corricolari es

correr

ENERO 2014 / 3,00 €

MITOS SOBRE LA CARRERA, verdades y mentiras

Carreras que comparten: SAHARA MARATHON

Primer Ironman Finisher con esclerosis, DIEGO VELÁZQUEZ

EL PULSÓMETRO, tu aliado para entrenar

ENTREVISTA: Sergio Fernández Infestas "Es insano dejar de correr"

Tratamientos para las INFLAMACIONES

ESTIRAMIENTOS, la técnica correcta

Y ADEMÁS

- **TRIATLÓN:** "Papá, quiero ser triatleta"
- **El CALENDARIO** más Completo
- **DE TODO UN POCO:** alimentos y corazón, ¿correr todos los días?, la moda de las apps, nuevo ligamento en la rodilla...

Nº 315 / www.corricolari.es

8 413042 654001 00315

Si quiere este ejemplar en PAPEL pinche aquí

Sumario
Y además...
Maratón de Santa Pola
Maratón de Madrid
Hero
Maratón Ribera de Duero
Suscripción Oro
Media Maratón Universitaria
Carrera entreculturas
Canal Correr
Organización de carreras
Marathinez
Clinica Zulaica
Ice power
Maratón Virgen del Camino
Maratón de Badajoz
Calendario de carreras
Sahara
Rincón del entrenador
Estiramientos

XXV MEDIO MARATÓN 2014
INTERNACIONAL Villa de Santa Pola

19 Enero - 10:30 h

REGALOS EXCLUSIVOS 25 Aniversario

INSCRIPCIONES
- Apertura inscripciones 1 Septiembre
- Plazas limitadas

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

CIRCUITO
- Circuito homologado por la RFEA/AIMS.
- Vive una experiencia inolvidable. 90% del recorrido junto al mar, corre junto a más de 8000 corredores.
- Circuito rápido y llano.

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

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

Organiza: CLUB ATLETISMO SANTA POLA

Colaborador Principal: TRINIDAD ALFONSO FUNDACIÓN | Cultura del Esfuerzo

Colabora: Real Federación Española de Atletismo · AIMS

Síguenos en:

(+34) 96 669 00 99 www.mitjasantapola.com

Patrocina:

SANTA POLA · PLAN DE COMPETITIVIDAD TURÍSTICA DE SANTA POLA · GENERALITAT VALENCIANA · FEDER · Peix de Santa Pola

Divina Pastora seguros ASEGURADORA OFICIAL · RUNNERS correr · Coca-Cola · BROOKS · Sprinter · mercalicante

CONTENIDOS

MUCHO MÁS QUE CORRER PÁG. 4

PÁG. 18 **MITOS SOBRE LA ACTIVIDAD FÍSICA**

Empieza un nuevo año y no podemos dejar de traer a este editorial de estreno, de nuestro primer número de 2014, a Nelson Mandela. Líder político y humano, luchador incansable contra la opresión y el racismo e inspiración para la justicia mundial. Mandela nos deja un legado muy valioso sobre la noción de libertad, sobre la manera de combatir la intolerancia y un ejemplo impecable de reconciliación y perdón.

Junto a estos valores, también nos deja algunas de las imágenes más paradigmáticas del ser humano, que quedarán para siempre en el imaginario colectivo como símbolos de paz. Entre ellas, la de un Mandela ataviado con camiseta y gorra verde, la equipación del equipo de rugby Sudafricano, los Springboks, dando la mano a su capitán, el jugador blanco Francois Pienaar, en 1995. Una instantánea que refleja algo más que la victoria de Sudáfrica frente al equipo de Nueva Zelanda en la final del Mundial, algo más que la entrega de un trofeo.

Mandela dijo que el deporte "tiene el poder de transformar el mundo, tiene el poder de inspirar, de unir a la gente,... tiene más capacidad que los gobiernos de derribar las barreras sociales". Este pensamiento fue el que lo llevó a confiar en el deporte para reconciliar a un país entero, y es el pensamiento que nos guía como deportistas y como corredores. Un afán de superación que empieza por uno mismo y que podemos transmitir a los demás a través de muchos símbolos o acciones.

Nos gusta correr.

- **Maratón del Sahara,** solidaridad y aventura / PAG. 4
- "Mi familia es el atletismo", **Sergio Fernández Infestas** / Pág. 12
- **Ranking** del fondo a debate / Pág. 14
- Descubre los **mitos y leyendas** de la carrera / Pág. 18
- Todo sobre los **estiramientos** / Pág. 24
- **Iniciación,** afrontar el nuevo año / Pág. 30
- **Interpretar** el **pulsómetro** para avanzar / Pág. 32
- **La inflamación en profundidad:** origen y remedios / Pág. 36
- **Visto en la red:** nuevas aplicaciones, comer para ser mejores... / Pág. 40
- **Entrevista** al primer Ironman con esclerosis múltiple, **Diego Velázquez** / Pág. 42
- **De todo un poco:** cuidados del corazón, abdominales, longevidad... / Pág. 46
- **Escaparate,** novedades en material y actualidad de las marcas / Pág. 54
- "Papá, quiero ser **triatleta**" / Pág. 62
- El **calendario** más completo / Pág. 68

OUTSIDE COMUNICACIÓN INTEGRAL S.L.

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 DE ARTE:** Juan de la Mata. **DISEÑO:** Estudio Gráfico Juan de la Mata. **MAQUETACIÓN:** Antonio M. Clemente. **ASESORAMIENTO Y PLANIFICACIÓN:** Ignacio Romo. **REDACCIÓN:** 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

SAHARA MARATHON 2014

"En solidaridad con el pueblo saharaui"

Con más fuerza que nunca, el Sahara Marathon ha convocado una nueva edición de esta carrera solidaria que tendrá lugar durante la última semana de febrero en los campamentos de refugiados saharauis, en Tindouf (Argelia).

» FUENTE **MIGUEL CASELLES /** FOTOS © **SAHARA MARATