontrarte al gran @josefajram. Por cosas como esta siempre confío en el destino. Tod@s al asfalto!!!" (@andresgarmero)

**47º)** "Entrenar duro produce cansancio, pero a la hora de la verdad da satisfacción" (@FrasesAtletas)

**48º)** "En cada momento se valora lo que haces según lo que vales. Cuando valga 3:20 en el maratón y lo haga seré feliz. Pero ahora valgo menos". (@el_trinkel)

**49º)** "Alberto Salazar: "La gente se quedaría perpleja si viera a Farah y Rupp hacer sentadillas… Levantas muchísimos kilos para su peso" (@ignacioromo66)

**50º)** "Soy un adicto a correr y no quiero curarme" ((@Ale11Torres)

**51º)** "Al final, me dirás que he vivido sólo para correr, pero en mi fuero interno sé que he corrido para vivir" (Aurora Pérez)

**52º)** "Antes de abandonar, piensa en el sacrificio, en el trabajo y en las horas de esfuerzo que te han hecho llegar hasta aquí" (@inbfanbtesgago)

**José Luis Guerrero, periodista deportivo del diario AS, es triatleta, corredor de maratones y activo en las redes sociales.**

**53º)** "Sin duda, el mejor momento del entrenamiento es la ducha fría de después sabiendo que has cumplido otro día más" (@CampilloMarcha)

**54º)** "Cuando mis piernas comienzan a moverse, mis pensamientos comienzan a fluir… Correr me hace sentir libre y feliz" (@FrasesAtletas)

**55º)** "Tengo la extraña sensación de que después del entrenamiento de hoy no me voy a poder ni mover, pero es lo que hay" (@Karellopez)

**56º)** "Recuerda, eres más valiente de lo que crees, más fuerte de lo que pareces y más inteligente de lo que piensas!" (@JorqueraDiaz)

**57º)** "Qué agujetas tengo!!! Los cuádriceps rotos no, lo siguiente. Ya no me acordaba de lo duro que es este deporte. Así tendrá que ser" (@javivi880)

**58º)** "Alberto Salazar está acaparando el mercado del fondo y mira que corría feo el jodido" (@gerardocebrian)

**59º)** "Guipuzkoa roza el récord de calor en un mes de diciembre. Termómetros a 25 grados" (@AntxonBlanco)

**60º)** "Para recuperar fuerzas después de un gran entreno!!! Hidratos, proteínas, tomate aliñado, fruta, una copa de vino…, qué os parece?" (@AntonioReina800)

**61º)** "Los planes de entrenamientos los hacen buenos quienes los siguen, no quienes los ponen" (@vsblanco)

**62º)** "El éxito es la mejor venganza" (@FrasesAtletas)

**63º)** "Vamos a dormir que mañana me esperan unas series muy duras y muy largas en el bosque de la Casa de Campo" (@ArturoCasadoAld)

**64º)** "A mí me encanta correr por las hojas (soy de tobillo duro),pero cuidado que las carga el diablo". (@lmmberlanas)

**65º)** "10 grados en Barcelona a las 9 de la mañana. Buena temperatura para entrenar sin desayunar. Así el cuerpo tira de las reservas de anoche" (@JavierMoracho)

**66º)** "Superarme día a día no es mi meta, sino mi punto de partida" (@rafaa_pla)

**67º)** "Hay que agotar todos los recursos para decir que no lo puedes hacer" (@josefarjam)

**68º)** "Si cuesta es que merece la pena" (@AJunque9)

**69º)** "La San Silvestre queda atada a la memoria para siempre. La noche fría y, de pronto, el potente latido de Vallecas, el Brooklyn madrileño". (@ignacioromo66)

**70º)** "Me fastidia que me gane al sprint un tío que ha ido recortando en muchas curvas" (@ivanruperez)

**71º)** "Un puntazo que tu padre te traiga a casa un periódico donde sale una carrera que tú ganaste" (@el_trinkel)

**72º)** "Es curioso. Ese entrenamiento, que antes te parecía una 'basura', ahora te sabe a gloria!... 10x600 en Castrelos recuperando 400 mt en 2'" (@Pedro_Nimo)

**73º)** "La única lucha que se pierde es la que se abandona" (@paulilinares)

**74º)** "Preparándome psicológicamente para hacer una hora de elíptica… Para alguien con mentalidad de velocista como yo es mucho". (@maytemartinez)

**75º)** "La salud física es la mejor garantía para mantener el cerebro perfectamente engrasado" (@epunset)

¡MADRID!

Rock'n'Roll MADRID MARATÓN & 1/2

La Suma de Todos
Comunidad de Madrid

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

# 1/2 Rock'n'Roll MADRID MARATÓN

IAAF Road Race SILVER Label

# 28 ABRIL 2013

**rocknrollmadrid.com**

PATROCINADORES PRINCIPALES

Kiss FM — la mejor música de ahora y de siempre

iberCaja

adidas

PATROCINADORES OFICIALES

POWERADE bebida para deportistas

Alcampo

COLABORADORES OFICIALES

cep — the intelligent sportswear

WELEDA

MELIÁ HOTELS INTERNATIONAL

AIRFRANCE KLM

ORGANIZAN

Rock'n'Roll MARATHON SERIES

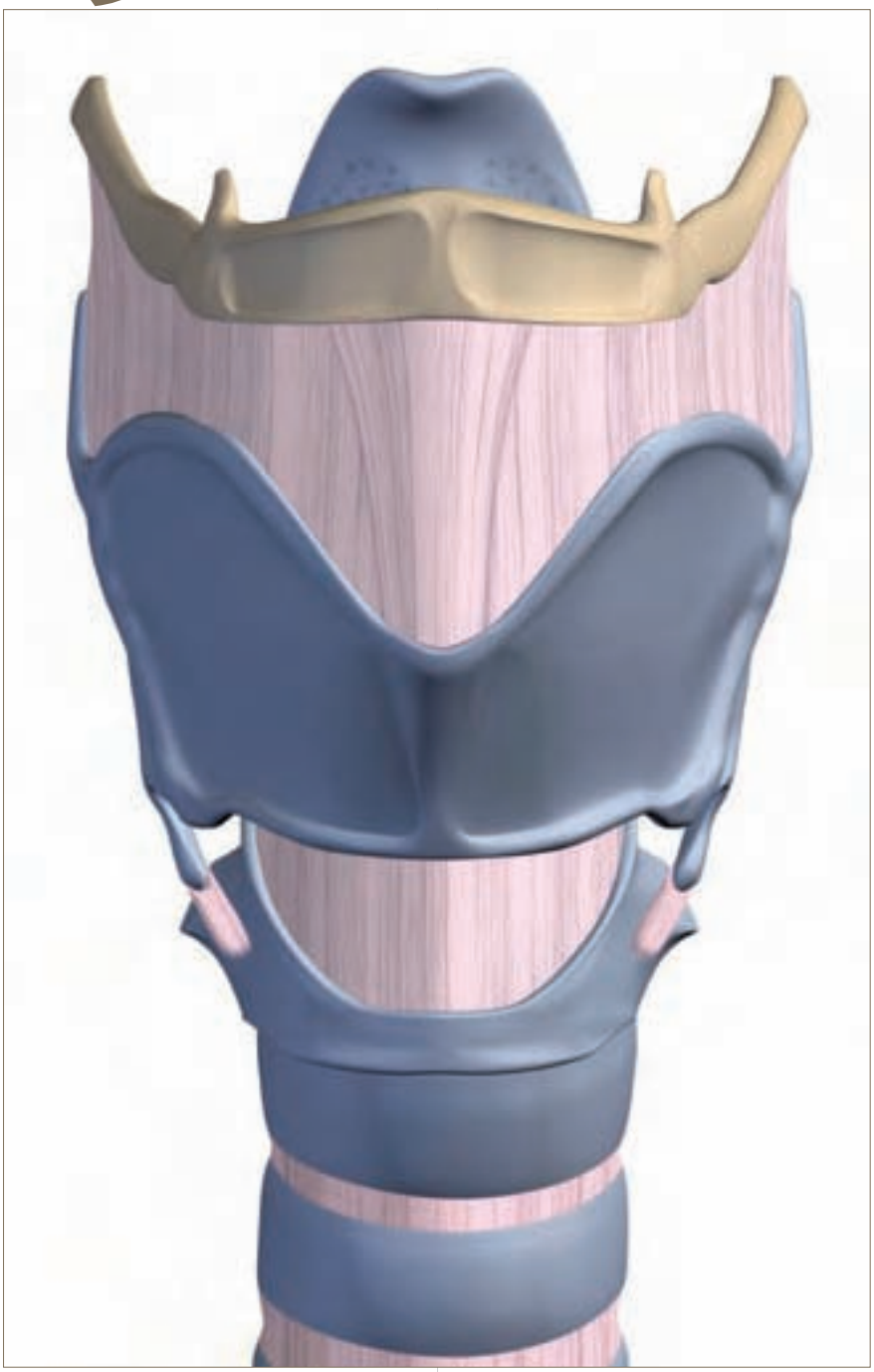
MAPOMA

SUSCRÍBETE
15 €/año

# Novedades en la reparación cartilaginosa

Un nuevo tipo de hidrogel repara el cartílago articular emulando la acción de la tierra en la que crecen las plantas.

POR **FRANCISCO GILO,**
MÉDICO Y CORREDOR



PARA ENTENDER MEJOR ESTA NOTICIA, HAY QUE HABLAR ANTES DEL:

## Componentes de las articulaciones sinoviales:

**# Cartílago,** que está formado por una abundante matriz extracelular en la cuál los condrocitos se ubican en espacios llamados lagunas.

**# Condrocito:** célula cartilaginosa que forma racimos en pequeños grupos por debajo del pericondrio y de la superficie libre del cartílago articular.

El cartílago promueve el crecimiento de condrocitos, un hidrogel activado por luz que lo repara. Los condrocitos sintetizan y secretan los componentes orgánicos de la matriz extracelular que son básicamente colágeno, ácido hialurónico proteoglicanos y glicoproteínas, y según las características de la matriz se distingue cartílago hialino y fibroso. Existe además el cartílago elástico en el cuál la elastina forma parte de la matriz extracelular.

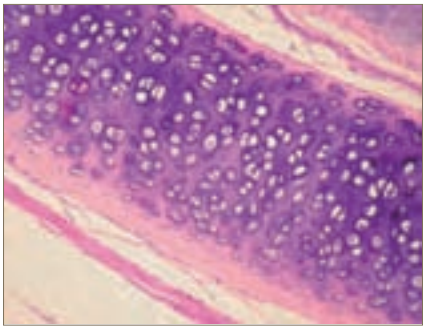
Los vasos sanguíneos no penetran a la matriz cartilaginosa y los condrocitos se nutren con material que difunde desde de los capilares sanguíneos del tejido conjuntivo adyacente.

Cada placa o lámina de tejido cartilaginoso está rodeada por el pericondrio que corresponde a tejido conjuntivo denso en el cuál se distingue una capa externa fibrosa y una capa interna celular en la cual se ubican las células que pueden dar origen a los condroblastos, que corresponden a precursores de los condrocitos y que difieren de ellos solo en su edad y en su mayor actividad de la síntesis de componentes de la matriz intercelular.

## Un hidrogel activado por luz repara el cartílago

Un nuevo biomaterial, un hidrogel, repara el cartílago articular emulando la acción de la tierra en la que crecen las plantas, actúa en la zona circundante a la lesión del cartílago y permite el crecimiento de tejido sano evitando que las células formen tejido cicatricial. El procedimiento se inicia con una mini incisión que pone al descubierto la lesión del cartílago; después, se vierte el hidrogel que se solidifica con ayuda de luz. El material ya está así preparado para que se inicie la reparación del cartílago, promoviendo la regeneración de tejido nuevo.

Jennifer H. Eliseeff, de la Universidad Johns Hopkins, en Baltimore, y Garry Gold, de la Universidad de Stanford, en California, han dirigido un estudio piloto sobre quince pacientes para ensayar el hidrogel. Todos ellos presentaban dolor por lesiones en el cartílago de la rodilla. Los resultados del trabajo se cotejaron con un grupo control al que se trató la microfractura de forma convencional.

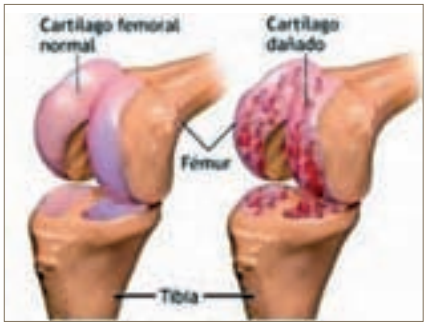


**Los condrocitos son células maduras englobadas en lagunas por la matriz cartilaginosa.**

El biomaterial consiste en un hidrogel basado en polietilenglicol (PEG), un polímero. Antes de iniciar este ensayo piloto, los investigadores probaron en modelos animales la seguridad del gel.

## Remisión de dolor

Los pacientes que recibieron el hidrogel mostraron una mejor reparación tisular comparados con los individuos incluidos en el grupo de control y, a largo plazo, una mayor remisión del dolor. A los seis meses tras la intervención no se registraron efectos secundarios graves. Además, los resultados del trabajo indican que la activación mediante luz del hidrogel constituye una manera versátil y segura de potenciar la reparación tradicional del cartílago.




**El cartílago promueve el crecimiento de condrocitos, un hidrogel activado por luz que lo repara.**

***(Science Trans Med 2013; 5: 167ra6).***
***Artículo:*** *"Human Cartilage Repair with a Photoreactive Adhesive-Hydrogel Composite," por B. Sharma; S. Fermanian; M. Gibson; S. Unterman; D.A. Herzka; J. Coburn; A.Y. Hui; J.H. Elisseeff de Johns Hopkins University en Baltimore, MD; B. Cascio de Lake Charles Memorial Hospital en Lake Charles, LA; N. Marcus de Private Practice Orthopedic Surgery en Springfield, VA; G.E. Goldde Stanford University en Stanford, CA.*

# Fascitis plantar ¿Una lesión eterna?

POR LOS DOCTORES **ÁLVARO IBORRA, MANUEL VILLANUEVA Y ANGEL DE LA RUBIA.**
INSTITUTO IBORSUD, CLÍNICA RUBER Y CENTRO DE PODOLOGÍA DEPORTIVA.

**La fascitis es una dolencia en la parte interna del talón que se caracteriza por ser muy molesta, especialmente cuando se extiende hasta la región anterior del pie. Es una de las dolencias más habituales del corredor, pero tiene solución.**

**FASCITIS PLANTAR**

Inflamación de la fascia plantar

LA FASCIA PLANTAR ES UNA ESTRUCTURA ACINTADA FORMADA POR TEJIDO COLÁGENO QUE SE LOCALIZA EN LA PLANTA DEL PIE Y QUE SE EXPANDE, A MODO DE ABANICO, DESDE EL HUESO DEL TALÓN O CALCÁNEO, HASTA LA REGIÓN ANTERIOR DEL PIE. SU MISIÓN ES LA DE AMORTIGUAR LOS IMPACTOS Y DAR SOPORTE AL PIE CUANDO CAMINAMOS, CORREMOS O SALTAMOS.

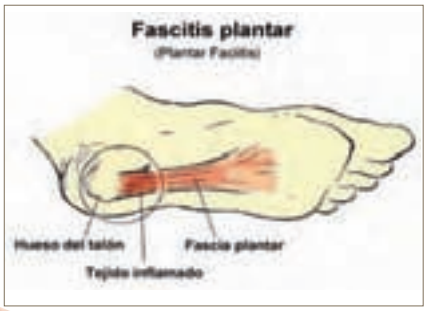
## Incidencia

Es una de las lesiones más habituales en el corredor debido a la repetición de impactos sobre los pies, durante kilómetros y kilómetros. Además de los impactos, otros factores que influyen en la alteración de la función y el desarrollo de la enfermedad son el peso, la altura, la edad o tener una pierna más corta que otra. Sin embargo, el factor que parece influir de manera dominante en el corredor es el tipo de pisada. Una pisada inadecuada favorece y aumenta los microtraumatismos de repetición sobre la fascia plantar, provocando, a largo plazo, un deterioro del colágeno de la fascia, no una inflamación, por lo que en los últimos años estamos cambiando la terminología de fascitis (inflamación) por fasciosis (degeneración) y, a su vez, la manera de enfocar el tratamiento, ya que hemos pasado de actuar con antiinflamatorios a utilizar terapias regenerativas.

## Clínica

El paciente refiere dolor en la parte interna del talón que empeora con el tiempo, llegando a provocar cojera, al levantarse de la cama o tras permanecer un tiempo sentado, y que se alivia trascurridos unos pasos. Conforme progresa la enfermedad también se aprecia un empeoramiento nocturno.

Cuando hacemos deporte, el dolor irá disminuyendo conforme la fascia se va



"calentando", pudiendo llegar a pasar desapercibido o convertirse en una molestia tolerable. Sin embargo, una vez acabado el ejercicio, el pie se enfría y es entonces cuando el paciente nota un importante dolor en la parte posterior del arco del pie que puede llegar a provocar cojera y que puede durar dos o tres días. En los casos más graves, los pacientes no pueden realizar actividades deportivas.

## Pruebas diagnósticas

Además de un primer estudio con Rayos X, es recomendable la realización de ecografía o resonancia magnética. Estas pruebas son obligatorias en caso de dolor brusco, de gran inflamación o impotencia funcional, para descartar una rotura aguda de la fascia. En este último caso, el paciente nota un "pinchazo" o dolor brusco en la región donde acaba el arco del pie, pudiendo apreciarse un hematoma al cabo de varios días.

Estas pruebas nos permitirán también hacer un diagnóstico diferencial con otras lesiones asociadas que ensombrezcan el pronóstico, como artrosis en las articulaciones del retropie, atrofia grasa calcánea, síndrome del canal tarsiano u otras causas que alteren la biomecánica de nuestros atletas.

Electrolisis Percutanea Intratisular bajo control ecográfico.

Tratamiento con gancho fascitis plantar.

LA FASCITIS ES UNA DE LAS LESIONES MÁS HABITUALES EN EL CORREDOR DEBIDO A LA REPETICIÓN DE IMPACTOS SOBRE LOS PIES, DURANTE KILÓMETROS Y KILÓMETROS

Infiltración de plasma rico en factores de crecimiento bajo control ecográfico.

## Tratamiento

En el caso del corredor es fundamental identificar si el origen de la lesión es el tipo de pisada, para lo que se tendrá que realizar un estudio biomecánico de la misma, así como la confección de un soporte plantar. Una vez corregida la causa primaria, la alteración de la pisada, abordaremos la reparación y regeneración del colágeno de la fascia.

Las técnicas para regenerar este tejido son varias y su aplicación dependerá del tiempo de evolución, la gravedad de la lesión y las características del paciente. Como el problema final es una degeneración del tejido colágeno, de la estructura de la fascia, solemos orientar nuestro tratamiento en dos vertientes, a veces simultáneas: la limpieza del tejido dañado y su regeneración posterior. Para ello, recomendamos la combinación de técnicas como la electrolisis percutánea intratisu-

SUSCRÍBETE 15 €/año

lar (EPI), el plasma rico en factores de crecimiento (PRFC), la proloterapia y las ondas de choque.

Todas ellas buscan, en primer lugar, la destrucción del tejido dañado con la consecuente reactivación o regeneración tisular y, posteriormente, acelerar los procesos de reestructuración y curación del tejido dañado y no desinflamarlo, pues en los casos crónicos este no suele ser ya el problema.

Uno de los factores determinantes para que estos procedimientos tengan un elevadísimo porcentaje de éxito es la precisión del tratamiento. Saber que estamos en la zona exacta a tratar.

Para ello, recurrimos a la ecografía de alta resolución. De esta forma sabemos que estamos en el sitio más afectado y que, por ejemplo, infiltramos los factores de crecimiento en el lugar preciso. El papel de la ecografía de alta resolución para la recuperación de nuestros deportistas se multiplica porque, para tratar estas lesiones tan dolorosas, solemos hacer un bloqueo del nervio tibial posterior con anestesia. Con el ecógrafo podemos anestesiar este nervio sin dañar ni la arteria ni el tendón próximos.

Además de estas técnica se aconsejan unos ejercicios de estiramientos de toda la cadena muscular posterior de la pierna y del tendón de Aquiles, sin olvidar los estiramientos específicos para la musculatura y fascia plantar.

**Tratamiento de recuperación de la fascitis plantar.**

En el caso de que todos los tratamientos anteriores no hayan dado el resultado esperado, se puede plantear la opción quirúrgica.

La cirugía consiste en "soltar" parcialmente la fascia en la zona de su inserción en el hueso del talón, donde está la zona dañada. Puede hacerse de forma percutánea, es decir, sin usar una incisión estándar, con una mínima incisión. Así es posible también resecar el espolón calcáneo. También puede introducirse una pequeña óptica para hacer la liberación o fasciotomia de forma endoscópica.

Los doctores Manuel Villanueva y Alvaro Iborra, maratonianos senior que recientemente han completado los cinco grandes maratones, realizan una cirugía guíada por ecografía que han definido como ultramínimamente invasiva. Este abordaje, diseñado por los autores, permite ser aún más selectivos, sin dañar estructuras asociadas, favoreciendo una recuperación más rápida del deportista. Para tal fin se utilizan bisturíes especiales, diseñados para este tipo de cirugía, de tal manera que la operacion se realiza a traves de una incisión de 2 mm.

La recuperación a la vida normal se realizará de forma progresiva, en comunicación con el ortopodólogo porque, con frecuencia, hay que readaptar las plantillas a la nueva situación, según afirma el Dr. De la Rubia, especialista en podología deportiva. La reincorporación a la vida deportiva puede llevar semanas o, en algunos casos muy cronificados, meses realizando un entrenamiento progresivo de la fuerza, resistencia y propiocepción.

El paciente ha de readaptarse a la nueva situación del pie, para evitar que la pisada sea dolorosa, y no se obtenga el beneficio pretendido con la intervención quirúrgica.

LA CIRUGÍA CONSISTE EN "SOLTAR" PARCIALMENTE LA FASCIA EN LA ZONA DE SU INSERCIÓN EN EL HUESO DEL TALÓN, DONDE ESTÁ LA ZONA DAÑADA

**La fascitis plantar hace que se resienta la parte interna del talón.**

www.iborsud.com
www.doctorvillanueva.com
www.podologiadeportiva.com

# I CARRERA 3.0 corricolari es correr

# Tu ranking 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.

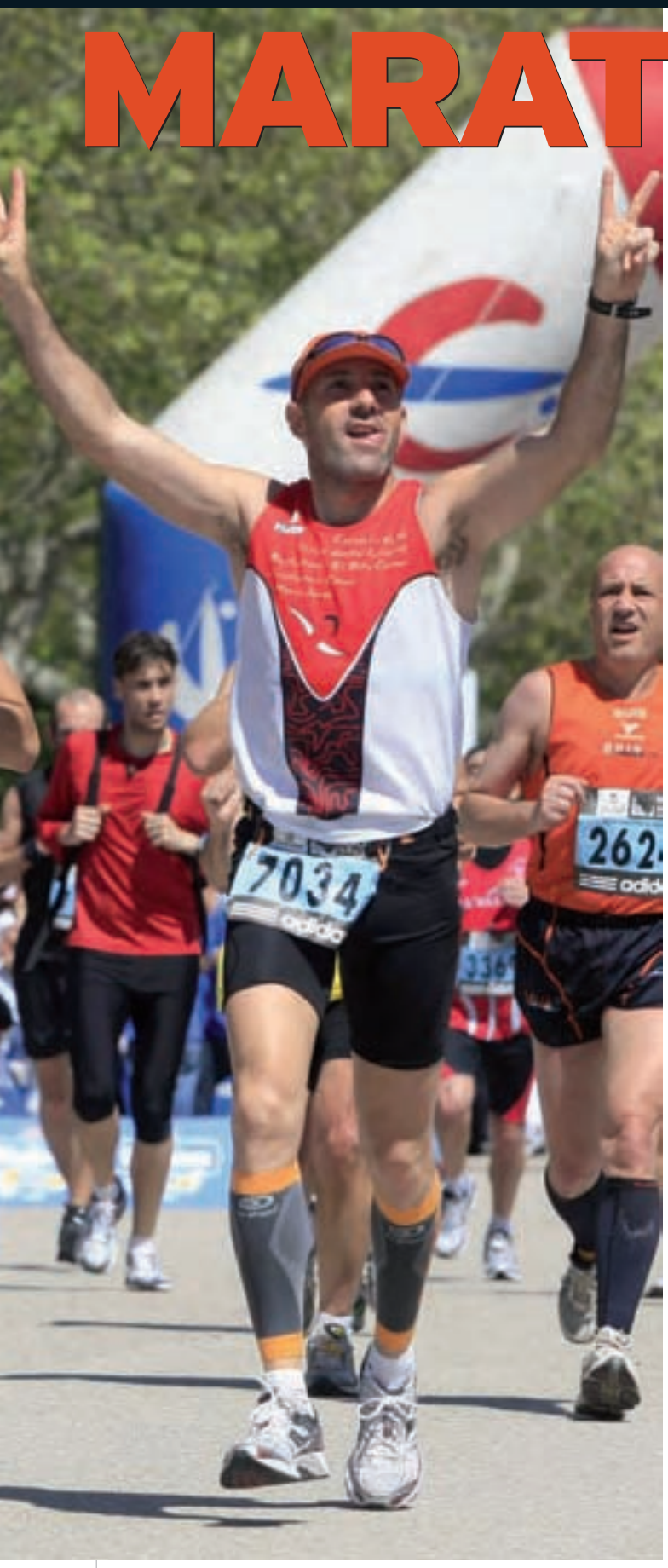
**Más información e inscripciones en: www.corricolari.es**

# El Reto de correr

Correr un maratón no es cualquier cosa, supone un reto lo suficientemente importante como para tomárselo muy en serio. Estamos hablando de una distancia, 42,195 metros, que difícilmente haremos durante un entrenamiento. Un mundo desconocido en el que cualquier mínima equivocación se pagará cara, por lo que tendremos que convertirnos en expertos administradores de nuestras fuerzas para no fracasar.

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

# MARATÓN



NO ACONSEJARÍA A NADIE QUE EMPIEZA A CORRER HACER UN MARATÓN SIN AL MENOS HABER CUMPLIDO UN AÑO DE EXPERIENCIA COMO CORREDOR. TAMPOCO ESTARÍA DE MÁS HABER PROBADO EL COMPETIR EN DISTANCIAS MÁS CORTAS COMO LOS DIEZ KILÓMETROS O EL MEDIO MARATÓN.

La sensación de satisfacción que se obtiene cuando se culmina el reto del maratón es lo suficientemente grande como para contrarrestar los esfuerzos que hemos de realizar durante los entrenamientos y durante la carrera en sí. Pero hay que prepararse para ello, ya que correr cuarenta y dos kilómetros no es cosa fácil, por mucho que pensemos o nos hagan pensar que sí lo es.

El éxito en el maratón, más que en ninguna otra prueba de inferior distancia, está en entrenar lo suficiente y en elegir el ritmo de carrera adecuado para el que hemos entrenado. Si no nos ceñimos a estas premisas tendremos problemas con toda seguridad.

## Características generales del maratón

» Un corredor de elite empleará en recorrer la distancia un tiempo en torno a las dos horas, mientras un corredor popular puede llegar a emplear más del doble de ese tiempo, por lo que en ambos casos hablamos de una prueba de resistencia en la que realizaremos un esfuerzo aeróbico en su totalidad. Además, lógicamente por su duración, el ritmo de carrera será sensiblemente inferior al que podamos llevar en un medio maratón y por supuesto al de una carrera de diez kilómetros, por lo que los esfuerzos que predominarán en los entrenamientos, rara vez han de superar el 85% de la frecuencia cardiaca máxima.

» En una prueba de estas características, en la cual la dosificación de las reservas energéticas es la clave del éxito, es especialmente importante la estabilidad en el ritmo y no realizar nunca aceleraciones que supongan un gasto extra que al final lamentaremos. El ritmo constante no debe superar nunca el umbral anaeróbico.

» Una mala noticia para los que no les gusta correr mucho tiempo es que para preparar un maratón es absolutamente necesario correr largo y suave. Hemos de enseñar a nuestro organismo a almacenar y dosificar las energías de forma eficiente y acostumbrar a nuestros músculos a estar mucho tiempo en movimiento y esto se consigue haciendo distancias largas.

» El famoso “muro” existe y suele aparecer entre el kilómetro 30 y el 35, pero solo para los que no han entrenado lo suficiente, o para los que han corrido por encima de sus posibilidades.

» Preparando maratón cobra especial importancia el cuidado de la alimentación y la hidratación con el fin de facilitar la recuperación tras los esfuerzos de larga duración.

» El descanso también juega un papel importante en la preparación para recuperarnos de los entrenamientos, y es fundamental en los días previos a la carrera para llegar pletóricos de energías.

SUSCRÍBETE 15 €/año

# ENTRENAMIENTO PARA PRINCIPIANTES

## OBJETIVO: COMPLETAR LA DISTANCIA CORRIENDO

Una cierta experiencia es necesaria para afrontar con garantías un reto de esta envergadura, pudiendo cifrar en al menos un año de entrenamiento continuado el necesario para aventurarse a correr un maratón. Con el entrenamiento específico hemos de buscar:

**>> Mejorar en lo posible la capacidad aeróbica,** con el fin de soportar el esfuerzo que supone correr cuarenta y dos kilómetros con garantías de éxito.

**>> 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?

• No nos engañemos, para correr un maratón y no pasarlo mal **hay que entrenar y llegar a un mínimo de kilómetros**. El que diga lo contrario, o no ha corrido nunca un maratón o miente.

• Lo primero y principal que un corredor popular ha de tener en cuenta a la hora de plantearse correr un maratón **es fijarse objetivos asequibles, teniendo en cuenta su experiencia, su nivel y el tiempo de que dispone para prepararlo.** Es muy diferente contar con cuatro días a la semana que con seis, ya que en una prueba de estas características el volumen de kilómetros que se hace cuenta y mucho.

### PLAN DE ENTRAMIENTO DE 8 SEMANAS

• Se supone que hablamos de corredores de una cierta experiencia, al menos un año, capaces de correr una hora y treinta minutos de forma suave.
• La prueba de 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 cardiaca máxima.
• Es muy aconsejable e incluso necesario realizar siempre al final de 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 |
|---|---|---|---|---|
| 1ª SEMANA | 10 Km. C.S. | 12 Km. C.S. | 10 Km. C.S. | 18 Km. C.S. |
| 2ª SEMANA | 12 Km. C.S. | 14 Km. C.S. | 10 Km. C.S. | 20 Km. C.S. |
| 3ª SEMANA | 12 Km. C.S. | 14 Km. C.S. | 12 Km. C.S. | 25 Km. C.S. |
| 4ª SEMANA | 14 Km. C.S. | 16 Km. C.S. | 12 Km. C.S. | 25 Km. C.S. |
| 5ª SEMANA | 14 Km. C.S. | 16 Km. C.S. | 12 Km. C.S. | 28 Km. C.S. |
| 6ª SEMANA | 14 Km. C.S. | 16 Km. C.S. | 12 Km. C.S. | 30 Km. C.S. |
| 7ª SEMANA | 12 Km. C.S. | 14 Km. C.S. | 10 Km. C.S. | 18 Km. C.S. |
| 8ª SEMANA | 12 Km. C.S. | 10 Km. C.S. | 6 Km. C.S | Maratón |

**NOTAS:**
**C.S.= CARRERA CONTINUA SUAVE** (carrera cómoda que permite incluso hablar mientras se realizar sobre el 80% de la frecuencia cardiaca máxima de cada uno).

Correr al mismo ritmo que un compañero puede mejorar los registros de un corredor y hacer más llevadera la prueba.

• Olvidémonos de correr rápido. Un corredor que vaya a hacer cuatro o cinco horas no lo va a necesitar, **pero sí va a tener que acostumbrarse a estar tiempo corriendo.** Por tanto, el ritmo de entrenamiento rara vez superará el 80% de la frecuencia cardiaca máxima de cada uno.

• Como mínimo se han de realizar **cuatro días de entrenamiento por semana, de los cuales uno al menos ha de estar dedicado a realizar una distancia especialmente larga entre 18 y 30 kilómetros,** dependiendo del momento de la preparación.

• **La duración de la preparación específica debe estar entorno a los tres meses,** dos como mínimo, consiguiendo una progresión en la cantidad de kilómetros y alcanzando el máximo quince días antes de la carrera.

• Lesiones de cierta importancia o problemas de salud **son incompatibles con la preparación de un maratón o con la carrera en sí.** Para afrontar un maratón con garantías hay que estar a tope de salud y de energías.

# ENTRENAMIENTO PARA EL CORREDOR EXPERIMENTADO

## OBJETIVO: MEJORAR LA MARCA

A diferencia de un corredor principiante, cuyo objetivo es "simplemente" aguantar el maratón corriendo, de aquel de un cierto nivel, cuyo objetivo es mejorar la marca y se encuentra entre las dos y las tres horas, no solo se ha de contar con una buena resistencia para soportar tanto tiempo de carrera, si no además trabajar el ritmo al que se quiere correr, que, individualmente, estará bordeando el umbral anaeróbico, es decir, corriendo sobre esa fina línea que separa el correr cómodo con el ritmo que nos lleva a acumular ácido láctico y a la fatiga temprana.

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

• Al igual que el corredor principiante, **el fijarse objetivos realistas es absolutamente necesario para conseguir el éxito.** Para ello nos puede ayudar fijarnos en las marcas que realizamos en distancias inferiores, como por ejemplo el medio maratón que nos sirvan de referencia sabiendo que el ritmo del maratón siempre será sensiblemente inferior.

• También buena parte del éxito dependerá **del volumen de kilómetros,** por lo que la gran mayoría de trabajo se realizará no superando el 85% de la frecuencia cardiaca máxima, siendo igualmente importantísimo el entrenamiento semanal dedicada la distancia larga.

• El ritmo de carrera se trabajará principalmente **realizando entrenamientos entre el 85% y el 90% de la frecuencia cardiaca máxima,** realizando alguna incursión de forma muy puntual en ritmos más altos, entre el 90% y el 95%.

Un Maratón es una prueba integradora en la que todos pueden participar.

• No olvidar tampoco aspectos referentes al **entrenamiento invisible como el descanso, la alimentación, la hidratación, etc.** que en el caso de la preparación del maratón, dada la exigencia de la prueba, adquieren una importancia relevante, casi tan grande como el entrenamiento en sí.

### PLAN DE ENTRAMIENTO DE 8 SEMANAS

• Este plan está propuesto para corredores con experiencia tanto de entrenamiento como de competición y que buscan no solo aguantar la distancia del maratón, sino hacerlo a la mayor velocidad posible. No hemos de olvidar que se trata de un plan de entrenamiento genérico y con un volumen y una intensidad que cada corredor deberá adaptar a su disponibilidad de tiempo y a sus características personales.
• Es muy aconsejable e incluso necesario realizar siempre al final 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 | 6º DIA |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 1ª SEMANA | 12km. C.M. | 5km.C.M. - 6km. C.L. | 14km. C.M. | 5km.C.M. - 6km. C.L. | 12km. C.M. | 20km.C.M. |
| 2ª SEMANA | 12km. C.M. | 4km.C.M. - 8km. C.L. | 14km. C.M. | 5km.C.M. - 6km. C.L. | 12km. C.M. | 25km.C.M. |
| 3ª SEMANA | 12km. C.M. | 4km. C.M. - 8x1km.C.C. - R: 1'30" | 15km. C.M. | 4km. C.M. - 10km. C.L. | 12km. C.M. | 25km.C.M. |
| 4ª SEMANA | 14km. C.M. | 4km. C.M. - 8km. C.L. | 15km. C.M. | 4km. C.M. - 10km. C.L. | 14km. C.M. | 30km.C.M. |
| 5ª SEMANA | 14km. C.M. | 4km. C.M. - 4x2km.C.C. - R: 2' | 15km. C.M. | 4km. C.M. - 10. C.L. | 14km. C.M. | 30km.C.M. |
| 6ª SEMANA | 14km. C.M. | 4km. C.M. - 8km. C.L. | 15km. C.M. | 4km. C.M. - 12 km. C.L. | 14km. C.M. | 30km.C.M. |
| 7ª SEMANA | 12km. C.M. | 4km. C.M. - 3x3km.C.C. - R: 3' | 12km. C.M. | 4km. C.M. - 8km. C.L | 12km. C.M. | 20km.C.M. |
| 8ª SEMANA | 10km. C.M. | 4km. C.M. - 6km. C.L. | 10km. C.M. | | 6km. C.M. | Maratón |

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

# Entrenar la bicicleta en casa

Sin frío, sin lluvia, sin viento. Cuando salir a entrenar en bici supone más un riesgo que un placer o cuando las obligaciones laborales y familiares no nos dejan tiempo para salir a la carretera a rodar, ahí está el rodillo, nuestro fiel amigo. Tan necesario y tan odiado en ocasiones.

» TEXTO Y FOTOS: **SERGIO DE TORRES**

El rodillo es perfecto para realizar transiciones a pesar del mal tiempo.

AL TRIATLETA, POR LO GENERAL, LO QUE LE GUSTA ES LA VARIEDAD DE LOS ENTRENAMIENTOS, DE CIRCUITOS, LLANEAR ACOPLADO, SUBIR ALGÚN PUERTO, IR EN GRUPO DANDO RELEVOS, CHARLAR CON LOS COMPAÑEROS… PERO TODO ELLO ES IMPOSIBLE REALIZARLO CON EL RODILLO, POR LO QUE EL ABURRIMIENTO INVADIRÁ AL TRIATLETA.

En el mes de febrero comienzan los duatlones y en un par de meses será el Campeonato de España de duatlón y darán comienzo los triatlones, por lo que los entrenamientos de ciclismo no pueden quedar interrumpidos, todo lo contrario. No todos tienen la suerte de poder realizar una concentración invernal como suele hacer nuestro campeón Javier Gómez Noya por Sudáfrica o Fuerteventura, o los chicos del CAR de Madrid, que suelen ir a Águilas (Murcia), donde se encuentran a equipos ciclistas profesionales o a selecciones de ciclismo o triatlón de Austria o Rusia, que en sus países les es totalmente imposible salir en bici hasta el mes de marzo.

## Posibilidades para realizar ciclismo bajo techo:

**1º Rodillo de equilibrio:** de los de tres rulos, los de toda la vida. Sin ningún tipo de anclaje y en los que no puedes perder la atención o te puedes ir al suelo. Tardarás unos días en acostumbrarte a pedalear en él, aunque hay gente que lo domina hasta llegar a ponerse de pie o sin manos. La transferencia a la carretera es muy positiva, notarás que desaparece el curveo en tu rodar. A este tipo de rodillo no se le puede añadir más resistencia de la que el desarrollo de tu bicicleta te ofrece. Es el rodillo donde menos sufre la bicicleta, ya que no va sujeto. El más básico cuesta poco más de 100 euros.

**2º Rodillo con resistencia:** la bicicleta se ancla al rodillo por el cierre de la rueda trasera, quedando la bicicleta totalmente fijada, con lo que no tiene ningún balanceo y por lo tanto sufre más el cuadro en los sprines por los movimientos laterales. En este tipo de rodillo se puede regular la intensidad, bien desde el manillar o bien desde el rodillo. Desde los 90 euros a los 1000 euros es su precio.

**3º Bkool:** esta marca de rodillos ha entrado con fuerza con un sistema muy interesante en el que toda la información de tu pedaleo aparece reflejada en el ordenador, tanto la velocidad, cadencia, potencia, distancia, pulso, etc. Pero lo verdaderamente innovador es que puedes competir online contra otras personas (hasta 100) que estén conectadas en ese momento,

> LA BICICLETA ES LA QUE TIENE QUE ESTAR ACOPLADA A NUESTRAS NECESIDADES Y NO DEBE SER EL TRIATLETA QUIEN SE ACOPLE A LA BICICLETA

El rodillo en grupo siempre es más ameno.

pudiéndote poner a rueda e incluso medirte contigo mismo con algún entrenamiento que hayas hecho previamente. Bkool te diseña las sesiones de entrenamiento, tú solo tienes que fijar los plazos y los objetivos. Su precio ronda los 300 euros.

**4º Cardgirus:** son bicicletas estáticas que tienen un pedalear muy parecido a la bicicleta real. En ella también se pasan los datos a un ordenador y te puedes ver a ti y a tus competidores en la pantalla realizando competiciones virtuales. Con él podrás hacer test de esfuerzo e incluso un Conconi. El más básico supera los 1000 euros.

**5º Bicicleta de ciclo indoor:** son las bicicletas que se utilizan en las clases de spinning. Por lo general tienen pedales automáticos y se pueden modificar sus medidas para que se parezcan lo máximo a tu bicicleta. Además, suelen tener un manillar con acople para trabajar una posición más aerodinámica. No es malo meterse a alguna clase de spinning, sobre todo a principio de temporada, resulta muy divertida. Pero dicha bicicleta se puede utilizar para realizar los entrenamientos que tengamos programados para rodillo. La puedes encontrar desde 200 euros a más de 1000 euros.

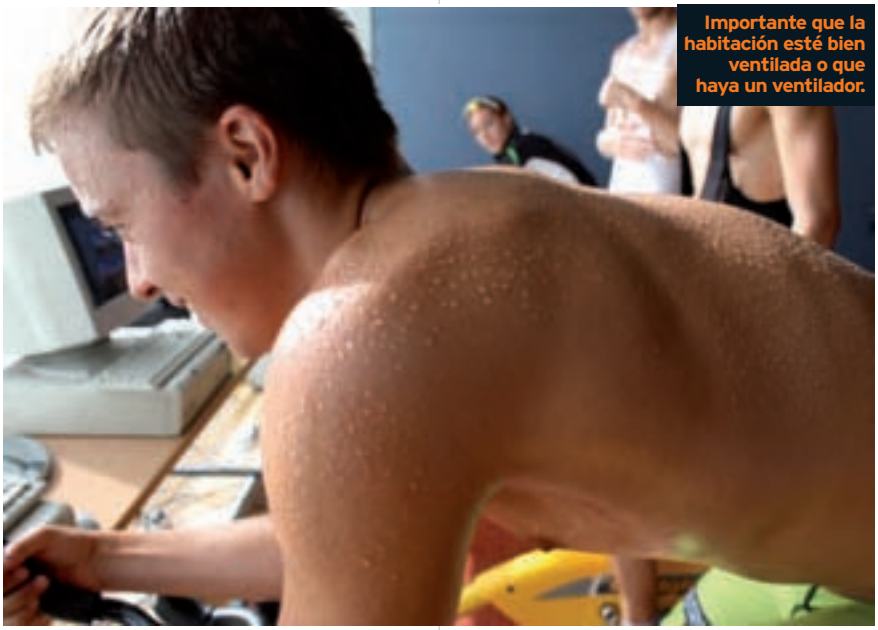
**6º Bicicleta estática:** son las típicas bicicletas que están en los gimnasios en la zona de cardio. La calidad del pedaleo es bastante peor a todos los sistemas que hemos comentado antes, por no hablar de la posición, con lo que es la peor opción que podemos elegir. Su precio es de 50 euros para la más barata.

> UNA SESIÓN DE RODILLO BIEN HECHA DE UNA HORA DE DURACIÓN ES MÁS QUE SUFICIENTE.
> NO TRATES DE REALIZAR EL ENTRENAMIENTO DE DOS O TRES HORAS QUE TE TOCABA POR CARRETERA Y POR LLUVIA

## La medida de la bicicleta

Antes de subirnos a una bicicleta tenemos que colocarla correctamente a nuestra medida. Es la bicicleta la que tiene que estar acoplada a nuestras necesidades y no debe ser el triatleta quien se acople a la bicicleta. Así pues, la altura del sillín tiene que ser tal que cuando estemos pedaleando y el pedal esté en la parte más baja, el ángulo de la pierna debe de variar entre 140º y 145º, siendo 180º la extensión completa. Un sillín más bajo provoca lesiones en la rótula y resta potencia de pedaleo. Si el sillín está muy alto provocará lesiones en el bíceps femoral y en la zona externa de la rodilla (banda iliotibial). Y para saber si el sillín va muy adelantado o retrasado hay que realizar la siguiente comprobación: con las bielas colocadas en horizontal, la rodilla debe de estar justo encima o retrasada hasta 2 cm del eje del pedal.

El manillar debe tener una anchura mínima a la de los hombros. La altura del manillar dependerá de la flexibilidad que se tenga en la espalda y la edad del ciclista. Cuanto más tumbado, más aerodinámica será la posición. El ángulo estándar es de 45º. Para averiguar el avance del manillar hay que medir el ángulo formado por la cabeza del fémur, el hombro y las muñecas. Dicho ángulo debe medir 85º y tiene que permitir tener una flexión de codos de unos 20º a 30º. Para modificar este ángulo se juega con el avance del manillar y con una potencia



Importante que la habitación esté bien ventilada o que haya un ventilador.

más larga o más corta. Con una colocación correcta, el manillar soportaría el 40% del peso, y el sillín el 60% restante. Las zapatillas deben ser de tu talla, tanto de largo como de ancho, y las plantillas que tengan refuerzo en la zona donde se coloca la cala para no hacernos daño. Los pedales y las calas tienen que permitir unos grados de movimiento (prohibido las calas fijas), ya que existen unos movimientos naturales del pie y de la rodilla en el pedaleo.

## ¿Qué tipo de entrenamiento puedo realizar en el rodillo?

Antes de nada, decir que aquí se hablará de frecuencias de pedalada (r.p.m.), pero cada persona tiene una cadencia óptima, no tiene porqué ser la misma para todos. Y otro apunte, el tan famoso pedaleo redondo no existe. Eso no quiere decir que no hagamos algún ejercicio para trabajar distintas sensaciones y liberar el peso en la parte ascendente de la pedalada, no para hacer fuerza.

• **Técnica:** trabajo con un solo pie, mirándonos en un espejo para ver si sacamos las rodillas, las metemos, si realizamos oscilaciones yendo acoplados, etc.

• **Ejemplo:** 10' haciendo 15'' pie izquierdo, 15'' pie derecho, 15'' ambos pies con pedaleo redondo, 15'' pedaleo normal.

**Trabajo de cadencia entre 100 y 120 revoluciones por minuto.**

**Ejemplo:** 8x1' haciendo 40'' a 110 r.p.m. y 20'' a la máxima frecuencia que se pueda. Descansando 1' suave.

• **Trabajo de fuerza:** se trata de fuerza específica jugando con los desarrollos de la bicicleta y la resistencia del rodillo, de tal manera que la frecuencia sea de 40 a 50 r.p.m. Dicha fuerza es realizada por los cuadriceps y glúteos principalmente (70%). Los gemelos aportan el 20% y los isquiotibiales el 10% (lo que nos hace ver lo que hablábamos antes del pedaleo redondo).

**Ejemplo:** 3x(3x1' a 40-50 r.p.m. d/2' suave)d/5' suave

Tanto el entrenamiento de técnica como el de cadencia y fuerza pueden combinarse formando parte del calentamiento de otras tareas más exigentes.

**Por ejemplo:** 4 x (1' a 40-50 r.p.m.+1' suave+30"pie izq+30"pie dcho+1' a 110 r.p.m.+1' suave)

• **Entrenamiento regenerativo:** son ritmos muy fáciles a cadencias entre 90 y 110. Sirven como descanso activo para recuperarnos de una competición, una lesión o un entrenamiento muy intenso de carrera a pie. Hay gente que vive en zonas montañosas o de mucho viento, y realizar un rodaje regenerativo les resulta realmente difícil si no es en rodillo.

• **Entrenamientos e intensidad:** el rodillo es un lugar perfecto para realizar entrenamientos más intensos (capacidad y potencia aeróbica, capacidad y potencia anaeróbica, umbral anaeróbico, Vo2Max y velocidad), que gracias a permanecer en el sitio podemos fijarnos tranquilamente en los vatios que generamos si disponemos de medidor de potencia, cadencia, velocidad y pulso. Sobre el rodillo se pueden realizar entrenamientos en todas las zonas de entrenamiento. La variedad está asegurada, podrás hacer entrenamiento por repeticiones y series. El único entrenamiento que no recomendamos es el de fondo, para eso no queda otra que salir a hacer horas por la carretera.

### CONSEJOS PARA HACER CICLISMO BAJO TECHO

• La sala debe de tener alguna **entrada de aire para refrigerar** el cuerpo o poner un ventilador a pocos metros de nosotros. Demasiado calor hará que sudemos más si cabe y que baje nuestro rendimiento.

• Debido al intenso calor, habrá un exceso de sudoración, por lo que **no podremos descuidar la hidratación**, no solo de agua, sino también de sales minerales si la sesión dura más de 40'.

• Al comienzo de la sesión de rodillo es posible que tengas algo de frío (en estos meses invernales), pero **en pocos minutos el cuerpo comenzará a subir de temperatura**, con lo que tendremos que despojarnos de alguna prenda hasta quedarnos con ropa de verano. Es imprescindible tener cerca una toalla para secarnos el sudor constante. Cuidado con el sudor en el cuadro de la bicicleta, puede dañar la pintura del mismo.

• Si te **aburre mucho el rodillo**, puedes hacerlo con compañía, con música (recordar que salir a carretera con auriculares está prohibido) o incluso viendo la televisión.

• Una sesión de rodillo bien hecha de **una hora de duración es más que suficiente**. No trates de realizar tu entrenamiento de dos ó tres horas que te tocaba por carretera y por lluvia.

Todo el trabajo realizado en rodillo o en la estática está pensado para dar sus frutos en la competición.

PROPUESTA

# El circuito Du Cross Series presenta el calendario 2013

Du Cross Series, el mejor y mayor circuito de duatlones de la Comunidad de Madrid, ya tiene perfilado su calendario de pruebas para la presente temporada. La incorporación de Morata de Tajuña y Villarejo de Salvanés son las principales novedades de una competición que el año pasado batió todos los registros de participación con cerca de 5.000 inscritos.

EL INICIO DEL CIRCUITO SERÁ EL PRÓXIMO 10 DE FEBRERO, CON LA PRUEBA QUE SE DESARROLLARÁ EN VALDEMORILLO. UN CIRCUITO QUE VUELVE POR CUARTO AÑO CONSECUTIVO PARA ACERCAR EL DUATLÓN CROSS AL DEPORTISTA POPULAR, CON UN RECORRIDO MUY ATRACTIVO, EL MÁS COMPLETO AVITUALLAMIENTO Y UN GRAN AMBIENTE A PRECIOS TOTALMENTE ASEQUIBLES.

Las inscripciones ya están abiertas y se pueden realizar en la web www.ducrosseries.es con descuentos especiales para desempleados, socios de Corricolari y Health City, así como abonos de diez pruebas.

## 'I can DU'

Las pruebas se desarrollan en unas distancias aproximadas de 5 kilómetros a pie, 20 km. en bicicleta de montaña y 2,5 km. a pie. Con Du Cross Series, el duatlón se hace más accesible a cualquier deportista popular gracias a 'I can DU'. Este exclusivo programa facilita a los debutantes su primer contacto con el duatlón gracias a un guía que está pendiente de todos los detalles que puedan surgir antes, durante y después de la carrera.

La atención exclusiva a cada participante volverá a ser una de las señas de identidad del circuito con dos importantes novedades en 2013. Por un lado, los más pequeños podrán practicar divertidas actividades mientras sus padres hacen deporte gracias al servicio de ludoteca 'Ludo Cross', y por otro, todos los participantes podrán disfrutar de un servicio de fisioterapia una vez acabada la carrera gracias a las manos expertas de la Clínica Marta Alegre y los productos naturales de masaje Physiorelax. Todos los participantes recibirán durante seis meses la revista especializada 'Corricolari es correr' digital y dispondrán también de cronometraje con chip, fotos, vídeo, seguro de accidentes, además de poder elegir el número de dorsal. Asimismo, un año más, el stand de Cycliza.com permitirá a todos los duatletas ajustar sus bicicletas con el asesoramiento y supervisión del responsable del servicio técnico. Al final de la temporada, se establecerá una clasificación general del circuito para cada una de las categorías, repartiéndose 1.000 € en material deportivo a los tres primeros clasificados de cada categoría masculina y femenina.

### CALENDARIO DE PRUEBAS

- >> **Valdemorillo** (10 febrero)
- >> **Morata de Tajuña** (3 de marzo)
- >> **Moralzarzal** (16 de marzo)
- >> **Villaviciosa de Odón** (14 de abril)
- >> **Villanueva de la Cañada** (12 de mayo)
- >> **Alcorcón** (7 de septiembre)
- >> **Brunete** (22 de septiembre)
- >> **Boadilla del Monte** (13 de octubre)
- >> **Villarejo de Salvanés** (27 de octubre)
- >> **Alcalá de Henares** (10 de noviembre)

## JOMA TITANIUM XIV, LA VERSIÓN MÁS LIGERA DE UN CLÁSICO

**>> Joma arranca su colección primavera-verano de calzado de running con la llegada a las tiendas del nuevo Titanium XIV.** El modelo Titanium es un clásico en el calzado técnico de Joma. La colección llega en su versión número catorce con el corte como mayor innovación. En general, esta zapatilla de pisada neutra está recomendada para corredores de hasta 90 kg de peso que pueden darle un uso intensivo con poco nivel. Apta tanto para entrenamiento como competición.

Titanium XIV continua con la suela de su precursora en la campaña anterior ya que ha sido considerada uno de los puntos fuertes de la zapatilla. Su diseño con pequeños tacos del antepié garantizan una buena tracción especialmente en terreros de tierra y húmedos. El Sistema Stabilis en el enfranque mantiene el pie seguro y estabiliza la pisada. La acción de evitar movimientos independientes de antepié y retropié es una garantía frente a las lesiones. El tipo de corredores para los que se dirige la zapatilla Titanium XIV exige una excelente amortiguación. Se consigue con la combinación del Sistema Pulsor mediante una pieza de gel insertada en el talón y el doble phylon de la suela. Uno absorbe el impacto de la pisada y protege las articulaciones, y el segundo hace cómoda la pisada.

El corte ha evolucionado respecto a los modelos anteriores para reducir el peso sin perder prestaciones. El modelo Titanium XIV se monta sobre el mismo corte que la nueva zapatilla de alta gama de esta colección, Shark, lo que hace que el nuevo Titanium aumente la proporción de la calidad en la relación calidad-precio que la caracteriza. La microfibra que compone la estructura de la zapatilla en el corte tiene menor peso pero la misma resistencia que otros materiales, visualmente más pesados. Se combina con rejilla de nylon cuya capa exterior tiene mayor punto, lo que asegura mejor ventilación.

El corte de Titanium XIV ha sido pensado para no dejar desprotegida ninguna zona del pie. El enfranque está diseñado para sujetar el pie y contener el movimiento lateral a través de la colocación estratégica en las piezas de microfibra del corte.

Los laterales se descargan para facilitar la flexión. La correcta flexión de una zapatilla ha de hacerse por esta zona y no por el enfranque. Joma es una de las pocas marcas que en su gama media aporta estas características.

En el interior, Joma aplica su sistema 360º que aporta la comodidad de sentir el pie sujeto a pesar de que el modelo Titanium XIV se caracteriza por su horma ancha que permite la inclusión de plantillas.

## NIKE PRESENTA LAS FLYKNIT LUNAR1+ EL AJUSTE PERFECTO PARA LA CARRERA PERFECTA

**>> Desde su lanzamiento en febrero de 2012, la tecnología Nike Flyknit ha redefinido el desarrollo y la creación del calzado deportivo, ya que permite crear diseños avanzados con un ajuste preciso para las necesidades específicas del pie, ayudando a la zapatilla a adaptarse al pie en movimiento.**

La zona de apoyo y la estructura se funden directamente en el material, lo que contribuye a eliminar costuras y zonas de fricción al tiempo que mantiene la ligereza de la zapatilla. Esta primavera, las Nike Flyknit Lunar1+ ofrecen apoyo, flexibilidad y transpirabilidad con una parte inferior más amortiguada, ideal para deportistas que corren cada día.

Las Nike Flyknit Lunar1+ combinan la tecnología Nike Flyknit con un material de gran respuesta y suavidad: el Lunarlon, un acolchado ultraligero inspirado en la forma en que los astronautas caminan sobre la Luna, casi sin peso. La espuma resistente proporciona una amortiguación ultrasuave, una respuesta intensa al contacto con el suelo y un gran apoyo. Además, las Flyknit Lunar1+ tienen una plataforma neutral que resulta idónea para todos los corredores que buscan unas zapatillas veloces y con un excelente grado de respuesta y amortiguación. Los elementos de goma resistente, colocados estratégicamente en la suela con espacio hueco, aportan una protección óptima frente a los impactos en zonas clave del talón y de la puntera. Incorporan la tecnología dinámica de apoyo adaptativo Nike Flywire, que se tensa y destensa para adaptarse al movimiento natural del pie.

# ASICS LLEGA A ESPAÑA LA NUEVA ASICS GEL KAYANO 19

**>> Este modelo, altamente recomendado para todos aquellos que buscan estabilidad, alcanza su 19ª edición en el mercado.**
ASICS inicia este 2013 con la llegada a las mejores tiendas de running de España de su nueva **Gel-Kayano 19.** Este modelo, que sigue la estela de sus 18 anteriores predecesoras, promete convertirse una vez más en el referente para todos aquellos corredores que buscan estabilidad a la hora de correr, como es el caso de los corredores con pisada pronadora.
En esta ocasión la **Gel-Kayano** se renueva respecto a su anterior versión en cuanto a estética, y mantiene las características técnicas que le hicieron nada menos que valedora del premio otorgado en diciembre de 2012 por la edición internacional de la revista Runner's World que la consideró como la mejor actualización de toda la temporada.

La nueva ASICS Gel-Kayano 19 estará disponible en dos colores para hombre (azul con líneas blancas y detalles en verde lima; o en blanco con líneas azules y detalles en naranja). En el modelo para mujer, el rojo es la principal apuesta.

# KALENJI

## DECATHLON APUESTA POR EL ATLETISMO PARA ESTA NUEVA TEMPORADA

**>> Mallas Running Deefuz Stretch**
Para mujeres practicantes que quieran correr con tiempo fresco.
Líneas perfiladas y excelente sujeción de los tobillos al bajo vientre.
Bolsillo con cremallera detrás.
Fácil de poner: cremallera en los tobillos.
**PVP:** 31,95 euros.

**>> Zapatilla Kiprun Ld Azul Rosa pro 2013**
Para corredoras de pisada con tendencia pronadora que buscan rendimiento en larga distancia. La KIPRUN MD se ha diseñado para responder al máximo a las expectativas de corredores aficionados a maratón, puesto que la asociación de amortiguación y dinamismo es ideal para esta carrera.
**PVP:** 99,95 euros.

**>> Calcetines Running intensive**
Para practicantes intensivos de carrera. Son calcetines anatómicos, ajustados al pie, muy recomendables para todo corredor.
**PVP:** 11,95 euros.

SUSCRÍBETE
15 €/año

## SALOMÓN XR CROSSMAX 2, LA MEJOR ALIADA PARA IR DE CASA A LA MONTAÑA

**>> Esencia de XR Crossmax y diseño renovado para mejorar aun más la comodidad a la hora de correr. Este es el ADN de la nueva XR Crossmax 2, la mejor aliada para entrenamientos, para ir de casa a la montaña y para comenzar con buen pie este 2013.** El diseño de la XR Crossmax 2 es completamente nuevo en cuanto a la suela y su ajuste, y ofrece las mejores prestaciones para correr tanto sobre camino como sobre asfalto. Se trata de una zapatilla mixta que tiene una parte delantera más cómoda y un material Sensiflex mejorado que ofrece flexibilidad y un buen apoyo.

Su nueva suela proporciona una mejor tracción con más resistencia en todas las superfícies. Un componente de entresuela 'tendón' sobredimensionado proporciona amortiguación y Energy Return para tiradas largas. Y un diseño de suela chevron Contagrip asegura un agarre preciso sobre cualquier superficie. Asimismo, la XR Crossmax 2 ofrece una transpirabilidad extraordinaria y un secado rápido para un confort máximo. PVP: 135 euros

## HI-TEC LÁNZATE A LA AVENTURA CON LAS NUEVAS ADVENTURER DE HI-TEC

**>> Hi-Tec presenta su nueva línea Adventurer, una nueva gama de calzado multideporte para largas caminatas por terrenos agrestes o para realizar excursiones en superficies menos montañosas.** Su diseño es el resultado de una atractiva fusión entre el mundo del outdoor y la moda casual, resultando perfectas para completar un look deportivo para caminar por las calles de la ciudad.

Diseñadas en piel hidrofugada, cuentan con forro antihumedad, membrana impermeable y transpirable Dri-Tec, plantilla recambiable Ortholite®, puntera de caucho, suela de caucho carbono de doble densidad y entresuela de EVA moldeada.

Disponible en 2 versiones, bota de media caña; Adventurer Mid y zapatilla de pefil bajo; Adventurer Lace Wp

- Modelos: Adventurer Mid y Adventurer Lace Wp
- Colores: Dark Chocolate/Burnt Orange.
- Tallas: 39-47
- Venta: 965 681 423 • www.hi-tec.com.

LIBRO

## LA RECUPERACIÓN DEL DEPORTISTA

Imprescindible para lograr grandes objetivos

**>> Entrenar es muy importante. Diríamos que básico. Pero recuperar, descansar, asimilar lo que se entrena también.** Entrenar es el eslabón, la escalera que hay que subir, pero si se quiere permanecer en ella y sin balanceos hay que asimilar y aplicar la ciencia del descanso. Sage Rountree, entrenadora de ciclismo, triatlón y carrera a pie, descubre en este elaborado trabajo las claves para alcanzar el máximo rendimiento y las técnicas y protocolos de recuperación, descanso activo, relajación y regeneración.
Editorial Tutor. • **P.V.P.** 19,95 euros

# DIARIO DE UN ATLETA

## EL ASFALTO, TESTIGO DE MI DOLOR

**>> Jonathan Guisado, ultrafondista canario y participante en numerosas carreras de carácter solidario, ha querido compartir muchas de esas experiencias escribiendo "Diario de un atleta. El asfalto, testigo de mi dolor".** La edición corre a cargo de La Fábrica de Libros (www.lafabricadelibros.com). Los dos primeros capítulos están dedicados a Mari Luz Cortés y a Marta del Castillo y el autor afirma que lo que se escribe está sacado "de su corazón y de sus recuerdos". El capítulo quinto lo dedica a Yeremi Vargas y todos ellos son un recorrido de esperanza, de ilusiones y de vivencias.

# POLAR ♥ RUN, VIVE TUS SALIDAS DE RUNNING CON PASIÓN Y CON LA MÁS AVANZADA TECNOLOGÍA

**>> Con las POLAR ♥ RUN, la marca líder en pulsómetros de entrenamiento pretende maximizar la experiencia de las salidas de running organizadas por tiendas especializadas. Bajo el paraguas POLAR ♥ RUN, POLAR ofrece la posibilidad de probar los últimos modelos lanzados al mercado y da un valor añadido gracias a las acciones que rodean este nuevo concepto de quedadas.** La mejor forma de entender la importancia del control de la frecuencia cardíaca para mejorar el rendimiento es utilizar un pulsómetro y contar con el asesoramiento de un especialista POLAR durante la sesión de running. Esto será posible en las POLAR ♥ RUN.

El 14 de febrero se dará el pistoletazo de salida de las POLAR ♥ RUN en siete ciudades (Barcelona, Granada, Santander, Palma de Mallorca, Madrid, Pamplona y Valencia).

A partir de esa fecha y durante todo el año, se organizarán POLAR ♥ RUN en diferentes ciudades españolas. Las fechas y localidades estarán actualizadas en **"http://run.polaradventures" http://run.polaradventures** y en **"http://www.facebook.com/polaradventures" Facebook** de POLAR.

Todos los runners recibirán al final la sesión un gadget de recuerdo y se realizará un sorteo de exclusivas camisetas técnicas POLAR ♥ RUN entre todos ellos.

## JOMA CONTINÚA VISTIENDO A LA REAL FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE ATLETISMO

**Joma y la Real Federación Española de Atletismo renuevan su compromiso de patrocinio para los próximos cuatro años. De esta manera la selección española vestirá Joma en los Juegos Olímpicos de Rio de Janeiro.**

José María Odriozola, presidente de la RFEA, a la derecha, en la firma del acuerdo.

Tras cuatro años de excelente relación entre Joma y la RFEA, ambas entidades han llegado a un acuerdo de renovación del contrato de patrocinio que les une desde el año 2009. En virtud del nuevo documento, Joma continuará siendo el patrocinador técnico oficial del equipo español durante los próximos cuatro años. Este nuevo ciclo incluye la participación de la selección nacional en los Juegos Olímpicos de Río de Janeiro en 2014. La condición de patrocinador técnico oficial de la Real Federación Española de Atletismo implica que el equipo nacional al completo vista Joma durante las concentraciones y competiciones oficiales, así como staff, jueces y voluntarios de las competiciones organizadas por la RFEA. Joma ha decidido apostar de nuevo por el atletismo español a pesar de la situación europea, confiando en la nueva gestión y en los éxitos futuros y basándose en las excelentes relaciones con la RFEA.

## Kalenji, PATROCINADOR PRINCIPAL DE LA MITJA BARCELONA 2013

**La Mitja Marató de Barcelona, una carrera con gran repercusión internacional, afronta este año su vigésimo tercera edición con 16.000 corredores. Ese dato demuestra el aumento en la participación, que supone un 30% más de los que salieron en 2009.**

Los grandes cambios que ha experimentado son el aumento de corredoras femeninas, participantes internacionales y por supuesto la singularidad del circuito urbano que hacen que este medio maratón sea popular y dinámico.

Tras la 'Prom' Classic de Niza (Francia), la Mitja Marató de Barcelona, que se celebrará el 17 de febrero, es la segunda carrera que patrocina Kalenji. Esta carrera, asentada en España desde hace 22 años, ha evolucionado hasta convertirse en una imprescindible para el calendario de encuentros deportivos.

Kalenji presentará en su stand, los días previos a la carrera, sus nuevas zapatillas Kiprun MD, especificas para correr los 21,097 km. A día de hoy, se distinguen tres tipos de carreras, iguales en cualquier continente o país, los 10 kilómetros, el medio maratón y el maratón. Para todos estos corredores, Kalenji ha creado la gama KIPRUN, con diferentes modelos, diseñados para cada tipo de carrera. Para el medio maratón, las zapatillas idóneas son las KIPRUN MD, con un nuevo sistema de amortiguación que absorbe doblemente los golpes contra el suelo. Estas zapatillas han sido testadas en condiciones reales y creadas en colaboración con Stephane Diagana (atleta francés especializado en 400 metros y campeón del mundo en 1997). La ventaja principal de estas zapatillas es su suela con tres capas de diferentes densidades de EVA, que aumenta la amortiguación.

# Asics, NUEVO PATROCINADOR DE LA SELECCIÓN FRANCESA DE ATLETISMO HASTA 2016

**ASICS uniformará a todos sus atletas en competiciones internacionales como los próximos mundiales, europeos y Juegos Olímpicos.**

ASICS y la Federación Francesa de Atletismo (FFA) han firmado un acuerdo de patrocinio hasta el final de 2016, que servirá para que la firma japonesa vista a unos de los países con mayor potencial atlético en las grandes citas del calendario como europeos, mundiales o Juegos Olímpicos.

El acuerdo permitirá a ASICS crear el uniforme nacional de todos sus atletas y también de todo el staff técnico que represente a Francia en competiciones como serán los mundiales de atletismo que se celebrarán este año en Moscú o los Juegos Olímpicos de Río de Janeiro en 2016.

Con este acuerdo, ASICS refuerza su imagen como marca que apoya el deporte y sus valores. Este patrocinio permitirá a ASICS mostrar a una gran audiencia cuál es su extensa colección de producto, incluyendo su gama más alta de textil.

Además de estar al lado de estrellas ya consagradas del atletismo francés, ASICS también estará al lado de sus jóvenes promesas que representan al país galo en las competiciones junior.

Este acuerdo no sólo se limita a los atletas de pista. También incluye a los que compiten fuera de ella, sobre asfalto, cross o marcha.

Todos ellos llevarán el textil más avanzado de la colección de ASICS, fruto de las investigaciones y tests que se llevan a cabo en el Instituto de Investigación para la Ciencia y el Deporte que posee la marca en Kobe (Japón) para mejorar la circulación sanguínea, una mejor ventilación mediante corte láser, y diseños ergonómicos usando en ocasiones materiales reciclados. La colección final será mostrada en primavera.

Alistair Cameron, presidente de ASICS Europa explicó que la marca japonesa tiene una *"larga y orgullosa historia en su unión y colaboración con atletas, equipos y federaciones, por lo que estamos enormemente satisfechos al saber que nuestros mejores productos van a ser compañeros de nada menos que la Federación Francesa de Atletismo. Francia es uno de los países con mayor índice de crecimiento de todo el continente, y el acuerdo entre ASICS y la FFA es una buena ocasión para seguir ganando en términos de notoriedad con el fin de construir un mejor conocimiento y posición en el mercado francés"*.

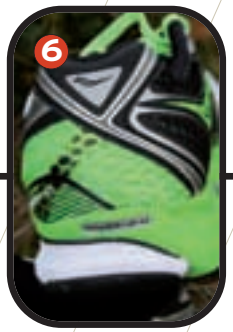
Bernard Amsalem, presidente de la FFA, manifiestó que la federación está *"encantada en poder dar la bienvenida a ASICS como principal patrocinador. Esta colaboración con un fabricante de material es muy significativa para nosotros y va directamente vinculada con la imagen y resultados de los equipos franceses"*.

Cinco atletas franceses (incluyendo al campeón de Europa de 100 metros, Christophe Lemaitre; a la campeona europea de Héptathlon, Antoinette Nana Djimou y el marchador Yohann Diniz) regresaron recientemente de una visita al Instituto de Investigación para la Ciencia y el Deporte de ASICS en Japón, donde trabajan más de 100 personas en el departamento de desarrollo. Éstos tuvieron ocasión de trabajar con los atletas de forma intensa en diferentes tests de laboratorio, pisada, o sistema muscular con el fin de optimizar los materiales que usarán los atletas.

# Saucony

## Triumph 10

POR **DAVID GARCÍA DE NAVARRETE**



>LA NUEVA TRIUMPH DE SAUCONY ES YA LA DÉCIMA DE LA FAMILIA Y EVOLUCIONA EN MUCHOS DETALLES RESPECTO A LA ANTERIOR ZAPATILLA. RECORDEMOS QUE ESTE MODELO SIEMPRE SE HA CARACTERIZADO POR SER DE ENTRENAMIENTO CON BUENA AMORTIGUACIÓN Y EXCELENTE SENSACIÓN DE TERRENO COMBINADO CON CIERTA LIGEREZA, EN ESTA OCASIÓN BAJA DE LOS 300 GRAMOS SITUÁNDOSE EN 295.

Por otro lado, el relieve del piso se ha rediseñado, haciendo más profundos los cortes de flexión, aumentando de esta manera la flexibilidad. Además, los insertos del piso bajo las zonas de impacto se han rediseñado para la tener una respuesta más suave y mejorar la fase de transición. Se mantiene el sistema PowerGrid, que estabiliza la fase de la amortiguación, sobre todo en el talonamiento.

Por lo demás, el piso interior cuenta con una palmilla amortiguadora y extraíble, junto con un corte íntegramente realizado en rejilla, lo que aligera el peso y favorece la transpiración.

Es una excelente alternativa para aquellos que buscan un modelo para competir distancias largas sin la sobrecarga de los modelos de competición puros. No obstante, estamos ante una zapatilla para los que buscan comodidad y amortiguación para el entrenamiento diario, que tengan una buena pisada.

**1.- El diseño busca la máxima adaptabilidad.**
**2.- Pala de rejilla y ojetera en U.**
**3.- Datos técnicos del modelo en la plantilla.**
**4.- El diseño es espectacular.**
**5.- El piso es muy ligero y lleno de zonas de flexión.**
**6.- Cambio de densidad en la cuña.**
**7.- El PowerGrid se anuncia en una pieza bajo el talón.**

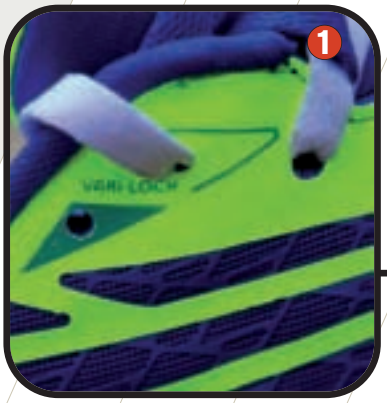
### FICHA TÉCNICA

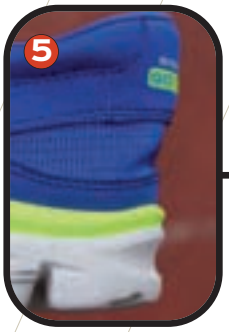
**Terreno:** asfalto o terrenos naturales poco agresivos.
**Uso:** asfalto o terrenos naturales poco agresivos.
**Plantillas:** extraíble, con piso interior con palmilla amortiguadora.
**Peso:** 295 grs.
**Precio:** 152 euros.

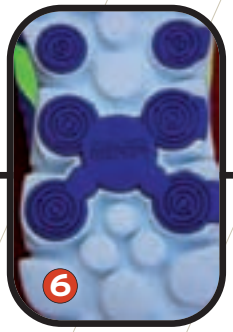
# Skechers

## Go Run: como un guante

POR **DAVID GARCÍA DE NAVARRETE**





>LA GO RUN, EL MODELO MÁS LIGERO DE UNA COMPLETA LÍNEA DE RUNNING QUE SE COMPLEMENTA CON OTROS COMO EL SPEED, PROSPEEED, FUSE, PRO-TR, ETC.

En este caso, tenemos una zapatilla muy ligera que prácticamente podríamos considerar de competición, puesto que prima la ligereza, la adaptación al pie y la comodidad frente a la durabilidad. La media suela y el piso son la misma pieza, compuesto de un EVA de muy baja densidad denominado Resalyte, lo que logra un buen ahorro en adhesivo y las habituales piezas de goma al carbono, además de una estupenda amortiguación y flexibilidad. Solamente cuenta con unos "botones" en la zona media del pie, lo que favorece el soporte en la fase de apoyo.

Incluso la plantilla interior no es extraíble, como en los modelos "racing" más radicales. La horma es muy curva, de forma que se adapta al pie. Además, la marca anuncia una reducción de cuatro mm respecto a la elevación habitual de la cuña, lo que unido al recorte curvo en la parte trasera de la media suela logra un efecto "balancín" que te impulsa a cada paso y favorece el impulso. Así, a efectos prácticos estamos ante una nueva marca que promete tecnología y diseño a partes iguales, y que por lo visto en el desarrollo de esta primera línea técnica va a ofrecer cosas muy interesantes al mundo de los corredores.

**1.- Está preparada para una buena seguridad.**
**2.- Ojetera en forma de "U".**
**3.- Cuña con Resolyte.**
**4.- Detalles del perfil y del piso.**
**5.- Contrafuerte y protector del tendón.**
**6.- Cambios de densidad en el piso.**
**7.- Talón recortado.**

### FICHA TÉCNICA

**Terreno:** sobre todo asfalto. En terrenos naturales tendría buena atracción, pero el piso se desgastaría rápidamente.
**Uso:** entrenamientos rápidos o carrera.
**Plantillas:** fabricado en fibra Ortholite antimicrobiana, no es extraíble.
**Peso:** 200 grs.

SUSCRÍBETE
15 €/año

# En Sevilla, León, Valladolid y Madrid se corrió por la educación

## Entreculturas movilizó a más de 6.000 corredores solidarios con Haití

entreculturas

"Corre por una causa, corre por la educación" es una iniciativa de Entreculturas apoyada por todas las empresas que participan en ella, aportando Voluntariado Corporativo, patrocinando la misma, y difundiéndola entre sus empleados y familiares animándoles a participar.

ABC Coca-Cola correr FREMAP FUNDACIÓN FERNANDO POMBO hp MAPFRE Socyr

LA PRUEBA MÁS PARTICIPATIVA FUE LA DE LA CAPITAL, LA DE MADRID, QUE REUNIÓ A MÁS DE 4.000 PARTICIPANTES POR LA CASA DE CAMPO Y EL MADRID RÍO. LA ESCRITORA JULIA NAVARRO FUE LA ENCARGADA DE DAR EL PISTOLETAZO DE SALIDA A LA PRUEBA ADULTA, QUE TUVO DOS DISTANCIAS A RECORRER, CINCO Y DIEZ KILÓMETROS. EN MADRID LOS NIÑOS TAMBIÉN FUERON PROTAGONISTAS Y PUDIERON DISFRUTAR DE UNA GRAN JORNADA FESTIVA EN EL PARQUE DE ATRACCIONES.

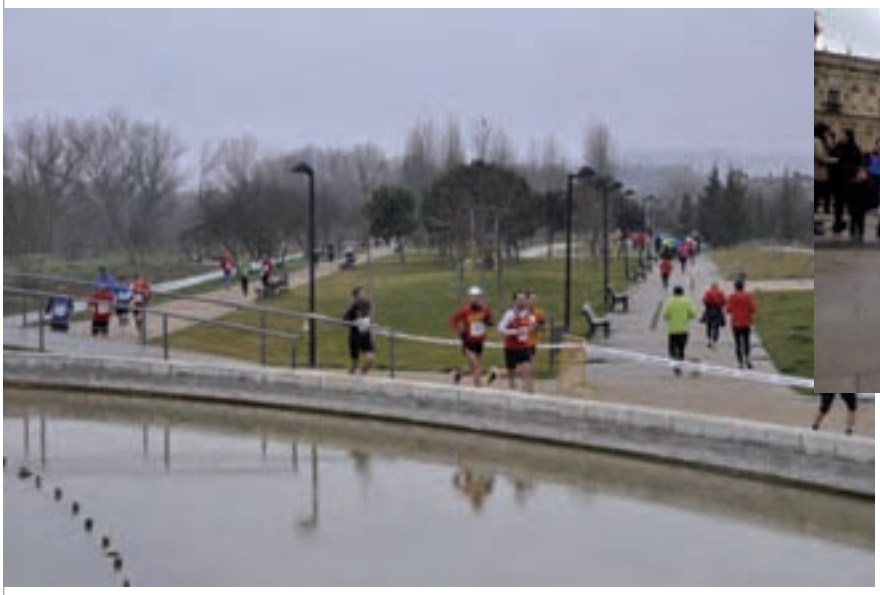
En Sevilla, los malos augurios que presagiaban mal tiempo no se cumplieron y durante la mañana de la prueba, el parque del Alamillo lució con sol y se impregnó del colorido que imprimieron los numerosos corredores que quisieron aportar su granito de arena a la causa con su presencia.

En Valladolid, el municipio de Arroyo de la Encomienda albergó la prueba, que se desarrolló por un recorrido completamente urbano. La atleta Maite Martínez y la nadadora Laura López Valle amadrinaron la carrera solidaria.

La prueba de León, que fue una combinación de recorrido urbano con otra par-

SUSCRÍBETE
15 €/año

# LA II CARRERA SOLIDARIA DE ENTRECULTURAS, QUE HA RECAUDADO 75.000 EUROS, PRETENDE SENSIBILIZAR A LA POBLACIÓN ESPAÑOLA SOBRE LA EDUCACIÓN EN HAITÍ, EL PAÍS MÁS POBRE DE AMÉRICA LATINA



te por los márgenes del río, supuso la primera incursión de la ciudad castellana en este marco solidario. La II Carrera Solidaria de Entreculturas pretende sensibilizar a la población española sobre la educación en Haití, el país más pobre de América Latina, dos años después del terremoto, y quiere recaudar fondos para dotar de mobiliario escolar a las 38 aulas construidas por Entreculturas. El dinero recaudado (75.000 euros) en las diferentes pruebas se destinará a la inmediata adquisición de sillas y pupitres, que beneficiarán a unos 1330 alumnos y a 38 profesores del país centroamericano. La intención es paliar los efectos del terremoto que destruyó 5.000 escuelas y privó de educación a 3.000 niños aquel fatídico 22 de enero de 2010.

La carrera cuenta con el apoyo de Sacyr Vallehermoso, Mapfre, HP, Fremap, Ayuntamiento de Madrid, Fundación Fernando Pombo, Coca Cola, Corricolari es Correr, ABC, Parque de Atracciones de Madrid, Fundación Quirón, Mutua Madrileña, Banco Popular, Fundación Real Madrid, Vodafone, Accenture, Fileray, Unilever, Azucarera, Bel, Fersa, Masmóvil, Everis, Kampussia, La Giralda, Sebastián Navarrete, Alcampo y El Ejercito.

**Resultados y más información:** www.correrporunacausa.org

# XXIII MEDIO MARATON

21,097 kms.

# VILLA DE PUENTE GENIL

## Memorial "José Migueles Núnez"

## 10 Febrero - 2013 - 10:30 h.

ORGANIZA:
AYUNTAMIENTO DE PUENTE GENIL
Delegación de Deportes

*Información:*
*Telf. 957 60 52 84*
*instalacionesdep@imsc.aytopuentegenil.es*

VILLA ROMANA FUENTE ALAMO

# Medio Maratón de Santa Pola, Alicante

## EL PRIMERO DE LOS GRANDES ESPAÑOLES MÁS DE 7000 CORREDORES EN META, VICTORIA EN 1H01 Y CASI 2.000 CORREDORES EN MÁS DE 2 HORAS

El Medio Maratón Villa de Santa Pola, Alicante, es el primero de los grandes medios españoles que se celebra cada año. El tercer domingo de enero suele ser la fecha elegida por el Club Atletismo Santa Pola para programarlo. Y cada año lo hacen mejor.

CUANDO LA ILUSIÓN ES GRANDE, CUANDO EL ENTUSIASMO POR LO QUE SE MONTA SE HACE CON EL CARIÑO Y SERIEDAD CON QUE LO HACEN LOS COMPONENTES DEL CLUB ATLETISMO LOCAL, EL RESULTADO FINAL SIEMPRE ES BUENO.

El Medio Maratón de Santa Pola tiene carácter internacional y tiene también otros muchos detalles que lo convierten en imprescindible para miles de corredores, además de ser de gran impacto económico para el municipio alicantino de la comarca del Bajo Vinalopó. El Medio Maratón de Santa Pola es la joya deportiva de esa localidad, y eso que allí se organizan otros destacadísimos eventos como el Duatlón o la San Silvestre, pero nada comparado con la repercusión, el prestigio y el cariño que sienten los corredores por esta prueba.

SUSCRÍBETE
15 €/año

El Medio Maratón de Santa Pola es ante todo popular.

## VENCEDORES CATEGORÍAS Y NÚMERO DE PARTICIPANTES

Junior (F) (5) Naila Pérez 1h52:29.
Junior (M) (26) José Ballesta 1h24:26.
Promesas (F) (6) Mónica Prager 1h31:56.
Promesas (M) (46) Enmanuel Kiprono 1h05:48.
Senior (F) (337) Georgina Rono 1h10:00
Senior (M) (1964) Jhon Zzaus 1h01.48.
Veteranas (A) (207) Eva Ruíz 1h21:32.
Veteranos (A) (1573) Frederik Uhrbom 1h07:18
Veteranas (B) (154) Pilar Igarza 1h27.50.
Veteranos (B) (1180) Félix Martínez 1h10:32.
Veteranas (C) (90) Carmen Sala 1h27.34.
Veteranos (C) (681) Abelardo Martínez 1h14:03.
Veteranas (D) (49) Julia Llopis 1h42:29.
Veteranos (D) (354) José Alcaraz 1h21:53.
Veteranas (E) (24) Natividad Quinto 1h41:23.
Veteranos (E) (204) José Solórzano 1h19:09.
Veteranas (F) (6) Ana Drozdowsky 1h58.40.
Veteranos (F) (73) Alan Pover 1h32:07.
Veteranas (G) (1) Henriette Weeber 1h52:10.
Veteranos (G) (19) Antonio Blanco 1h52.49.
Veteranas (H) (1) Mª Dolores Faundez 2h45.21.
Veteranos (H) (6) José Llorens 2h01:17

La edición de 2013 ha visto como más de siete mil corredores cruzaban la meta. Destacar que 5065 lo hicieron en menos de dos horas y casi dos mil corredores en más de ciento veinte minutos, lo que demuestra lo popular que es el evento.

La victoria se cotizó alta, pues los keniatas Jhon Nzaus y Georgina Rono la lograron con tiempos de 1h01:48 y 1h10:00. Abrha Milawsegundo con 1h02:37 y David Kwemon tercero con 1h02.41, lo que pone de manifiesto el gran nivel de la carrera, con el cuarto y el quinto, Ataly Asefa, 1h03:45, y Edwin Kibet, 1h03.47 secundándoles magníficamente. Manuel Santiago, undécimo con 1h07.49, fue el mejor español, mientras que en categoría femenina ese honor correspondió a Esther Hidalgo, que con 1h15:07, fue la primera española. A un solo segundo de ella entró Estela Navascúes, con Chaitu Tafa como segunda y Yebichi Yator tercera.

Las actividades complementarias como la entrega de dorsales, el congreso, el concurso de carteles o las pruebas de menores dan igualmente al Medio Maratón de Santa Pola un carácter especial.

El ayuntamiento de Santa Pola y el club atletismo local pronto se pondrán en marcha para comenzar a preparar la edición de 2014, que será la 25ª de una prueba especial, de un lujo de carrera, de un evento al que acudir, al menos en una ocasión..

# FABRICANTES DE CARRERAS

[ Pruebas al descubierto ]

En febrero de 2013 continuamos la serie de reportajes bajo el título genérico de "Fabricantes de Carreras", según una idea de Pedro Gale que tiene el complemento estadístico de Ernesto Díaz. Este serial tuvo su arranque al comienzo de 2012. Llegado a su ecuador en noviembre pasado, tras la publicación de ocho capítulos, la segunda parte de la entrega se produce a partir de la revista que tienes en tus manos.
Seguimos fieles al origen y propósito de esta iniciativa gráfica y literaria. Queremos dar a conocer hombres y mujeres, su filosofía y trabajo, sus particulares números, sus momentos gratificantes o de preocupación, las anécdotas que surgen con los días...Las 'tripas' de las organizaciones, su historia y su futuro, el perfil de los 'fabricantes' de carreras con nombre y apellido, de aquellos que brindan a millares de españoles, y de no españoles, la ocasión de desarrollar la pasión de correr, de conocer distintas geografías, de convivir experiencias con otros atletas, de mejorar rendimientos, de saborear un triunfo e incluso de repetirlo o de aprender lecciones para no olvidar.
Con la propuesta de seleccionar una carrera por autonomía –no necesariamente la más importante o la más multitudinaria, ni tan siquiera la más carismática, pero siempre en los márgenes de las carreras entre 8.000 metros de asfalto o tierra y la distancia de medio maratón-, nos centramos en esta ocasión en la región de Murcia para abordar la prueba de 21,097 km. de su capital.
En el número 293 de nuestra publicación comenzamos esta serie con el Medio Maratón Bahía de Cádiz-Carrera de las Libertades. Luego brindamos la posibilidad de conocer a fondo la prueba del Valle Real de Piélagos en la hermosa Cantabria. Es decir, del sur al norte; y luego al este y a las Illes Balears para presentarles un producto organizativo de Menorca. El último capitulo publicado, el octavo, lo dedicamos al Herri Krosa de Bilbao, el cross popular en el que todos, todos, son ganadores, incluso el 'ochomil y pico" en el paso bajo el arco de llegada a meta.
Hemos escrito sobre pruebas de unos 10 km., tal que la ourensana de San Martiño, nacida a finales de 1977 como carrera nocturna y otras de mayor distancia, caso del Gran Fondo de Siete Aguas, actualmente de 15.000 metros si bien llegó a tener trazado para 20 km. Y medios maratones, los de San Fernando-Cádiz y viceversa, Ciutadella y Cantalejo.
Hasta el final de la serie les iremos narrando pruebas de postín o singulares, con largo historial o recién salidas de las 'fábricas humanas' de Aragón, Asturias, Castilla-La Mancha, Cataluña, Canarias, Extremadura y Navarra, pero, como decíamos, empezando esta segunda mitad de reportajes por el sureste, por Murcia.

**NOMBRES PROPIOS Y CIFRAS**
**Medio Maratón de Murcia**
**Primera edición:** 21 de septiembre de 1980.
**Vencedores:** Casiano Navarro. No hay referencia de participación femenina. Tiempos no localizados
**Inscripciones:** 133
**Clasificados:** alrededor de 90

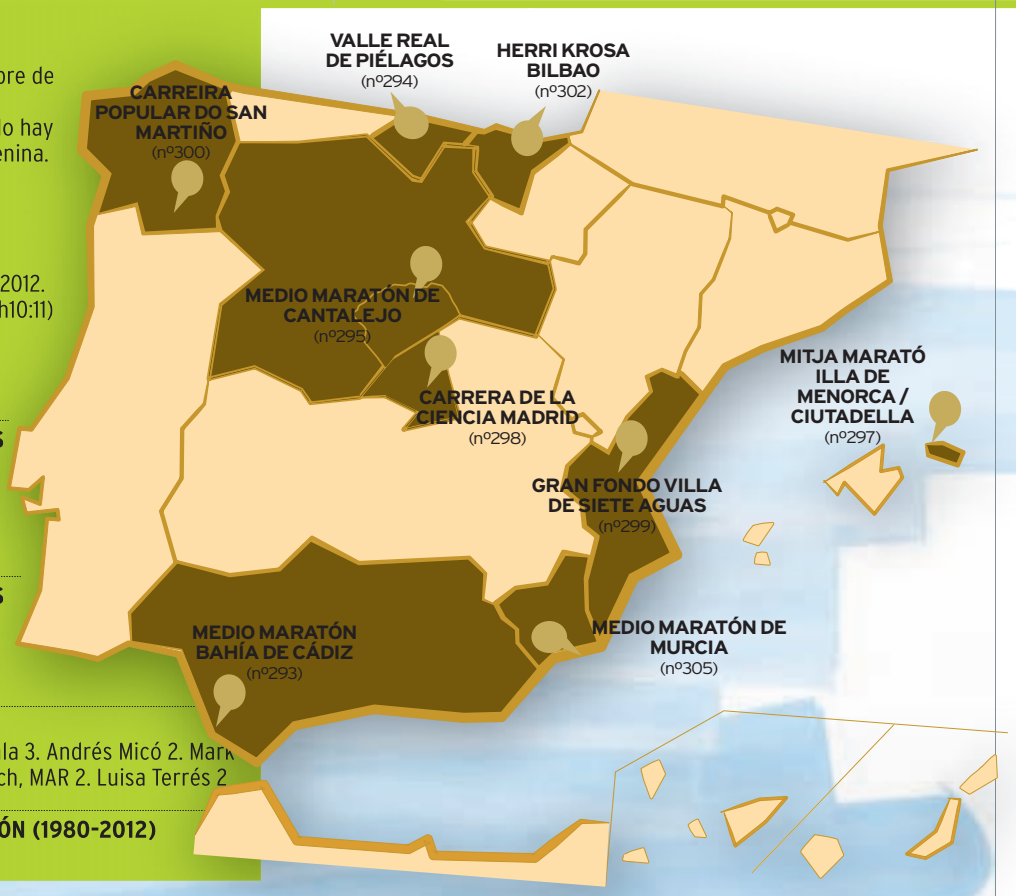
**Última edición:** 18 de marzo de 2012.
**Vencedores**: Manuel Santiago (1h10:11) y Sabina Rico (1h24:16).
**Inscripciones:** sobre 2700
**Clasificados:** 2119

**MEJORES MARCAS ABSOLUTAS EN MEDIO MARATÓN**
1h02:09 Samuel Kimaiyo, KEN (1999)
1h12:39 Beatrice Toroitich, KEN (2010)

**MEJORES MARCAS ABSOLUTAS SOBRE 10 KM.**
34:07 Francisco Camacho (2011)
44:54 Isabel Guerrero (2011)

**NÚMERO DE VICTORIAS**
Sandra Ruales, ECU 3. Carmen Sala 3. Andrés Micó 2. Mark Steinle, GBR 2. Hassan Ouharrouch, MAR 2. Luisa Terrés 2

**PROMEDIO DE LA PARTICIPACIÓN (1980-2012)**
1.311 corredores



SUSCRÍBETE
15 €/año

# Medio Maratón de Murcia

## De la huerta al centro de la ciudad

POR **PEDRO GALE** ESTADÍSTICA **ERNESTO DÍAZ** FOTOS **WWW.MEGUSTACORRER.COM**

El Medio Maratón de Murcia reunió en su última edición a cerca de 2.700 corredores.

ESTE PRÓXIMO 17 DE MARZO SE CORRERÁ SU TRIGESIMOCUARTA EDICIÓN. ES DECIR, 34 AÑOS DE NADA, RESISTIENDO EL PASO DEL TIEMPO, EL HURACÁN DE LA CRISIS, EL CANSANCIO DE LOS PROMOTORES, CAMBIANDO DE ESCENARIO, DANDO PREMIOS EN METÁLICO Y QUITÁNDOLOS, ALTERANDO EL RECORRIDO Y HOMOLOGÁNDOLO, PASANDO DE LOS ASES EXTRANJEROS A LOS 'YUPPIES', CAMARAROS, ESTUDIANTES, PELUQUERAS, EMPLEADOS PÚBLICOS, ETC Y HACIENDO LAS CLASIFICACIONES A MANO, LUEGO MECANOGRAFIÁNDOLAS Y FINALMENTE CON LOS SISTEMAS INFORMÁTICOS.

El Medio Maratón Ciudad de Murcia, heredero del llamado de 'Los Dolores', permanece en pie en una Región de Murcia con otras carreras de semejantes distancias en Lorca, Cartagena, Fuente Álamo, Torre Pacheco, Jabalí Nuevo, Jumilla…

El Medio Maratón es una de las pruebas más multitudinarias de la provincia.

Los Correbirras, un grupo de corredores que despliegan una gran actividad atlética, no faltan a la cita murciana.

Una carrera que empezó siendo 'de pueblo' para luego internarse en el corazón de la ciudad.

La prueba se debe, entre otros, a Salvador Vidal (Murcia, 1954), que abrió y dejó una casa de comidas –Restaurante El Soto de cocina tradicional- siendo corredor popular primero, luego federado a través del Club Atletismo Murcia. ***"Su origen está en las fiestas que se celebran en la pedanía de Los Dolores, de algo más de dos mil habitantes"***.

Según hemos podido saber, ya en los años setenta y década posterior, como mucha animación y…ritmo pues llegaron a actuar 'musiqueros' del rango de Lone Star, Juan Pardo, un Miguel Bosé jovencísimo, Los Módulos y otros. Con buenos sonidos surgió un 'relámpago' –entiéndase una idea- y así nació el Medio Maratón de Los Dolores. En el parto, sin dolor y con mucha marcha, intervino la Peña Huertana.

**SALVADOR VIDAL:** "ALGUIEN SUGIRIÓ QUE, PARA DARLE UN SABOR RURAL O NATURAL AL 'MEDIO' DE LOS DOLORES, LOS CORREDORES LLEVARAN UN MELÓN EN LA MANO O BAJO EL BRAZO"

La de 1980, la primera edición, se celebró en septiembre. ***"La gente se inscribió sin tener idea de lo que era acabar 21 kilómetros"***. Pero no faltó aportación popular. ***"Al paso de los corredores por distintos barrios del entorno de Murcia los vecinos ofrecían agua y…"***. Hasta sillas. ***"Descanse un poco buen hombre, que se cansen las manecillas del reloj, vale, pero usted…"***. Con humoradas como ésta y otras transcurrió la carrera, en la que Casiano Navarro, el atleta más en forma de la zona, ganó. Y después lo hizo otro tres años.

En la charla mantenida con Salvador Vidal, en la actualidad representante en el sector del vino, destapamos un singular aspecto en el proceso de la organización de la carrera que recorría

El buen ambiente reinante es una de las notas destacadas de la prueba.

SUSCRÍBETE
15 €/año

La Catedral es uno de los monumentos más significativos de la ciudad.

**JAIME PARDO:** "EL ALCALDE DE MURCIA ÁNGEL CÁMARA PROGRESA ADECUADAMENTE PORQUE, DESPUÉS DE DOS AÑOS HACIENDO 10 KM., EN 2012 REMATÓ LOS 21"

buena parte de la huerta murciana, campos de cultivo en barbecho, o sea, se alternaba el piso de tierra con el asfalto. ***"Hubo algún colaborador de la prueba que sugirió que, para darle un sabor rural o natural al medio maratón, los corredores llevaran un melón en la mano o bajo el brazo"*** (¡¡¡ !!!). Claro, no fue así. Pero el trofeo que se entregaba a los mejores incorporaba una azada.

Casiano Navarro (Lorca, 1948), atleta, policía nacional, organizador- San Silvestre murciana-, padre desgarrado por la muerte de un hijo y alma mater de la Fundación Todos contra la Droga, almacena recuerdos imborrables como ***"correr cerca de rosales, en el campo entre limoneros y naranjos, una maravilla"***.

Tirando de memoria, "casi", cita a Isidro Martínez y Antonio Bravo como muy directos rivales regionales en el pasado. ***"Ha desaparecido la raza de los fondistas, no hay quien haga menos de 2 horas y 25 minutos…"***. Navarro tiene 2h19:34 en maratón, fue segundo en las 50 Millas de Nueva York y sobre 6.45 en 100 kms.

Hubo cambios. La Peña Huertana, el sector de los organizadores, la bautizó como Peña Marathon. El personal que promovió la prueba se fusionó con el Club Deportivo Universitario del que Vidal fue presidente largo tiempo. Luego cogió auge el Club Atletismo Murcia y la carrera se trasladó a la gran ciudad.

## HISTORIAL MEDIO MARATÓN DE MURCIA

| | MASCULINO | | FEMENINO | |
|---|---|---|---|---|
| 1989 | Francisco López García | 1h08:31 | Fátima Illán | 1h34:45 |
| 1990. | José Martínez de la Casa | 1h09:07 | Mari Carmen Cegarra | 1h29:06 |
| 1991. | Omar Madih (MAR) | 1h08:20 | Aurora Pérez | 1h17:41 |
| 1992. | Hassan Ouharrouch (MAR) | 1h04:56 | Najma Rahoui (MAR) | 1h29:40 |
| 1993. | Resultados desconocidos | | | |
| 1994. | Datos poco fiables y por ello descartados | | | |
| 1995. | Hassan Ouharrouch (MAR) | 1h07:12 | Luisa Terrés | 1h27:42 |
| 1996. | Hakimi Ouharrouch (MAR) | 1h06:09 | Luisa Terrés | 1h26:41 |
| 1997. | Philip Tarus (KEN) | 1h03:30 | Carmen Cano | 1h27:18 |
| 1998. | Cheren Simatwa (KEN) | 1h04:34 | Esther Pedrosa | 1h17:08 |
| 1999. | Samuel Kimaiyo (KEN) | 1h02:09 | Conchi Martín | 1h19:12 |
| 2000. | Henry Rutto (KEN) | 1h07:30 | Carmen Sala | 1h21:51 |
| 2001. | Mark Steinle (GBR) | 1h04:03 | Saliha Khaldoun (MAR) | 1h13:37 |
| 2002. | Mark Steinle (GBR) | 1h03:01 | Sandra Ruales (ECU) | 1h17:12 |
| 2003. | Abel Chimukoko (ZIM) | 1h05:32 | Sandra Ruales (ECU) | 1h16:39 |
| 2004. | John Kipkoech (KEN) | 1h06:08 | Carmen Sala | 1h20:16 |
| 2005. | Simon Wannas (FIN) | 1h08:20 | María José de Toro | 1h18:36 |
| 2006. | Rachid Nadij (MAR) | 1h08:08 | Sandra Ruales (ECU) | 1h18:48 |
| 2007. | Abdelhakim El Felhi (MAR) | 1h06:14 | Patricia Montalvo (ECU) | 1h31:09 |
| 2008. | Eric Kibet (KEN) | 1h05:14 | Sarah Kerubo (KEN) | 1h18:51 |
| 2009. | Andrés Micó | 1h10:15 | Carmen Sala | 1h22:49 |
| 2010. | Abdelaziz Dahhaoui (MAR) | 1h06:26 | Beatrice Toroitich (KEN) | 1h12:39 |
| 2011. | Andrés Micó | 1h07:06 | Fatima Ayachi (MAR) | 1h14:08 |
| 2012. | Manuel Santiago | 1h10:11 | Sabina Rico | 1h24:16 |

El 17 de marzo de 1994 se disputó por el centro de Murcia con salida y llegada en la zona de la catedral y del ayuntamiento. La tierra y las cuestas quedaron 'archivadas'. El recorrido, con homologación RFEA, se marcó por espacios amplios y llanos y, en buena parte, tomando como eje el cauce del río Segura. Los atletas iban y venían por sus márgenes derecha e izquierda.

Jaime Pardo (Sabadell, 1965), que reside en Las Torres de Cotillas y trabaja como administrativo en el Instituto Caña de

La Brigada Paracaidista, seña de identidad en Murcia, corre todas las ediciones.

las Eras en la población de Molina de Segura, nos relaciona los cambios de epicentro de la prueba. ***"La Glorieta, Santa Isabel, el Palacio de los Deportes, Juan Carlos I y el Pabellón de Deportes Infante Don Juan Manuel, de donde saldrá la prueba este año"***.

***"La cota de la prueba va de los 30 metros de altitud a un máximo de 50, las avenidas son rectas y anchas, hay dos giros de 180 grados (Avda. de la Fama y Paseo Alfonso X El Sabio) y otro muy cerrado en la Avenida Pío Baroja"***, informa. Muchos años antes 'el medio' de Los Dolores servía a los atletas de preparación para el Maratón de Lorca.

Vidal recuerda que, como director del circuito, tuvo una insólita reclamación. Una señora corredora se quejó vehementemente porque ***"el asfalto era durísimo"***. Igualmente Vidal, en este caso como hostelero, confirma la devoción de los kenianos Chepen Simatwa y Philip Tarus por las aves de corral. ***"En el restaurante, de día y por la noche, pedían pollo"***.

***"La prueba tiene cada vez más tendencia a popular, el mayor volumen de la participación está entre los 30 y 40 años y el porcentaje de las mujeres asciende lentamente, quizá ronde el 13-15 por ciento"***, nos comenta Pardo, entrenador nacional y actual director técnico del C.A. Murcia.

Y continuando con las cifras, ***"en 2012 tuvimos corredores de 22 nacionalidades, lo que desciende es la captación económica para atender la carrera que, en metálico, no supera los 70.000 euros"***.

**CASIANO NAVARRO:** "HA DESAPARECIDO LA RAZA DE LOS FONDISTAS"

Nos enumera los contribuidores principales: ayuntamiento de Murcia, Tovarsport, Tomás Electrodomésticos, Estrella de Levante y Coca Cola. Ya hace 13 años que desaparecieron los premios en dinero contante y sonante. Ahora sólo hay euros para los que batan los récords y para los clubes.

Los de la Peña Huertana, al parecer, piensan reeditar la prueba de Los Dolores. ***"Me han dicho para resucitar el circuito de antaño"***, dice Navarro, que fue Jefe de Deportes de la Policía Nacional. "Yo veo muy frío, apático, el actual Medio Maratón de Murcia".

Jaime Pardo relata que ***"el alcalde de Murcia Ángel Cámara progresa adecuadamente porque después de dos años dando una vuelta de poco más de 10 kilómetros, el pasado año se atrevió a terminar el medio maratón"***.

Los que últimamente causan baja en la carrera son los de la Brigada Paracaidista con base en Jabalí Nuevo ***"por las restricciones en los vuelos"***. Pardo nos dice que ***"el propio jefe de tal brigada descendía en paracaídas, lo recogía en tierra y se ponía a correr el medio maratón"***. Sí señor, ejemplar.

Los que vengan de fuera de la Región de Murcia que sepan que les esperan encantados la ciudad y los organizadores. Podrán visitar la víspera el Museo salcillo, los arrabales árabes, las plazas de las Flores y Santo Domingo y catar el pisto murciano y el zarangollo (un revuelto con calabacín).

# El segoviano Luis Alonso Marcos gana en Nueva Zelanda la última prueba del Grand Slam Marathon

*{Fotos: Col. Luis Alonso Marcos}*

**LUIS ALONSO MARCOS, MÁS CONOCIDO COMO 'LUISETE', HA CERRADO SU PARTICIPACIÓN EN EL GRAND SLAM MARATHON (AVENTURA QUE CONSISTE EN COMPLETAR UNA CARRERA DE MARATÓN O SUPERIOR DISTANCIA EN CADA UNO DE LOS SIETE CONTINENTES DEL PLANETA Y EN**

**EL POLO NORTE) DE LA MEJOR MANERA POSIBLE, CON LA VICTORIA EN NUEVA ZELANDA.**
El Grand Slam Marathon es un desafío que, desde su nacimiento en 2002, ha completado hasta la fecha setenta corredores, cincuenta y seis hombres y catorce mujeres.
La aventura de Luis Alonso comenzó en febrero de 2012 en los campamentos de refugiados de Tindouf, en el desierto del Sáhara, en territorio argelino. Posteriormente le siguieron el North Pole Marathon (Océano Glacial Ártico), el Great Wall Marathon (China), el Gran Trail de Peñalara (España), el Ultramaratón de los Cañones (México), el K42 Chile (América del Sur), el Antarctic Ice Marathon (La Antártida) y ahora, en enero de 2013, el Big Easy Mountain Marathon (Nueva Zelanda). En resumen, once meses de viajes y entrenamientos gracias al esfuerzo de superación de Luisete y a la ayuda de sus patrocinadores, que han hecho posible que participe en ocho pruebas, de las que ha subido al podium en seis ocasiones.
Después de superar la prueba de Nueva Zelanda, Luis Alonso se convierte en el cuarto español en completar el prestigioso Grand Slam Marathon. Antes que él lo hicieron los madrileños Juan Antonio Alegre 'Chinotto' y Miguel Caselles y el vitoriano Jorge González Matauco.

SUSCRÍBETE
15 €/año

# Las motivaciones deportivas de los más jóvenes

Más de trescientos números de la revista dan para mucho, por ello queremos echar y poner a vuestra disposición algunos de los mejores artículos de archivo de estos casi 27 años. En este caso, y dada la preocupación por el deporte y los jóvenes, recuperamos este magnífico trabajo de David Llopis, que viene muy al caso para los tiempos que corren.

» POR **DAVID LLOPIS GOIG**
**PSICÓLOGO DEL DEPORTE**

CON EL TIEMPO, MUCHOS CHAVALES EMPIEZAN A PRACTICAR ALGÚN DEPORTE O ACTIVIDAD FÍSICA DE FORMA SISTEMÁTICA. POR ELLO, SON MUY IMPORTANTES LOS ESFUERZOS QUE REALIZAN LOS COLEGIOS, AYUNTAMIENTOS Y ENTIDADES DEPORTIVAS PARA ORGANIZAR ACTIVIDADES DESTINADAS A LOS MENORES.

Los organizadores de las numerosas carreras populares que se realizan a lo largo de toda la geografía española no son ajenos a esta situación y suelen incluir en su programa deportivo la realización de carreras para los más pequeños.

## Necesidades de los jóvenes

Aunque cada vez es mayor el número de niños que practican alguna actividad física, uno de los problemas principales que

existe en el deporte de iniciación es el abandono de la práctica a edades tempranas. Existen estudios empíricos que señalan la existencia de preocupantes tasas de abandono deportivo que en torno a los doce y catorce años se producen.

Las causas del abandono son múltiples y la mayoría de las veces están relacionadas con las dificultades de la modalidad deportiva practicada para cubrir las necesidades e intereses del niño o niña. Es fundamental, por tanto, conocer los motivos que llevan a los niños a practicar un deporte, de modo que sus entrenadores puedan estructurar los entrenamientos, competiciones y concentraciones de cara a satisfacer estas necesidades e intereses. También será de gran ayuda para los organizadores de eventos deportivos dirigidos a jóvenes conocer estas motivaciones y poder contemplarlas en el diseño y organización de sus competiciones.Empecemos, pues, por preguntarnos qué motiva a los niños a practicar algún deporte.

## Lo que motiva a los niños y niñas a hacer deporte

Las investigaciones que han abordado esta temática han concluido de manera taxativa que la mayoría de los niños y niñas no tienen una única motivación, sino que éstas son múltiples. Dentro de esa multiplicidad de motivos existentes, los más frecuentes son:

• **Pasárselo bien.** Éste es uno de los aspectos más importantes. Nunca debemos olvidar que los niños quieren pasarlo bien practicando un deporte o actividad física. En ese sentido son fundamentales las características personales de los entrenadores y el diseño de ejercicios que les diviertan.

• **Estar con los amigos y hacer nuevos amigos.** Las relaciones sociales son un aspecto primordial en los más pequeños, que aumenta su importancia a medida que se incrementa la edad. Se debe ayudar a los niños a que se integren en el grupo de entrenamientos y realizar actividades específicas que contribuyan a este objetivo. Un niño que no se siente bien con el grupo tarde o temprano abandonará.

• **Mejorar sus habilidades y aprender otras nuevas.** Ésta también es una de las motivaciones importantes que animan a un joven a iniciarse en un deporte.

• Estar bien físicamente. Las tres razones anteriores tienen un peso importante tanto para iniciarse como para mantenerse en la práctica deportiva. Una vez se han iniciado, el hecho de que se encuentren bien físicamente va a contribuir a su continuidad en el deporte escogido.

• **Tener éxito y ganar.** Ésta es una razón que también explica la continuidad en un deporte. Cuando los jóvenes perciben que tienen éxito, aumentan considerablemente las posibilidades de seguir practicando un deporte. Sin embargo, queremos recalcar que, a esas edades, lo que el entorno del deportista le transmita (padres y entrenador) es lo que va a hacer que piense que tiene éxito o no.

Éstas serían, a grandes rasgos, las motivaciones principales de los jóvenes. Sin

SUSCRÍBETE
15 €/año

embargo, la importancia de estas motivaciones cambia con la edad y registra diferencias entre los chicos y las chicas. Veamos estas diferencias.

## Cómo cambia la motivación con la edad

Las diferentes investigaciones que han tenido como objetivo estudiar los cambios que se producen en la motivación deportiva según aumenta la edad han llegado a las siguientes conclusiones generales.

• **Al final de la niñez** (de los ocho a los once años) lo que más les motiva es mejorar en la actividad que realizan y el reconocimiento de los demás. Por eso, el objetivo fundamental en estas edades es que los demás perciban sus progresos y sean conscientes de las nuevas habilidades que adquieren. Necesitan ser reforzados, ver reconocidos sus esfuerzos y, por eso, es fundamental el apoyo adecuado, tanto de los entrenadores como de la familia. En estas edades no es recomendable ni conviene fomentar la motivación por ganar.

• **Posteriormente, en la preadolescencia** (de los once a los trece) sus motivaciones deportivas se entrelazan con la competencia. Para ellos es importante el lugar que ocupan en el grupo y las valoraciones que hacen al compararse con los demás. Por esa razón, en esta edad es fundamental valorar a todos los deportistas, intentando que todos se sientan importantes dentro del grupo de entrenamiento. La habilidad del entrenador y de los padres ayudará a que el joven continúe practicando el deporte elegido.

• **Por último, en la adolescencia** (de los trece a los diecisiete años) se mantiene la competencia como motivación, y, además, aparece el deseo de mejorar.

## Las diferencias entre los chicos y las chicas

Además de ser importante conocer cómo cambian las motivaciones con la edad, es importante también conocer si existen diferencias entre lo que motiva a los niños y a las niñas. Las investigaciones sobre esta cuestión indican que las niñas dan más importancia a la diversión y al establecimiento de nuevas amistades que los chicos, y conceden menos importancia a los aspectos competitivos.

## Conclusión

Cada vez existe un número mayor de niños y niñas que practica algún deporte. Si no tenemos en cuenta sus necesidades y motivos de participación, no podremos disminuir el importante porcentaje de jóvenes que entre los doce y los catorce años abandona la práctica deportiva.

La mayoría de niños y niñas practica algún deporte por divertirse con sus amigos, percibiendo que mejoran sus habilidades y que pueden realizar los entrenamientos programados. Si somos capaces de hacer que se sientan valiosos, que perciban sus progresos y que se diviertan, conseguiremos mantenerlos durante más tiempo en el deporte que han elegido. Por ello, entrenadores, padres y organizadores de carreras populares deberían tener presentes estos aspectos y buscar mecanismos que reconozcan el esfuerzo de todos los participantes, con independencia de los resultados que obtienen. En ese sentido, habría que felicitar a aquellos organizadores de carreras populares para niños que, intuyendo algunos de los aspectos psicológicos que hemos comentado en este artículo, reconocen el esfuerzo de todos los participantes y no sólo el de los tres primeros.

En definitiva, es fundamental que el entrenador y los padres conozcan los motivos e intereses de los menores y sepan utilizarlos para influir positivamente en su práctica deportiva. Haciéndoles disfrutar de su deporte mantendremos su motivación.

# El Anillo Verde de Zaragoza Oeste se llena de andarines

## Os Andarines de Aragón congregan a 253 participantes para realizar los 10 kilómetros

**ANTES DE QUE FINALIZASE EL AÑO, EL PASADO 23 DE DICIEMBRE, OS ANDARINES DE ARAGÓN CONVOCARON A SUS FIELES DEPORTISTAS PARA REALIZAR UNA MARCHA SENDERISTA POR EL NUEVO TRAMO DEL ANILLO VERDE DE ZARAGOZA OESTE, QUE TIENE UNOS 10 KILÓMETROS Y DISCURRE ENTRE LA FUENTE DE LOS INCRÉDULOS, EN CASABLANCA, Y LA PASARELA DEL VOLUNTARIADO DE LA EXPO, ATRAVESANDO LOS BARRIOS DE VALDEFIERRO, OLIVER Y MIRALBUENO.**

Un total de 253 participantes, según cifras de la agrupación, participaron de la marcha, que al finalizar tuvo una degustación de turrón y un ponche tradicional para los presentes.

El nuevo tramo gustó a los andarines, que quedaron satisfechos con el recorrido, salvo alguna zona a mejorar. "Al anillo verde que transcurre por las riberas le damos un aprobado alto, salvo el tramo de 300 metros que hay en la margen derecha, enfrente del Helios hasta el Club Náutico, debajo del puente de Santiago", dijo José María Gállego, presidente de Os Andarines de Aragón.

# Calendario Oficial de Madrid de Carreras por Montaña

## La Federación Madrileña de Montañismo (FMM) dio a conocer su calendario oficial de Carreras por Montaña 2013

**LA COPA DE MADRID LA CONSTITUIRÁN CUATRO PRUEBAS, REGRESANDO AL CALENDARIO Y A LA COPA EL MEMORIAL FERNANDO GARCÍA HERREROS, QUE EL AÑO PASADO NO SE CELEBRÓ. LA BARRANCA SERÁ DE NUEVO EL CAMPEONATO DE MADRID DE KM VERTICAL Y EL MARATÓN ALPINO MADRILEÑO EL CAMPEONATO DE MADRID DE LARGA DISTANCIA. EL CAMPEONATO INDIVIDUAL Y DE CLUBES SE CELEBRARÁ EN MANZANARES EL REAL CON EL CROSS DE LA PEDRIZA.**

**COPA DE MADRID DE CARRERAS POR MONTAÑA**

- **1ª Prueba.** Copa: Memorial Fernando García Herreros, Bustarviejo - Madrid, 19 de mayo.
- **2ª Prueba.** Copa: XXVII Las Dehesas, Cercedilla - Madrid, 8 de septiembre.
- **3ª Prueba.** Copa: XXIII Cross de la Pedriza, Manzanares el Real - Madrid, 29 de septiembre.
- **4ª Prueba.** Copa Pedrezuela Trail Race, Pedrezuela - Madrid, 19 de octubre.

**CAMPEONATO DE MADRID KM. VERTICAL**

- **XI KM Vertical de la Barranca, Navacerrada - Madrid,** 9 de junio.

**CAMPEONATO DE MADRID LARGA DISTANCIA**

- **XVII Maratón Alpino Madrileño, Cercedilla - Madrid,** 16 de junio.

**CAMPEONATO DE MADRID CARRERAS POR MONTAÑA, INDIVIDUAL Y CLUBES**

- **XXIII Cross de la Pedriza, Manzanares el Real -** Madrid, 29 de septiembre.

# Mireia Miró, campeona de España de Esquí de Montaña

## La atleta de Suunto se impuso en Boí

**MIREIA MIRÓ ESTA REALIZANDO UNA MAGNÍFICA TEMPORADA DE ESQUÍ DE MONTAÑA Y SE PROCLAMÓ CAMPEONA DE ESPAÑA EN LA PRUEBA CELEBRADA EN BOÍ. MIREIA PARTICIPÓ LA ÚLTIMA SEMANA DE ENERO EN LA PRUEBA INDIVIDUAL DE LA COPA DEL MUNDO DE ALPINISKI.**
Esta barcelonesa de madre asturiana y padre catalán y que el pasado año logró podium en el Pikes Peak Marathon de Colorado, en los Dolomites Skyrace o en el Campeonato de España de Km. Vertical anuncia unos magníficos resultados también en 2013.

# El esquí de montaña

## Medio de entrenamiento perfecto para el corredor de montaña

**EL ESQUÍ DE MONTAÑA ES UN MAGNÍFICO MEDIO DE PREPARACIÓN INVERNAL PARA LA LARGA TEMPORADA DE CARRERAS DE MONTAÑA DE PRIMAVERA, VERANO Y OTOÑO. EN INVIERNO HAY QUE CARGAR PILAS, GANAR POTENCIA Y FUERZA Y ESTIMULAR EL METABOLISMO AERÓBICO Y ESO ES MUY POSIBLE CON ESTA ACTIVIDAD.**

Grandes especialistas como Kilian Jornet, Mireia Miró, Agustí Roc o Manuel Pérez hacen uso del esquí de montaña para mejorar sus parámetros físicos y preparar adecuadamente la temporada de carreras.
Los grandes especialistas del entrenamiento como Javier Martín Villa, director técnico de la Federación Madrileña de Montañismo, lo aconsejan y lo avalan con estudios rigurosos que presentan en charlas, conferencia y congresos. El propio Javier Martín expuso hace unos meses un rigurosísimo estudio en el que busca *"darle un soporte más científico a esta realidad para poder comprender mejor las posibles sinergias del esquí de montaña como medio de entrenamiento invernal para los corredores de montaña y viceversa"*.
De este estudio y de otros muchos temas hablaremos en un próximo número con Javier Martín, pero ahora, y al objeto de aprovechar bien febrero y marzo, y más aún con lo buenísima que está siendo la temporada de nieve, recomendamos que os acerquéis a alguna de las muchas pistas de España a practicar esquí de montaña y estimular el metabolismo aeróbico y ganar potencia y fuerza.

SUSCRÍBETE
15 €/año

## Actualidad ANOC

# Actualidad del Campo a Través

LA TEMPORADA ESPAÑOLA DE CAMPO A TRAVÉS SE CELEBRA DE NOVIEMBRE A MARZO. UN PUNTO ÁLGIDO DE LA MISMA ES EL MES DE ENERO, CON LA CELEBRACIÓN DE VARIAS DE LAS MÁS IMPORTANTES PRUEBAS DEL CALENDARIO. REFLEJAMOS EN ESTE NÚMERO LO SUCEDIDO EN ALGUNAS DE ELLAS COMO EL IMPORTANTE (Y SALVADO) CROSS DE ITÁLICA.

## Itálica celebró, pese al recorte, una gran edición

### CLASIFICACIÓN

**Hombres**:
1. Jairus Birech (KEN) 31:56
2. Emmanuel Bett (KEN) 31:57
3. Conseslus Kipruto (KEN) 32:15
4. Amanuel Mesel (ERI) 32:19
5. William Malel Sitonik (KEN) 32:24
6. Thomas Ayeko (UGA) 32:27
7. Kiflom Sium (ERI) 32:31
8. Javier Guerra (ESP) 32:36
9. Anouar Dabab (MAR) 32:55
10. Daniel Santacruz (ESP) 33:03

**Mujeres:**
1. Mercy Cherono (KEN) 26:48
2. Irene Chebet Cheptai (KEN) 27:29
3. Magdalane Masai (KEN) 27:45
4. Diana Martín (ESP) 27:52
5. Alessandra Aguilar (ESP) 27:59
6. Cristina Jordán (ESP) 28:29
7. Raquel Gómez (ESP) 28:33
8. Sonia Bejarano (ESP) 28:53
9. Marisa Casanueva (ESP) 29:11
10. Sonia Plaza (ESP) 29:22

Mari Carmen Chaves y Esther Fernández, veterana y absoluta del Club Atletismo Chiclana y Club Atletismo La Zubia, respectivamente, y Faiçal Britit, del Cueva de Nerja, y Raúl Aragón, del Club Atletismo Chiclana, fueron los mejores de la exitosa prueba popular.

**EL CROSS DE ITÁLICA ESTUVO A PUNTO DE NO CELEBRARSE. LA DIPUTACIÓN DE SEVILLA ANUNCIÓ SU SUSPENSIÓN SEMANAS ANTES, SIN EMBARGO LA MOVILIZACIÓN DE DIVERSOS SECTORES ATLÉTICOS, CON LA FUNDACIÓN ANOC A LA CABEZA, LOGRÓ SALVARLO.**

Pese al recorte y con el presupuesto reducido se celebró una grandísima edición. La presencia de un gran grupo de corredores keniatas y eritreos, la presencia de un destacadísimo elenco de atletas españoles, con predominio de los entrenados por Antonio Serrano y el hecho de que dos entidades como el club de Atletismo Otsu Guadalajara y la Agrupación Deportiva Marathon, así como los patrocinados por el doctor Seoane Pampín, lograron que la edición de 2013 figure en el futuro como una gran y trabajada edición del Cross de Itálica. Un cross considerado durante muchos años el mejor del mundo.

En la prueba hubo victorias keniatas, que dominaron por completo los dos podiums. También hubo excelentes actuaciones de Javier Guerra, Daniel Santa Cruz y

Diana Martín y Alessandra Aguilar. Destacar también el sexto puesto de Cristina Jordán, la extremeña del Club Seoane Pampín que está realizando una magnífica temporada.
Todas las categorías de menores con atletas llegados desde todos los puntos de Andalucía, con un balance de 1200 corredores populares en meta, lo que demuestra la importancia de mantener el Cross Internacional de Itálica de Santiponce. Es a través del cross, de este cross que nació para eso, que muchos ciudadanos están conociendo la historia y el significado de Itálica. Mantengamos las cosas buenas.

Atletas y populares disfrutaron de una gran edición del Cross de Itálica.

# Elgoibar, baluarte de la tradición

**EL CROSS DE ELGOIBAR REPRESENTA LA TRADICIÓN, EL GUSTO POR EL CROSS. LA SOCIEDAD EGO TOKI SE ENCARGÓ DURANTE AÑOS DE TRAER A ELGOIBAR A LO MEJOR DEL CAMPO A TRAVÉS MUNDIAL. MINTXETA (WWW.MINTXETA.COM) LLEVA AÑOS DÁNDOLE UNA MAGNÍFICA CONTINUIDAD.**
Elgoigar es barro, cuestas, campas, cross en estado puro. Elgoibar es el recuerdo de Juan Muguerza y mucho más. Setenta ediciones se llevan celebradas de esta gran prueba. En la de 2013, la victoria fue para el joven Conseslus Kipruto, campeón del mundo júnior de 3.000 m. obstáculos en Barcelona el pasado verano. Leonard Komon (26:44 en 10 km en ruta) fue segundo y Ayad Lamdassem, tercero. Gelete Burka, vencedora dos semanas antes en la San Silvestre Vallecana Internacional, fue la vencedora absoluta. Mercy Serono fue segunda e Irina Chepet, tercera. Dina Martín, quinta, y Javi Guerra, sexta, fueron los mejores españoles de este gran cross de Elgoibar.

El trofeo que lleva el nombre de Mamo Wolde correspondió a Claudia Estévez.

# Javi Guerra y Diana Martín, excelentes en Amorebieta

## Mark Kiptoo y Magdalene Masai fueron los vencedores

Los africanos, como era de esperar, están dominando la temporada española de Campo a Través.

**JAUREGIBARRIA ACOGIÓ UNA NUEVA EDICIÓN DE ESTE CLÁSICO CROSS DE ZORNOTZA, CON VICTORIAS COMO ESTABA PREVISTO PARA LOS AFRICANOS.** En este caso para Mark Kiptoo y Magdalene Masai, pero excelentes, buenísimas actuaciones del segoviano Javi Guerra y la madrileña Diana Martín. Magdalene Masai, hermana de los también fondistas Moses y Linet Masai, logró una sensacional victoria. La participación, pese a la crisis generalizada en todos los sectores, fue excelente. El duro y bello recorrido de Jauregibarria presenció el paso por su "mundialista" recorrido de una gran representación del pelotón español y atletas africanos.

# Valladolid cerrará el Circuito 2012-2013

**EL CROSS DE VALLADOLID DEL DOMINGO 3 DE MARZO PONDRÁ EL PUNTO Y FINAL EN MATERIA DEPORTIVA A LA TEMPORADA DE LA ANOC.**

Más adelante, en abril, se celebrará la Gala de reconocimientos y de entrega de premios del Trofeo Seoane Pampín, que antes de las pruebas de Lasarte y Valladolid tenían a Lamdassem (superaba a Pentinel con 5 puntos, con Javi Guerra a 9 tercero), Diana Martín. Ismael Quiñónez y Adriana Gutiérrez como primeros clasificados.

FUNDACIÓN anoc

SUSCRÍBETE
15 €/año

# Más cosas del Campo a Través

## Los Nacionales de Clubes se celebrarán en Oropesa

### El Individual en Granollers

**LOS CAMPEONATOS NACIONALES, TANTO DE CLUBES COMO INDIVIDUALES, YA TIENES SEDES. TANTO EL DE VETERANOS COMO EL DE CLUBES SE CELEBRAN EN OROPESA, CASTELLÓN, EN LAS INSTALACIONES DE MARINA D´OR.** El 10 de febrero se celebrará el de los atletas con treinta y cinco años cumplidos y más, y el 24 de febrero el masivo y espectacular campeonato de España de Clubes. La localidad de Granollers, Barcelona albergará el absoluto individual y de veteranos el 10 de marzo.

El campeonato de España de Clubes se celebrará en Oropesa.

## Cristina Jordán, campeona de Europa sub'23

### La descalificación de la turca Merydem Erdogan por "perfil hematológico anormal" le da el título a la extremeña

**CRISTINA JORDÁN SE CLASIFICÓ EN SEGUNDA POSICIÓN EN EL CAMPEONATO DE EUROPA DE CROSS DE ALBUFEIRA,** Portugal, en 2010. Sin embargo la reciente descalificación por "perfil hematológico anormal" de la turca Meryem Erdogan, motivan que la medalla de oro le sea entregada a la extremeña.

# CALENDARIO

## LA SELECCIÓN DE LAS **MEJORES CARRERAS**

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

### >A CORUÑA

**III CARREIRA POPULAR TORRE DE HÉRCULES - I TROFEO JOSÉ ANTONIO VARELA CALVIÑO. A CORUÑA.** El 3 de febrero a las 12:15. Distancia: 8 km Salida y meta en Explanada de la Torre de Hércules. Plazo de inscripción: Hasta el 31 de enero. Más información en http://corunacomarca.com/coco.

**V MEDIO MARATON DA CORUÑA.** El 24 de febrero. Distancia: 21,097 km. Información en www.coruna.es.

### > ÁLAVA

**MARATÓN MARTÍN FIZ. VITORIA.** El 12 de mayo. Posibilidad de hacer también medio maratón, carrera de 10 kilómetros y prueba de menores, ''maratón Txiki'' y carrera de patines. Precio: 32 euros (con chip) y 35 euros (sin chip), hasta 28 de febrero. Después, se irá incrementando el precio. Información e inscripciones en www.maratonmartinfiz.com. A través de esta misma página puedes apuntarte como voluntario.

### >ALBACETE

**IX VUELTA A PEÑA SAN BLAS. ELCHE DE LA SIERRA.** El 2 de febrero a las 16:30. Distancia: 14,2 km. Inscripción: www.atletapopulares.es.

**IV CARRERA POPULAR DE BALAZOTE.** El 9 de febrero a las 10:30. Distancia: 13 km. Inscripción: www.atletapopulares.es.

**VI CARRERA POPULAR DE BIENSERVIDA.** El 16 de febrero a las 16:30. Distancia: 3,3 km. Inscripción: www.atletapopulares.es.

**IX CARRERA POPULAR DE MOLINICOS.** El 23 de febrero a las 16:30. Distancia: 13,6 km. Inscripción: www.atletapopulares.es.

**V CARRERA POPULAR DE RIOPAR.** El 3 de marzo a las 11:30. Distancia: 14 km. Inscripción: www.atletapopulares.es.

**V CARRERA POPULAR DE FUENTEALBILLA.** El 9 de marzo a las 16:30. Distancia: 10 km. Inscripción: www.atletapopulares.es.

**IX MEDIO MARATÓN DE VILLARROBLEDO.** El 17 de marzo a las 10. Distancia: 21,097 km. Inscripción: www.atletapopulares.es.

**VI CARRERA POPULAR DE BARRAX.** El 23 de marzo a las 17. Distancia: 10,2 km. Inscripción: www.atletapopulares.es.

**III CARRERA POPULAR DE MINAYA.** El 30 de marzo a las 18. Distancia: 10 km. Inscripción: www.atletapopulares.es.

### >ALICANTE

**XV MEDIO MARATÓN CIUDAD DE ORIHUELA.** El 10 de febrero a las 10:30. Distancia: 21,097 km. Precio: 14 euros. Inscripciones en www.chiplevante.com. Limitado a 1.500 participantes.
Organiza Club Atletismo Tragamillas. Un medio maratón muy rápido y muy bien organizado.

**MEDIO MARATÓN DE MUNTANYA XABIA.** El 17 de febrero a las 8:30. Distancia: 21 km. Inscripción: www.somesport.com.

**XXX MEDIO MARATÓN INTERNACIONAL DE TORREVIEJA.** El 24 de febrero a las 10:30 horas. Inscripciones en www.grupobrotons.com.

**XXIX CROSS PERLETA-MAITINO. ELCHE.** El 24 de febrero a las 10 horas. Inscripciones en www.crossperletamaitino.com.

**II CROSS DE ORGEGIA. I CIRCUITO ALICANTE CROSS SERIES.** El 17 de marzo. Distancia: 10 km. Inscripción: www.circuitocrossalicante.com. Participación estimada de 500 persona por carrera.

### >ALMERÍA

**V CARRERA 10 KM BOMBEROS DEL LEVANTE ALMERIENSE. TURRE.** El 10 de febrero a las 10. Distancia: 10 km. Inscripción: http://bomberoslevantealmeriense.com.

### >ASTURIAS

**VII VUELTA PEDESTRE RIBADESELLA.** El 2 de febrero a las 17. Distancia de 10 km. Inscripciones en www.clubadar.blogspot.com.

**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 a las 11. Inscripciones en www.championchipnorte.com. Organiza el C. D. 2007 Llanera.

**XXIV MEDIO MARATÓN DE SIERO.** El 3 de marzo. Inscripciones en www.fasatle.com.

**MARATÓN DE LANGREO-CAMPEONATO DE ASTURIAS DE MARATÓN.** El 24 de marzo a las 9. Precio: 45 euros (hasta el 17 de Febrero) y 60 euros (del 18 de marzo al 21 de marzo). Inscripciones en: www.ochobre.es.

### >BADAJOZ

**II MEDIO MARATÓN CIUDAD DEL GRANITO. QUINTANAR DE LA**

SUSCRÍBETE
15 €/año

**SERENA.** El 10 de febrero. Inscripción: www.fexme.com.

**VII MEDIO MARATÓN DE MÉRIDA PATRIMONIO DE LA HUMANIDAD.** El 3 de marzo a las 11. Distancia: 21,097 km. Inscripción: www.deporticket.com/DetalleEvento.aspx?evento=82.

**XIV MEDIO MARATON BELMEZ-ESPIEL - LA ROMPEPIERNAS.** El 10 de marzo. Inscripción: www.mediomaratonbelmezespiel.wordpress.com.

**XXI MARATÓN CIUDAD DE BADAJOZ.** El 17 de marzo a las 9:30. Distancia: 21,097 km. Inscripción: www.aytobadajoz.es/deportes.

## >BARCELONA

**27ª MITJA MARATÓ GRANOLLERS-LES FRANQUESES-LA GARRIGA.** El 3 de febrero. Distancia: 21,097 km. Inscripción: www.lamitja.cat.

**10K BADALONA RUNNING.** El 10 de febrero. Distancia: 10 km. Inscripción: www.badalonarunning.cat.

**CORRO CONTRA EL CANCER. SABADELL.** El 10 de febrero a las 10. Distancia: 5 km. Precio: 5 euros. Inscripciones en www.corrocontraelcancer.com.

**CAMPEONATO DE ESPAÑA ABSOLUTO DE PISTA CUBIERTA. SABADELL.** Los días 16 y 17 de febrero.

Centro médico

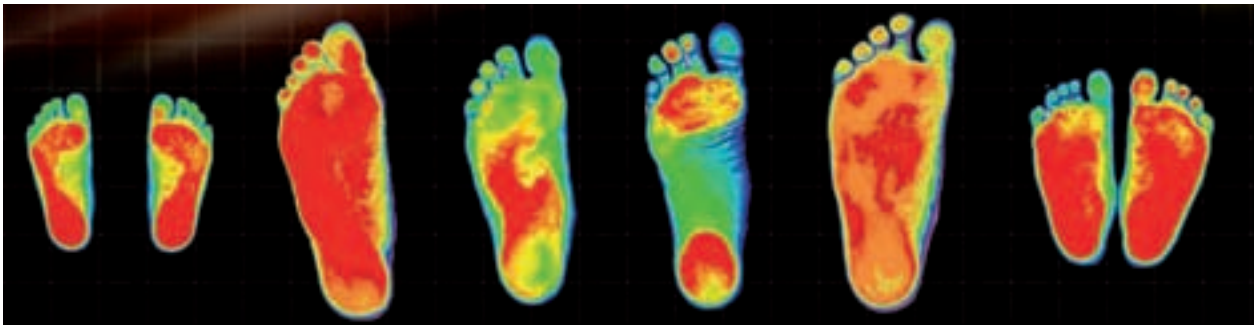
Rehabilitación • Fisioterapia • Podología • Masajes

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

OFERTA SOCIOS DE CORRICOLARI, ESTUDIO: 40€

ZULAICA

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



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

**MITJA MARATÓ BARCELONA.** El 17 de febrero. Distancia: 21,097 km. Salida en Arc de Triumf y meta en Parc de la Ciutadella. Inscripción: www.mitjabarcelona.com.

**MARATEST. BADALONA.** El 24 de febrero. Distancia: 30 km. Inscripción: www.maratest.com. También habrá una prueba de 15 km..

**20ª MITJA MARATÓ MONTONES-MONTMELÓ-VILANOVA-LA ROCA.** El 3 de marzo. Distancia: 21,097 km. Inscripción: www.mitjamontornes.com.

**I MITJA MARATÓ EL PRAT DE LLOBREGAT**. El 3 de marzo. Distancia: 21,097 km. Precio: 17 euros. Inscripción en www.eolymp.cat.

**CURSA POPULAR CALDES D'ESTRAC.** El 3 de marzo. Distancia: 10 km. Inscripción: www.caldetes.cat.

**18ª MITJA MARATÓ GAVÁ-CASTELLDEFELS-GAVÁ.** El 10 de marzo. Inscripción: www.mitjamarto.gavacutat.cat.

**28ª CURSA POPULAR ¨VILLA DE SANT BOI¨.** El 10 de marzo. Distancia: 10 km. Inscripción: www.casboi.com.

**XCV CAMPEONATO DE ESPAÑA DE CAMPO A TRAVÉS. GRANOLLERS.** El 10 de marzo. Los clubes que se clasifiquen en los respectivos Campeonatos Autonómicos lucharán en Granollers por los títulos nacionales.

**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. Los datos de inscripción ofrecidos por la organización apuntan a una cifra final de 21.000 participantes.

**III CURSA DEL RODAL DE SABADELL**. El 17 de marzo. Distancia: 15,5 km. Inscripción: www.sabadellrunseries.com.

## >BURGOS

**XXXI CARRERA DE SAN JOSÉ - GRAN PREMIO DIPUTACIÓN DE BURGOS. VILLASANA DE MENA.** El 17 de marzo a las 10:30. Distancia de 9500 m por terreno mixto asfalto-tierra. Salida en polideportivo municipal (prueba absoluta salida a las 12:15) y meta en Plaza Mayor. Precio:, 10 euros. Socios de Corricolari. Carreras para todas las categorías de menores con salida y meta en el Polideportivo municipal. Organiza el Club Atletismo Villasana de Mena: http://www.atletismovalledemena.com.

## >CÁCERES

**I MEDIO MARATÓN CIUDAD DE PLASENCIA.** El 3 de febrero a las 11. Distancia: 21,097 km. Precio: 15 euros. Inscripciones en www.carreraspopulares.com.

**XLIII GRAN PREMIO DE CÁCERES DE CAMPO A TRAVÉS. ALMARAZ.** El 10 de febrero.

**II MEDIA MARATÓN POR MONTAÑA 'PUEBLA Y VILLA DE GUADALUPE'.** El 24 de febrero. Inscripción: www.fexme.com.

**I CARRERA POR MONTAÑA 'SUBIDA AL CAMORRO'. CASTAÑA DE IBOR.** El 10 de marzo a las 11. Distancia: 21,8 km. Precio: 15 euros (participante no federado) y 10 euros (federado).

**II TRANSCANCHOS. PLASENCIA.** El 24 de marzo. Inscripción: www.fexme.com.

## >CANTABRIA

**MEDIO MARATÓN DE SANTANDER.** El 3 de marzo. Distancia: 21,097 km. Inscripción: www.mediomaratonsantander.com.

**XI 10 KM VILLA DE LAREDO.** El 16 de marzo a las 18. Distancia: 10 km homologados. Salida y meta en Plaza Juan Carlos I. Precio: 18 euros. Inscripción en www.carreraspopulares.com y en Electro Auto de Laredo. Plazo de inscripción hasta el 10 de marzo. Limitada a 1.300 corredores. Organiza: Amigos del Deporte.

## >CASTELLÓN

**L COPA DE EUROPA DE CLUBES DE CAMPO A TRAVÉS.** El 3 de febrero.

**V CURSA DE MUNTANYA TORREBLANCA.** El 3 de febrero a las 9. Distancia: 16,5 km. Inscripción: www.saltaribestorreblanca.com.

**CAMPEONATO DE ESPAÑA DE VETERANOS DE CLUBES DE CAMPO A TRAVÉS. OROPESA DEL MAR.** El 10 de febrero. Salida y meta en Marina D'Or.

**MEDIO MARATÓN INTERNACIONAL DE BENICASSIM.** El 17 de febrero. Inscripciones en www.42ypico.es.

**CAMPEONATO DE ESPAÑA DE CAMPO A TRAVÉS POR CLUBES. OROPESA DEL MAR.** El 24 de febrero. Salida y meta en Marina D'Or.

**MARATÓN DE MONTAÑA ESPADAN. SEGORBE.** El 24 de febrero a las 9. Distancia: 42 km. Precio: 42 euros (hasta 17 febrero) y 48 euros (fuera de plazo). Inscripciones en maratonespadan@gmail.com.

**XV PUJADA A PIPA - GRAN PREMI CAIXA SAN VICENT. LA VALL D'UIXO.** El 24 de marzo a las 9. Distancia: 17 km. Inscripción: www.42ypico.es.

## >CEUTA

**XXVI MILLA URBANA. CEUTA.** El 10 de marzo. Inscripción: http://www.ceuta.es/ayuntamiento/por-servicios/deportes/.

## >CÓRDOBA

**I CROSS BATALLA DE MUNDA.** El 3 de febrero. Precio: 10 euros. Inscripción en www.crossbatallademunda.blogspot.com.es.

**XXIII MEDIO MARATÓN VILLA DE PUENTE GENIL.** El 10 de febrero a las 10:30. Distancia: 21,097 km. Salida y meta en campo de fútbol Manuel Polinario, calle Arapiles. Precio: 9,70 euros. Socios de Corricolari 4,85 euros. Inscripciones en www.aytopuentegenil.es. Plazo de inscripción hasta el 7 de febrero. Limitado a 600 corredores. Premios: Recuerdos para todos. Trofeos a los primeros de las cuatro categorías.

**XV CARRERA URBANA ZOCO A ZOCO. CÓRDOBA.** El 28 de febrero a las 9:30. Distancia de 6 km. Inscripciones en www.zococordoba.es. Organiza el Centro Comercial Zoco de Córdoba.

## >CUENCA

**TRAIL RUNNING PRIEGO 'SUBIDA A LA DEGOLLA'. PRIEGO.** El 17 de febrero a las 11. Distancia: 20 km. Precio: 15 euros, hasta el 14 de febrero. Inscripciones en www.tucrono.es.

# CALENDARIO

LA SELECCIÓN DE LAS **MEJORES CARRERAS**

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

## >GIRONA

**MARXA POPULAR DE SANTA EUGÉNIA DE TER. GIRONA.** El 10 de febrero a las 9 horas. Distancia de 10 k y organización de la Asociación de Vecinos de Santa Eugenia de Ter.

**III CROSS DE SANTA CRISTINA d´HARO.** El 13 de febrero. Pruebas para todas las categorías. Prueba del Circuito de Campo a Través del Consell Comarcal de La Selava: www.selva.cat.

**III CARRERA SALUD URBANA 02 CENTRO WELLNESS. GIRONA.** El 17 de febrero a las 9.30 horas. Distancia de 10 k. Inscripciones en www.o2centrowellness.com.

**XIX MITJA MARATÓ DEL PLA DE L´ESTANY. BANYOLES.** El 3 de marzo. Distancia: 21,097 km. Inscripción: www.cnbanyoles-cat. Desde hace 19 años el primer domingo de marzo siempre llega la Mitja Marató de Pla de L´Estany.

**5 KM VILA DE PALAFURGUELL - GRAN PREMI SPORTS 77 - INTERSPORT.** El 17 de marzo. Distancia: 5 km. Inscripción: www.capalafrugell.cat.

## >GRANADA

**XXV PRUEBA DE FONDO LA INDUSTRIAL DE ARMILLA.** El 3 de febrero a las 11. Distancia: 10 km. Inscripción: www.dipgra.es. Primera prueba del Circuito más antiguo de Carreras Populares de España, el Circuito de Gran Fondo de la Diputación de Granada.

**XXI PRUEBA DE FONDO 'JUAN ANTONIO RUIZ NAVARRO-VILLA DE ALBOLOTE'.** El 17 de febrero a las 11. Distancia: 10 km. Inscripción: www.dipgra.es.

**XII PRUEBA DE FONDO 'CIUDAD DE LOJA'.** El 3 de marzo a las 11. Distancia: 11 km. Inscripción: www.dipgra.es.

**XXXVII MEDIO MARATÓN CIUDAD DE BAZA.** El 17 de marzo a las 11. Distancia: 21 km. Inscripción: www.dipgra.es.

## >GUIPÚZCOA

**CARRERA MONTAÑA SAN SEBASTIÁN.** El 24 de marzo. Inscripción: www.trailseries.es.

## >HUELVA

**XIII CROSS CAMINO DE GADEA. VILLARRASA.** El 3 de febrero. Distancia: Diversas. Inscripción: www.villarrasadeporte.org.

**XXI CROSS URBANO EL CAMPILLO.** El 10 de febrero a las 10 horas. Distancia de 8 km. Inscripciones en www.aytoelcampillo.es.

**XIX CROSS EL CORCHITO. BONARES.** El 17 de febrero a las 10 horas. Distancia de 8,5 km para la prueba absoluta. Inscripciónes en deporte@bonares.es.

**XXXI CROSS CIUDAD DE LEPE-MEMORIAL RUBÉN GATÓN.** El 28 de febrero a las 10. Distancia de 7300 m. Inscripciones en www.diphuelva.es.

## >ILLES BALEARS

**EVASION RUNNING. PALMA DE MALLORCA.** El 3 de febrero a las 10. Distancia: 10 y 5 km. Precio: 10 euros. Inscripciones en www.apuntameya.com.

**II CURSA FLOR D´AMETLLER. SANTA AGNÉS.** El 17 de febrero a las 10.30. Distancia de 7500 m. Organiza el C. A. Sa Raval. Inscripciones en atletasdebaleares@gmail.com.

## >JAÉN

**CROSS DE JAÉN.** El 10 de febrero. Todas las categorías. Prueba del circuito de la Diputación de Jaén:www.dipujaen.es/deportes.

## >LA RIOJA

**VII MEDIO MARATÓN DEL CAMINO. NÁJERA-SANTO DOMINGO DE LA CALZADA.** El 3 de marzo a las 11:30. Distancia: 21,097 km. Precio: 18 euros (hasta el 10 de febrero) y 25 euros (hasta el 24 febrero). Inscripciones en www.mediomaratondelcamino.com.

## >LAS PALMAS

**XII THE NORD FACE TRANSGRANCANARIA.** Playa de las Canteras. El 1 de marzo. Distancia: 25, 42, 96 y 125 km. Inscripción: www.transgrancanaria.net.

## >LEÓN

**II CROSS QUINTANA DE RANEROS.** El 17 de febrero. Distancia de 8 km. Inscripciones en www.intervalrunners.com.

**II CROSS DEL VALLE ENCANTADO. LA BAÑEZA.** El 17 de febrero. Inscripción: www.carrerasconencanto.com.

**V MEDIO MARATÓN CIUDAD DE LEÓN.** El 17 de marzo. Distancia: 21,097 km. Inscripción: www.mediomaratonleon.es.

## >LLEIDA

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

**VI CURSA CARNESTOLTES y V CANICROS COTECAN. PUIGVERD.** El 17 de febrero. Distancia de 10 k. Inscripciones en www.aecpuigverd.org.

## >LUGO

**CORRE CON NOS. LUGO.** El 17 de febrero a las 12. Salida y meta en Avenida Infanta Elena Parque Paradani. Inscripción: www.championchipnorte.com.

**CORRE CON NOS. LUGO.** El 3 de marzo a las 12. Salida y meta en Barrio Montirón San Fiz. Inscripción: www.championchipnorte.com.

## >MADRID

**I CARRERA SOLIDARIA POR NICARAGUA. MADRID.** El 2 de febrero a las 10 en las instalaciones del Grupo Arturo, playa de Madrid, Carretera del Pardo, s/n. Distancias de 5 y 10 km para los mayores y también carreras para los más pequeños. Inscripciones en www.ongkasak.com. Precio 10 euros. Carrera contra la pobreza y para el abastecimiento de fármacos a cargo de FUNDAVI en Nicaragua. Medicamentos básicos destinados a varias zonas rurales de Granada y del barrio de San Alejandro.Organiza Ong Kasak:kasak.ong@gmail.com.

**CROSS POPULAR MARATHON. MADRID.** El 3 de febrero a las 9:15. Distancia: 5150 m. Salida y meta en Parque de las Cruces. Precio: 3 euros. Inscripciones en www.deporticket.com. Limitado a 400 corredores. Premios: Obsequio y camiseta para todos los llegados a meta.

**LIV TROFEO MARATHÓN DE CAMPO A TRAVÉS.** El 3 de febrero a las 10:15. Distancia: Diversas. Salida y meta en Parque de las Cruces. Inscripción:


MARATHinez
running & tours
Visita Nuestro Web
Estaremos en las Ferias de la Media y la Maratón de Madrid con grandes OFERTAS
C/ BOLIVAR, 15
JUNTO metro
ARGANZUELA / PLANETARIO
MADRID 28045
91 526 26 63
marathinez@marathinez.es
C/ HERMINIO PUERTAS, 3
JUNTO metro
ALTO EXTREMADURA
MADRID 28011
91 755 18 78
Medio Maratón de Madrid
Rock 'n' Roll MADRID MARATÓN
Viaja con nosotros a los mejores maratones del mundo
www.marathinez.es
Chicago
Londres
Nueva York
Berlín
Estocolmo
Boston
Paris
Y las novedades de este año
CAPE TOWN
y
JERUSALEM

SUSCRÍBETE 15 €/año

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

Gratuitas. En el cross popular, 3 euros. (admarathon_inscripciones@yahoo.es.). Plazo de inscripción: Hasta el 31 de enero. La inscripción para el cross popular y veteranos federados en www.deporticket.com..

**XIV DOS LEGUAS FUENTE DE LA CHOPERA. LEGANÉS.** El 3 de febrero a las 10:30. Distancia: 11.144 m. Inscripción: www.maratonianosdeleganes.com.

**II CARRERA SOLIDARIA DE TORREJON DE ARDOZ A FAVOR DE MANOS UNIDAS.** El 9 de febrero a las 11. Distancia: 5 km (absoluta) y 1 km (familiar). Inscripción: http://carrerasolidariadetorrejon.blogspot.com.es.

**XXIX MEDIO MARATÓN DE FUENCARRAL - EL PARDO.** El 10 de febrero a las 9. Distancia: 21,097 km. Inscripción: www.deporticket.com. Información en www.admarathon.es.

**III DU CROSS VALDEMORILLO.** El 10 de febrero a las 11:30. Distancia: 5 km a pie + 14 km en bicicleta + 2,5 km a pie. Inscripción: 21 euros hasta el martes anterior a la prueba, posterior 26 euros.

**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.

**VIII CROSS DEL CARNAVAL. MADRID.** El 17 de febrero a las 11. Distancias diversas. Salida y meta en Parque Juan Carlos I, entrada por Avenida de Logroño. Precio: 2 euros sénior y veteranos. Inscripciones en www.deporticket.com y sede AD Marathón y Running Company. Limitado a 1.000 corredores.

**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.

**CROSS POLICIAL SEREMER DE LA COMUNIDAD DE MADRID. COLLADO VILLALBA.** El 23 de febrero. Inscripción: https://sites.google.com/site/circuitodecrosspolicialdelacam/. Contacto: http://policrossvillalba.blogspot.com.es.

**VIII MEDIO MARATÓN DE LA LATINA.** 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. 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.

**CARRERA POPULAR CORREMOS POR LUCÍA. ALCALÁ DE HENARES.** El 24 de febrero a las 10. Distancia: 10 km. Inscripción: www.deporbox.com.

**IX COMBI DOS TORREJÓN.** El 24 de febrero a las 10:30. Precio: 25 euros por pareja. Inscripciones en www.sendactiva.com.

**VII CROSS UNIÓN ATLÉTICA COSLADA.** El 24 de febrero a las 10:30. Distancia: 8.000 m la prueba absoluta. Salida y meta en parque del Humedal. Precio: 8 euros. Menores gratuita. Inscripciones en www.carrerapopulares.com. Plazo de inscripción hasta el 17 de febrero. Desde el 18 de febrero y hasta el día 21, precio de 10 euros. Organiza la Unión Atlética Coslada.

**CARRERA VERTICAL TORRE ESPACIO. MADRID.** El 2 de marzo. Inscripción: www.carreraverticalmadrid.es.

**CARRERA POPULAR 10 KM RUNNING PINTO.** El 3 de marzo. Distancia: 10 km. Precio: 9 euros. Inscripción en www.carrerapopulares.com.

**CARRERA MOUNTAN BIKE, II CARRERAS POPULARES EN COSLADA.** El 3 de marzo. Inscripción: http://www.pmdcoslada.org/web/?p=2468.

**IV CARRERA POR LA ESPERANZA DE LAS ENFERMEDADES RARAS. MADRID.** El 3 de marzo a las 10. Distancia: 770 m y 5 km. Salida en Casa de Campo, junto al lago, y meta en Casa de Campo. Inscripción: www.deporticket.com. Pueden realizarse también en la tienda solidaria MiDesvan.org en CC Alcalá Norte y en las sedes de FEDER, SHIRE y A.D.Marathón.

**LA TRAGAMILLAS - VII MEDIO MARATÓN COLLADO VILLALBA.** El 3 de marzo a las 10. Distancia: 21,097 km. Precio: 15 euros (hasta 17 febrero) y 18 euros (hasta 28 febrero). Inscripciones en www.castillocd.com.

**III MEDIO MARATÓN CERVANTINA. ALCALÁ DE HENARES.** El 4 de marzo a las 9:30. Inscripción: www.carrerapopulares.com. Limitada a 400 corredores. Inscripciones también en Deportes Dean y en Evolutión.

**LA CARRERA PARA TODOS - XXXIII MEDIO MARATÓN UNIVERSITARIO. MADRID.** El 10 de marzo a las 9:30. Salida en Glorieta Cardenal Cisneros, de la Universidad Complutense. Meta en la pista de atletismo. Distancias de 7, 14 y 21 km, a elegir durante la carrera. Información e inscripciones en www.corricolari.es. Precio hasta el 15 de febrero, 12 euros. Titulares de la tarjeta Corricolari es Correr y/o Aire Libre y alumnos y personal de la Universidad Complutense debidamente acreditados, 5 euros.

Precios desde el 16 de febrero al 5 de marzo, 15 y 7 euros respectivamente.

**CROSS POLICIAL SEREMER DE LA COMUNIDAD DE MADRID. ALCORCÓN.** El 14 de marzo. Inscripción: https://sites.google.com/site/circuitodecrosspolicialdelacam/. Contacto: crosspoliciaalcorcon@hotmail.com.

**VIII CARRERA POPULAR DISTRITO DE RETIRO. MADRID.** El 17 de marzo. Distancia de 10 k. Más información: www.clubakiles.com.

**XXVII 100 KM PEDESTRES VILLA DE MADRID.** El 17 de marzo a las 7. Distancia: 100 km. Precio: 23 euros (rafanavas100km@gmail.com. También en el tel/fax 34913039529). Recogida de dorsales en la Instalación Deportiva Puente de Vallecas, calle Payaso Fofó s/n. Prueba también de 50 Km.

**II MEDIO MARATÓN DE ARANJUEZ-II CARRERA 7KM POR LOS SOTOS HISTÓRICOS.** El 17 de marzo a las 10. Distancia: 21,097 y 7 km. Salida en calle del Príncipe y meta en Calle del Príncipe. Inscripción: www.mediomaratonaranjuez.com.

**III MEDIO MARATÓN CERVANTINA. ALCALÁ DE HENARES.** El 17 de marzo a las 9.30 horas. Inscripciones limitadas a 400 corredores. Pueden realizarse en www.carreraspopulares.com y en Deportes DEAN de Alcalá de Henares y en Deportes Evolution de los Centros Comerciales Alcalá Norte, Planata Ahorramás de Madrid y El VaL DE Alcalá De Henares.

**XV INTERCAMPUS.** El 17 de marzo a las 10. Distancia: 10 km. Precio: 12 euros (general), 9 euros (estudiantes, PDI y antiguos alumnos), 5 euros (estudiantes, PDI y PAS. Inscripción en www.uc3m.es. Socios de Corricolari y de Serviocio: 9 euros. Inscripciones en Corricolari es Correr (c/ Saavedra Fajardo, 5 y 7, planta calle).

**MEDIO MARATÓN ASICS VILLA DE MADRID.** El 7 de abril. Inscripciones abiertas en www.mediomaratonmadrid.es. El segundo periodo de inscripción abarca hasta el 17 de febrero y el precio es de 22 euros (23 en internet). A partir de esa fecha el precio será de 27 euros (28 por internet). Pueden realizarse además de por internet en Running Company (Paseo Infanta Isabel, 21), Deportes Bikila (Avenida Donostiarra, 2, C/ Martín de los Heros, 65, C/ Fray Luis de León, 9 Leganés), Marathinez (C/ Herminio Puertas, 3 y Bolívar 15), El Corte Inglés (planta de deportes de Castellana, Goya y Preciados), Deportes Moya (Avda. del Mediterráneo 26), Corricolari (C/ Saavedra Fajardo 5 y 7, planta calle), Deportes Dean (Paseo Alameda, 23 - Alcalá de Henares), Deportes Décimas (C.C. La Vaguada), Zatopek Atletismo (C/ General Ricardos, 200), Ros Running (Avda. España, 51 - Zoco de Majadahonda), Soluciones Deportivas (C/ Sancho Dávila, 11). Socios de Corricolari

SUSCRÍBETE
15 €/año

tres euros de descuento a devolver en la Feria del Corredor. Carrera también de 5 km MMT con precio de 12 euros y 13 si se realiza por internet.

**ROCK N'ROLL MARATÓN DE MADRID.** El 28 de abril a las 9. Información e inscripciones en http://es.competitor.com. Pruebas también de 10 km y Medio Maratón. Precio de inscripción al maratón hasta el 28 de febrero, 55 euros. Precio para el Medio Maratón que se celebrará simultáneamente con el Maratón, 23 euros hasta el 28 de febrero y para la distancia de 10 k, 18 euros. Socios de Corricolari que se inscriban para el Maratón en sede Corricolari, Saavedra Fajardo, 5 y 7 planta calle, tel 915268080, cinco euros de descuento. Recorrido urbano, banda a lo largo del recorrido y Concierto final en línea de meta, medallas Finisher conmemorativa, bolsa del corredor. Pasta Party gratis para los inscritos al maratón.

## >MÁLAGA

**XXIV MEDIA MARATON INTERNACIONAL DE TORREMOLINOS.** El 3 de febrero a las 10. Distancia: 21,097 km. Inscripción: www2.torremolinos.es.

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

**XV MEDIO MARATÓN 'ÁLORA-VALLE DEL SOL'.** El 3 de marzo a las 10. Distancia: 21,097 km. Salida y meta en Plaza Fuente Arriba. Precio: 10 y 5 euros, socios. Inscripciones en www.atletismoalora.es, en alora@atletismoalora.es y deportes@alora.es; también enel fax 952495728 y presenciales en el Polideportivo Cubierto Antonio Henares. El medio maratón de la comarca y valle del Guadalhorce. Duro. Bello. Premios, regalos, detalles conmemorativos, productos de la tierra, premios en metálico. Organiza el Club Atletismo Guadalhorce que preside Francisco Márquez. Carrera solidaria con el colectivo de personas desempleadas que sólo pagarán el 50% de la inscripción.

**XIX CARRERA URBANA 'CIUDAD DE ÁLORA'.** El 3 de marzo a las 10:15. Distancia: 1,609 km. Salida y meta en Plaza Fuente Arriba. Inscripción: 1 euro. Inscripción en www.atletismoalora.es.

## >MURCIA

**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 9:30. Distancia: 22,5 km. Salida y meta en carretera de San Juan, junto al Pabellón Deportivo Julio Cardozo. Inscripción: www.picodelbuitre.pitirunning.com.

**II MEDIO MARATON BAHIA DE MAZARRON.** El 3 de febrero a las 10:30. Distancia: 21,097 km. Precio: 15 euros (hasta el día de la prueba). Inscripciones en www.clubdeportivobahiademazarron.es.

## >PALENCIA

**XIV LEGUA UNIVERSITARIA POPULAR. PALENCIA.** El 17 de marzo.

**IV MEDIO MARATÓN CANAL DE CASTILLA 'CIUDAD DE DUEÑAS'.** El 30 de marzo. Distancia: 21,097 km.

## >PONTEVEDRA

**7º INTERRUNNING PIÑEIRO CARREIRA POPULAR PIÑEIRO.** El 24 de febrero a las 10:30h. Distancia: 10 km. Inscripción: www.interrunning.com.

## >SALAMANCA

**5º 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. 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..

**II MEDIO MARATÓN CIUDAD DE SALAMANCA.** El 3 de marzo a las 10.30 con salida desde la calle María Auxiliadora y meta en la misma calle, cruce con Ayala. Inscripciones hasta el 28 de febrero o hasta agotar los 2013 dorsales, algo que parece se producirá semanas antes. Precio 10 euros. Esas inscripciones pueden realizarse en www.agropet.es y en las tiendas Solorunners By Rafa Iglesias de calle Pozo Amarillo y Running, 29, de calle Somosancho. Los dorsales se entregarán en el Pabellón de Deportes Julián Sánchez "El Charro" el sábado 2 de marzo de 11 a 14 y de 16 a 20.30 horas. El día de la prueba de 8 a 9.45.

## >SEGOVIA

**II CARRERA MONUMENTAL CIUDAD DE SEGOVIA.** El 3 de febrero a las 11. Distancia: 10 km. Inscripción: 10,30 euros (normal) y 5,30 (socios IMD Segovia). Inscripciones en www.conxip.com y intenxitysport@gmail.com.

**MEDIO MARATÓN CIUDAD DE SEGOVIA.** El 17 de marzo a las 10:30 con salida y meta en los Arcos del Acueducto, plaza del Azoguejo. Recorrido por los lugares más emblemáticos de la monumental ciudad

de Segovia. Inscripciones hasta el 10 de marzo en www.infosegovia.com/mediamaratonsegovia. Inscripciones en tiendas (hasta el 2 de marzo, sábado): Marathínez (c/ Herminio Puerta 3), Runner´s World Segovia (c/ Puente de Muerte y Vida); Tiendas NYC Sport Segovia (Avda. Fernández Ladreda, 1); Ávila: (Duque de Alba 15); Talavera de la Reina (San Francisco 5 y Solorunner´s, C/. Norte Redonda, 31, Valladolid.

## >SEVILLA

**XXIX MARATÓN DE SEVILLA.** El 24 de febrero a las 9. Distancia: 42,195 km. Precio: 46 euros (hasta el 17 febrero) y 69 euros (hasta el 20 febrero). Inscripciones en www.maratondesevilla.es.

**XXIX CARRERA POPULAR VILLA DE CANTILLANA 'ENTRE DOS RÍOS'.** El 28 de febrero. Distancia: 8,7 km. Inscripción: www.clubatletismocantillana.com.

**IV CARRERA POPULAR 'LA TAGARRERA'. LA PUEBLA DE LOS INFANTES.** El 28 de febrero. Distancia: 7,5 km. Precio: 3 euros. Inscripción en www.tagarros.blogspot.com.

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

**CARRERA 10 K. SEVILLA. Organiza la RFEA.** Inscripción en www.carreraspopulares.com.

## >TARRAGONA

**XII MITJA MARATÓ DE LA CALÇOTADA. VALLS.** El 24 de marzo. Inscripción: www.facvac.com.

## >TENERIFE

**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.

## >TERUEL

**CROSS CIUDAD DE TERUEL.** El 10 de febrero a las 10. Inscripciones en www.atletismolasalleteruel.com.

## >TOLEDO

**XXIV CROSS SUBIDA AL PIÉLAGO. HINOJOSA DE SAN VICENTE.** El 7 de abril. Distancia de 13.500 m. Inscripciones gratuitas. Regalos para todos. Premios en metálico. Pruebas en todas las categorías. Información e inscripciones: http://www.crossubidaalpielago.com/

## >VALENCIA

**ULTRAFONDO 6H VALENCIA.** El 3 de febrero a las 9. Inscripción: www.ultrafondovalencia.com.

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

**VI MITJA MARATÓ VÍA MATERAL. SUECA.** El 3 de febrero a las 10 horas con salida y metas en el Parc de L´Estació. Inscripciones en www.conxhip.com.

**SANITAS MARCA RUNNING SERIES VALENCIA.** El 10 de febrero a las 9 desde carrer de Pavía, junto a la playa de la Malvarrosa. Distancia: 10 y 5 km. Inscripción: www.marcarunningseries.com. Precio 10 euros.

SUSCRÍBETE
15 €/año

**V MITJA MARATO ROQUETTE BENIFAIÓ.** El 10 de febrero a las 10. Distancia: 21,097 km. Inscripción: http://mitja.triesportlaribera.com.

**VI CARRERA POPULAR PARQUE NATURAL DEL TURIA. PEDRALBA.** El 10 de febrero a las 11. Distancia: 10 km. Inscripción: www.noupindaro.com.

**15K VALENCIA ABIERTA AL MAR.** El 17 de febrero a las 9. Distancia: 15 km. Inscripción: www.15kvalencia.com.

**II CARRERA UNIVERSITAT DE VALENCIA - SERVEI D'EDUCACIO FISICA I ESPORTS.** El 24 de febrero a las 9. Distancia: 5,3 km.

**MEDIO MARATÓN XÁTIVA.** El 24 de febrero a las 10:30. Distancia: 21,097 km. Inscripción: www.conchip.com.

**II CARRERA SOLIDARIA POR EL SAHARA. VALENCIA.** El 3 de marzo a las 10. Inscripción: www.noupindaro.com.

**XVII MEDIO MARATÓN RIBARROJA DEL TURIA.** El 3 de marzo a las 10. Distancia: 21,097 km. Inscripción: www.mediamaratonribarroja.com.

**CARRERA SOLIDARIA DEL COMERCIO. SAGUNTO.** El 3 de marzo a las 10. Distancia: 10 km. Inscripción: www.megustacorrer.com.

**XI CUARTO Y MEDIO MARATÓN OLIVA.** El 3 de marzo a las 10:30. Distancia: 10,5 km y 21,097 km. Inscripción: www.lespentaoliva.com.

**CARRERA 'VIVE EN SOLIDARIDAD POR LOS AFECTADOS EN LOS ACCIDENTES DE TRÁFICO'. VALENCIA.** El 10 de marzo a las 9.

Distancia: 5 km. Inscripción: www.deportevalencia.com.

**X VOLTA A PEU A NATZARET.** El 24 de marzo a las 9. Distancia: 6 km.

## >VALLADOLID

**XXV CROSS INTERNACIONAL 'CIUDAD DE VALLADOLID'.** El 3 de febrero. Distancia: De 10 km (senior) a 6,7 km (sénior mujeres). Inscripción: www.fetacyl.org. Última prueba del Circuito ANOC y última prueba puntuable para los premios Seoane Pampín.

**XVI CARRERA POPULAR DON BOSCO. VALLADOLID.** El 10 de febrero.

## >ZAMORA

**XXIX MEDIO MARATÓN CIUDAD DE ZAMORA.** El 10 de marzo. Inscripción: http://mediamaratonzamora.blogspot.com.es.

## >ZARAGOZA

**CROSS OLIMPO GP CUD. ZARAGOZA.** El 3 de febrero a las 9. Inscripción: www.olimpoatletismo.es.

**III CARRERA POPULAR PARQUE JOSÉ ANTONIO LABORDETA. ZARAGOZA.** El 24 de febrero a las 10. Distancia: 6 km. Precio: 10 euros (sin licencia FAA) y 7 euros (con licencia) 2 euros escolares. Inscripciones en

Carreras con descuento a los suscriptores de Corricolari

www.federacionaragonesadeatletismo.com. Inscripciones también en horario comercial en Fratleck sport (Monasterio de Rueda, 4), Running Zaragoza (Ricla, nº2) y Deportes Zenit (Maria Guerrero, nº9).

## >EXTRANJERO

**MARATÓN DE JERUSALEN.** El 1 de marzo. Pruebas también de medio maratón y de 10 k. Recorrido por los principales atractivos turísticos de la ciudad santa. Muro de las Lamentaciones, Monte de los Olivos, etc. Son pasados o visualizados espectacularmente por los participantes. Más información en Viajes Marathínez que programa y organiza viaje a este maratón.

**MARATONA DI ROMA.** El 17 de marzo. Distancia: 42 km. Precio: 80 euros. Inscripciones en maratonadiroma.it.

**NO HABRÁ MARATÓN DEL SAHARA.** El tradicional Maratón (aunque también se celebraban pruebas de medio, 10 k y 5 k) solidario del Sahara que se celebraba en los campamentos de Tindouf no se celebrará en 2013. La organización de la prueba emitió un comunicado en el que anunciaba el aplazamiento del evento. El comunicado afirma que "El Gobierno Saharaui y el comité organizador del Sahara Marathon han decidido de mutuo acuerdo aplazar el Sahara Marathon 2013 por causas mayores ajenas a la organización. Como bien es sabido, la reciente guerra en Malí y el trágico secuestro ocurrido en Argelia, han provocado una enorme alarma social internacional que nos ha forzado a tomar esta triste decisión. Ante la inestabilidad de la zona y las amenazas de nuevas acciones violentas de grupos terroristas contra objetivos occidentales, el Gobierno Saharaui ha paralizado provisionalmente la gestión de visados y ha repatriado a cooperantes desplazados. En estas circunstancias y teniendo en cuenta la difusión que el Sahara Marathon tiene en los medios, hubiera sido una irresponsabilidad imprudente viajar con normalidad a territorio argelino con un grupo de casi 200 corredores de más de 20 países. Además, casi todos esos países han hecho serios llamamientos a sus ciudadanos para que no viajen a la zona y ya se habían dado de baja numerosos corredores.
Desde la organización y el Ministerio Saharaui de Juventud y Deporte nos ponemos ahora mismo en marcha para realizar una serie de acciones de apoyo a los proyectos solidarios del Sahara Marathon. La primera será la organización en los próximos días de las carreras infantiles y otras actividades locales para los grandes damnificados de esta situación que son los refugiados saharauis. Por otro lado vamos a convocar en distintas ciudades europeas carreras solidarias bajo el paraguas del Sahara Marathon, con el objetivo, entre otros, de recaudar fondos para enviar un camión con todo el material deportivo y solidario que ya hemos captado".

# 15º Medio Maratón

Excmo. Ayuntamiento de Álora

## y XIX Carrera Urbana "Ciudad de Álora"

Club Atletismo Guadalhorce

+ INFORMACIÓN
www.atletismoalora.es
www.alora.es
tlf. 952 499 520
fax. 952 495 728

**Domingo 3 de Marzo 2013**
**10 de la mañana**
**Homologado por la RFEA**

# TIENDA

[ Artículos y material para el corredor ]

corricolari es correr

## GUANTES CORRICOLARI

Guantes blancos de diseño exclusivo corricolari, ideales para entrenar y competir con frío y lluvia. Son finos y de tacto agradable. **PVP: 5,25 euros.** Precio socio de correr **4,25 euros**

## POWERGEL ENERGÍA RÁPIDA

**Sabores:**
- Fresa-Platano/Straberry-Banana.
- Lima-Limón/Lime-Lemon.
- Vainilla/Vanille.
- Manzana verde/Green apple.
- Grosella/Black currant.

**Todos contienen cafeína o sodio.**
Unidad: **PVP: 2,25 euros.** Precio socio de correr **2 euros.**
Caja de 24 unidades **PVP: 53 euros.** Precio socio de correr **47 euros.**

## CAMISETA MEDIO UNIVERSITARIA 2010

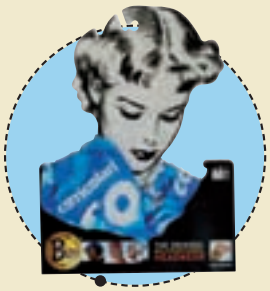
Camiseta técnica.
**PVP: 9 euros.**
Precio socio de correr **6 euros.**

## ABDOMINAL SYSTEM

Aporta métodos para la eliminación de grasa y una oportuna puesta a punto de nuestro cuerpo. Escrito por Domingo Sánchez y el equipo de Ultimate Stack. **PVP: 18 euros.** Precio socio de correr **15 euros.**

## CAMISETA COMPETICIÓN FIBRA

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



## BUFF CORRICOLARI

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

## CALCETINES CORRICOLARI

Confeccionados en Coolmax para preservar los pies de la humedad. Muy cómodos, perfectos para carreras de fondo. 76% Coolmax, 20% Poliamida y 4% Elastán.
**PVP: 6 euros.** Precio socio de correr **4,50 euros.**

## ACEITES Y GELES DEPORTIVOS

Ayudan al corredor a calentar los músculos antes del entrenamiento o competición y a aumentar su rendimiento, reducen los efectos de las agujetas, nos recuperan de los esfuerzos, etc.

- Aceite básico (200 ml). **PVP: 13 euros.** Precio socio de correr **10 euros.**
- Aceite básico (500 ml). **PVP: 20 euros.** Precio socio de correr **17 euros.**
- Aceite relajante (200 ml). **PVP: 15 euros.** Precio socio de correr **12 euros.**
- Aceite relajante (500 ml). **PVP: 29 euros.** Precio socio de correr **26 euros.**
- Aceite pre-competición (200 ml). **PVP: 15 euros.** Precio socio de correr **12 euros.**
- Aceite pre-competición (500 ml). **PVP: 29 euros.** Precio socio de correr **26 euros.**
- Aceite post-competición (200 ml). **PVP: 15 euros.** Precio socio de correr **12 euros.**
- Aceite post-competición (500 ml). **PVP: 29 euros.** Precio socio de correr **26 euros.**
- Gel pre-competición (200 ml). **PVP: 18 euros.** Precio socio de correr **15 euros.**
- Gel pre-competición (500 ml). **PVP: 30 euros.** Precio socio de correr **27 euros.**
- Gel post-competición (200 ml). **PVP: 18 euros.** Precio socio de correr **15 euros.**
- Gel post-competición (500 ml). **PVP: 30 euros.** Precio socio de correr **27 euros.**

## NON STOP

Bebida isotónica de Ultimate Stack que permite una más rápida recuperación y potencia los esfuerzos deportivos, gracias a los aminoácidos glutamina y taurina. Envase de 700 gr. Sabor lima-limón.
**PVP: 23,50 euros.**
Precio socio de correr **20 euros.**

## FUNDA-LLAVERO CORRICOLARI

Se coloca entre los cordones de la zapatilla y es muy útil para llevar las llaves de casa o del coche.
**PVP: 3 euros.** Precio socio de correr **2 euros.**

## CAMISETA CORRICOLARI

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

## INSIGNIA CORRICOLARI

De color dorado, muy elegante.
**PVP: 1,80 euros.**
Precio socio de correr **1,20 euros.**

## AHUYENTADOR DE PERROS

Ahuyenta perros agresivos por medio de ultrasonidos. Aparato pequeño y ligero, inofensivo para la salud del animal. Dotado de pinza de cinturón. Necesita pila alcalina de 9 voltios (no incluida). **PVP: 35 euros.** Precio socio de correr **30 euros.**

## BOTELLA ALUMINIO LAKEN

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

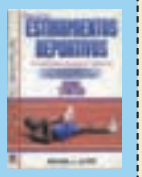
www.corricolari.es

# CON EL CARNET DE SOCIO DE CORRICOLARI TIENES DESCUENTOS EN TODOS ESTOS PRO

SUSCRÍBETE 15 €/año

## MANUAL DE ESTIRAMIENTOS DEPORTIVOS

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

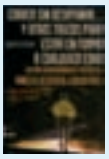


## GUÍA DE ALIMENTACIÓN PARA EL DEPORTISTA

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

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

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

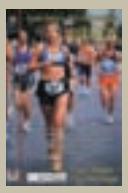


## JUGANDO AL ATLETISMO

Competiciones alternativas para los pequeños. Una obra de José García Grossocordón, Jesús P. Durán Piqueras y Ángel Sainz Beivide. **PVP: 5 euros.** Precio socio de Correr **4,50 euros.**

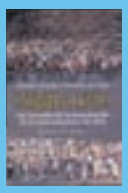
## GUÍA BÁSICA DEL CORREDOR DE MARATÓN

Toda la información práctica necesaria para el corredor de maratón. **PVP: 10 euros.** Precio socio de Correr **9 euros.**



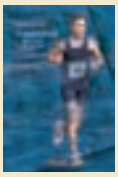
## FILÍPIDES EXISTE

Un libro escrito por el atleta Antonio Serrano y el periodista Alfredo Varona, sobre el entrenamiento del corredor de fondo. **PVP: 20,20 euros.** Precio socio de Correr **16,95 euros.**



## DESAFÍO AL MARATÓN

La realidad del maratón popular en boca de los propios atletas. Un libro de Alfredo Varona, con un estilo rápido y directo. Más de 400 páginas. **PVP: 20 euros.** Socios de Correr **12 euros.**

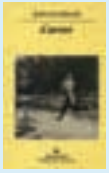


## EL DERECHO A LA FATIGA

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

## CORRER

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

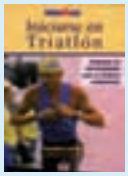


## DE LA MILLA AL MARATÓN

Un completísimo e interesante libro tanto para amantes del atletismo profesional como para corredores noveles. Incluye además un cd con ejercicios aplicados a la carrera. **PVP: 36,45 euros.** Precio socio de Correr **34 euros.**

## INICIARSE EN TRIATLÓN

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

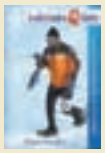


## MARATÓN. PREPARACIÓN PSICOLÓGICA PARA ENTRENAR Y COMPETIR

Una obra de J.C. Jaenes y J.C. Caracuel. **PVP: 14 euros.** Precio socio de Correr **12 euros.**

## LA VUELTA AL MUNDO EN 42 KM. CRÓNICAS DE UN MARATONAUTA CAMINERO

Miguel Caselles cuenta su maratón en cada continente, y la prueba en el Océano Glacial Ártico. Para aventureros y viajeros. **PVP: 25 euros.** Precio socio de Correr **23 euros.**



## GUÍA COMPLETA PARA CORREDORAS

Una obra de Dagny Scott, corredora experimentada que aporta, desde planes para iniciados en las carreras, a recetas para perder peso. **PVP: 15 euros.** Precio socio de Correr **14 euros.**

## CORRER CON MARTÍN FIZ

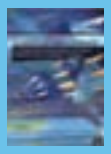
Escrito por el propio Martín e Ignacio Romo. Libro ameno y divertido imprescindible. **PVP: 17,50 euros.** Precio socio Correr **15 euros.**

## INICIACIÓN AL ATLETISMO EN PRIMARIA

Una obra de Dionisio Alonso y Juan del Campo para infundir este deporte a los pequeños. **PVP: 15,50 euros.** Precio socio de Correr **13 euros.**

## EL MANUAL DEL CORREDOR PRINCIPIANTE

Para corredores principiantes, responde a las preguntas de por qué correr y cómo prepararse. Programa de 13 semanas para correr y caminar. Incluye ejercicios de estiramientos fáciles pero imprescindibles. **PVP: 13,50 euros.** Precio socio Correr **12,50 euros.**

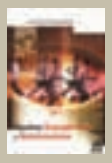


## DE QUÉ HABLO CUANDO HABLO DE CORRER

El gran novelista y corredor aficionado Haruki Murakami habla en este libro sobre correr, pero también de otras muchas cosas. Está siendo un éxito entre los corredores aficionados a la lectura que son muchos. **PVP: 17 euros.** Precio socio Correr **15 euros.**

## AYUDAS ERGOGÉNICAS Y NUTRICIONALES

Las ayudas ergogénicas y nutricionales, cada vez son más importantes en el entrenamiento del corredor. Descubre cuando y como debes de utilizarlas. **PVP: 9 euros.** Precio socio Correr **7,50 euros.**



## 4 MESES PARA CORRER UN MARATÓN EN 4 HORAS

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

NOTA: Si eres socio de Correr obtendrás importantes descuentos en todos estos productos. Puedes hacer tus pedidos de forma rápida y cómoda llamando al tel. 915 268 080. **(* Estos precios sólo son válidos para el mes en curso y salvo error tipográfico).**

## BOLETÍN DE PEDIDO (Rellenar con mayúsculas)

| CANT. | ARTÍCULO | PRECIO |
|---|---|---|
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |

**Más rápido y cómodo** por teléfono: **915 26 80 80** o por **Fax: 915 26 10 12** **tienda@corricolari.es**

**Datos personales:** **Socio de** Correr NO ☐ SÍ ☐ Nº _____ FECHA PEDIDO _____

Nombre _____ Domicilio _____ C.P. _____

Población _____ Provincia _____ Teléfono _____ e-mail _____

**Forma de pago**

☐ Talón nominativo a OUTSIDE Comunicación Integral

☐ Giro Postal (imprescindible adjuntar fotocopia)

☐ Contra reembolso

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

☐ Tarjeta de crédito Nº _____ Fecha de caducidad _____

☐ Domiciliación bancaria según las condiciones que firmo a continuación

Banco o Caja de Ahorros _____

Nombre del titular de la cuenta _____

| Entidad | Oficina | D.C. | Número de Cuenta |
|---|---|---|---|
| | | | |

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

# VENTAJAS PARA SOCIOS DE corricolari es correr

## ANTITERAPIA-TEAM. NATURMEDIC S.L.

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

10% dto CO

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

## CARE FISIOTERAPIA

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

10% dto CO

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

## CENTRO DE FISIOTERAPIA CURARTE

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

7% dto CO

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

## CENTRO DE MEDICINA DEPORTIVA DE CÁCERES

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

15- 20% dto CO

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

## CENTRO MÉDICO DEL DEPORTE OHP

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

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

10% dto CO

Prueba de esfuerzo con análisis de gases respiratorios en tapiz rodante, 83€ (tarifa normal 92€). Test de lactato diseñado según el momento de la temporada del atleta, 74€ (tarifa normal 82€). Nutrición deportiva más ayudas ergogénicas, 71€ (tarifa normal 79€). Tarifa especial en la Exploración Podológica presiones plantares y dinámica de pisada, 28€ (válida hasta diciembre de 2012, tarifa normal 69€). Y 10% de descuento en todos los servicios y áreas de CMD-OHP. Realizados por médicos especialistas en medicina del deporte, y por profesionales sanitarios con dilatada experiencia en estas materias.

## CENTRO MÉDICO ZULAICA

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

5% dto CO

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

## CENTRO ÓPTICO DAZA

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

20% dto CO

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

## CENTRO PODOLÓGICO CLINIC PIE

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

10% dto CO

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

## CENTRO TERAPÉUTICO DEL PIE S. XXI

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

10% dto CO

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

## CENTRO TURISMO RURAL EL ABEJARUCO

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

10% dto CO

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

## CETECMA (CENTRO DE TERAPIAS MANUALES)

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

10% dto CO

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

## CHEMA SPORT

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

10% dto CO

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

## CICLOS BOYER

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

15% dto CO

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

## CLÍNICA SANASPORT

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

10% dto CO

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

## CLÍNICAS DENTALES SEOANE PAMPÍN

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

10% dto CO

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

## CLÍNICA DE FISIOTERAPIA ALBACETE S.L

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

5% dto CO

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

## CLÍNICA TECMA

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

20% dto CO

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

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

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

## CP RUNNING

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

10% dto. CO

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

## DEPORTES DEAN

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

15% dto. CO

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

## DEPORTES APALATEGUI

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

10% dto. CO

El deporte es nuestra vida.

## DEPORTES MOYA

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

10% dto. CO

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

## ESPORTISSIM

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

5-10% dto. CO

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

## ESPORTS ARMOBAL

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

10% dto. CO

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

## FISIOMADRID

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

10% dto. CO

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

## FISIOTERAPIA VICETTO

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

20% dto. CO

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

## GAIKAR KIROLAK

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

10% dto. CO

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

## GENT SPORT

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

15% dto. CO

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

## IKER KIROLAK

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

15% dto. CO

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

## INSTITUTO ESPAÑOL DE SALUD EN EL DEPORTE

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

20% dto. CO

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

## INSTITUTO DE MEDICINA DEL DEPORTE

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

10% dto. CO

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

## INSTITUTO VALENCIANO DEL PIE

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

10% dto. CO

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

## INTELLIGENT RUNNING (CTRO. ENTRENAMIENTO PERSONALIZADO)

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

5 y 10% dto. CO

Planes de entrenamiento personalizados para mejorar el rendimiento y la salud ¡CONSIGUE TU RETO DEPORTIVO ENTRENANDO DE MANERA INTELIGENTE! 5% de descuento en programa durante 5-6 meses y 10% al contratar uno durante 10-12 meses.

## JAVIER AVENDAÑO. MEDICINA MANUAL

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

10 y 20% dto. CO

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

## LAISTER SPORT

**Central:** Cuesta de San Vicente, 24. Madrid.
**Sucursales:** C/ Santa María de la Cabeza, 81, Madrid
C/ Madrid, 98-100 Getafe (Madrid)
C/ Elkano, 6. San Sebastián (Guipúzcoa).
C/ Cuesta de San Vicente, 38. Madrid
Avda. de Menéndez Pelayo, 9. Madrid
**Tel.** 902 998 449.
**E-mail:** laister@laister.es. **Web:** www.laister.es

15% dto. CO

Tienda especializada en Biomecánica desde 1980.

## LEONIA SPORT

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

5% y 40% dto. CO

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

# VENTAJAS PARA SOCIOS DE corricolari es correr

## MARTA OTALORA. SERVICIOS INTEGRALES DE SALUD Y DEPORTE

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

5% dto. CO

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

## MILENIO CLÍNICA DE FISIOTERAPIA

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

15% dto. CO

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

10% dto. CO

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

## PASSATGE ESPORT

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

10% dto. CO

440 m² especializados en running, trail y triatlón. Amplia variedad, productos de máxima calidad, asesoramiento de profesionales, atención personalizada, análisis computerizado de la pisada y planes específicos de entrenamiento.

## PODOCEN

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

10% dto. CO

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

## POPULAR RUNNING

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

15% dto. CO

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

## RANNING SPORT

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

15% dto. CO

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

## RÍOS RUNNING

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

10% dto. CO

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

## RUNNERSWORLD TARRAGONA

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

10% dto. CO

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

## SOLORUNNING.COM

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

10% dto. CO

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

## SOLUCIONES DEPORTIVAS S.L.

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

10% dto. CO

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

## SPORT MAGERIT M2000

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

10% dto. CO

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

## SURVEY MEDICINA DEPORTIVA Y FISIOTERAPIA

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

10% dto. CO

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

## TRIENJOY

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

10% dto. CO

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

## TRAINIDO.COM

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

13% dto. CO

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

## VITAL SPORTS CLINIC. CENTRO DE TERAPIAS NATURALES Y BIOLÓGICAS

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

10% dto. CO

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

corricolari es correr

# Ven a correr
# Lo harás con ventajas...

## ...y recibirás

+

+

+

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

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

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

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

www.corricolari.es

# POR SOLO 15€/AÑO

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

## BOLETÍN DE SUSCRIPCIÓN A correr DESDE EL NÚMERO ____

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

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

☐ **B.** 36 euros al año revista Corricolari es Correr en **formato papel**

☐ *Esta suscripción incluye gratuitamente el **carnet de corredor plus** por lo cual sus datos serán cedidos a la RFEA, gestora del carnet, a fin de que le sea remitido el mismo. En caso de no querer beneficiarse de este carnet, marque esta casilla.*

Nombre o razón social _____ Fecha de nacimiento _____ Profesión _____ D.N.I. _____

Domicilio _____ Nº _____ Piso _____ Código Postal _____ Población _____ Provincia _____

Tfno. _____ e-mail _____ Deporte _____ Fecha _____ Firma _____

El pago se abonar· mediante:

☐ Giro Postal. ☐ Contra reembolso, más 6,50 euros de gastos de envío. ☐ Talón nominativo a OUTSIDE Comunicación I. S.L., más 1,20 euros de gastos de banco.

☐ Domiciliación bancaria (según las condiciones que firmo a continuación): ☐ Tarjeta de crédito Nº _____ Fecha de caducidad _____

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

Nombre del banco o caja _____

Nombre del titular de la cuenta _____

Fecha _____ Firma _____

| Entidad | Oficina | DC | Número de cuenta |
|---|---|---|---|
| | | | |

Remitir a corricolari, c/ Saavedra Fajardo 5 y 7. Planta calle. 28011 Madrid

Sus datos se encuentran protegidos en la base de datos inscrita en la Agencia de Protección de datos, según la Ley 5/92 de octubre (B.O.E. 31 de octubre). Si lo desea podrá hacer uso en cualquier momento de sus derechos de acceso, rectificación y cancelación de los datos. Si no desea recibir información de OUTSIDE, Comunicación Integral, comuníquenoslo.

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

SUSCRÍBETE
15 €/año

# Solidaridad, precio de las inscripciones, escasez de voluntarios o el exceso de "marketing" a debate

*LAS DENOMINADAS CARRERAS SOLIDARIAS SIGUEN PROLIFERANDO Y SE DIRÍA INCLUSO QUE SON CASI MAYORÍA. PRÁCTICAMENTE TODAS LAS NUEVAS QUE SE ORGANIZAN SE HACEN BAJO ESE AMPARO O LLEVAN ESA DENOMINACIÓN. ALGO BUENO, SIN DUDA, PERO QUE REQUIERE MATIZACIONES.*

La situación de numerosos colectivos, la contribución a proyectos diversos o dar a conocer patologías raras, por ejemplo, son el argumento de la puesta en marcha de estas carreras. La cada vez mayor repercusión de nuestra actividad, la incidencia de las pruebas y el reclamo que supone denominarlas solidarias, está contribuyendo, sin embargo, a una desmesura organizativa y, como con muchas cosas en este país, comienza a sonar a "búrbuja". Los permisos municipales son más fáciles y se llega con ello al corazón de miles y miles de corredores bien intencionados. Sería de desear que los objetivos de esas iniciativas fueran menos opacos y se diera información de los procesos posteriores. Hablo de la puesta en marcha de la solidaridad, en definitiva. Claridad, transparencia y posibilitar el que los corredores desarrollen ellos mismos proyectos solidarios dentro de las pruebas a semejanza de lo que sucede en otras sociedades sería también deseable y beneficioso para todo el conjunto del mundo del corredor. Un mundo que defendemos aquí desde hace años.

Entrando en webs de corredores, en blogs de participantes en pruebas y en otras páginas, vemos también que sigue la polémica, los comentarios o las dudas acerca de si ha subido o no en exceso el precio de las inscripciones a las carreras y si son caras o no. La conclusión que se saca es que se critica -por parte de aquellos que hacen crítica constructiva, que son muchos- el hecho de que haya muchas carreras que han subido demasiado el precio de la inscripción y el que ofrezcan luego pocos servicios. Y esos servicios no son sólo el contenido de la bolsa del corredor, sino otros muchos aspectos que hacen grande o no, cara o no, una Carrera Popular. De todos esos aspectos habrá que hablar de nuevo y detenidamente en otra ocasión.

Y ya que estamos con las carreras preocupa observar como últimamente estamos viendo que prácticamente toda la carga, todo el peso de la organización el día de la prueba, corre a cargo de policías municipales, policías locales, y en demasiados cruces, esquinas, calles, recodos, salidas y metas escasean los voluntarios. Análisis y reflexión que deberían de realizar como autocrítica muchos organizadores. Esos voluntarios son absolutamente necesarios, y hay muchos medios para motivarlos y cuidarlos. Algunas organizaciones podrían y deberían dar cursos sobre ello. La pena es que quizás lo aprovecharían los más interesados en quedarse con el mayor beneficio, pero el calor, el ánimo o el ambiente que dan unos voluntarios debidamente captados y mínimamente preparados, no tiene precio.

Y una reflexión última y que tiene mucho que ver con lo hablado anteriormente, "el marketing de un evento no puede ni debe esconder lo que luego en realidad se ofrece al corredor". Adornarla, vestirla, meter un equipo de megafonía potentísimo y alguien que hable y hable, está muy bien, y es además necesario, pero también lo son otros aspectos que el marketing no vende pero que son absolutamente imprescindibles en una Carrera Popular que luego quiera ganarse el calificativo de ser considerada bien organizada.

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

HECHAS DE
ESTABILIDAD
EN CADA PISADA.
NUEVAS GEL-KAYANO 19
La estabilidad y amortiguación que necesitas en las GEL-KAYANO 19. El nuevo sistema Dynamic DuoMax te ayuda a distribuir la presión en cada pisada de un modo uniforme. Superar tus límites nunca había sido tan cómodo.
asics
SUPÉRATE con my.asics.es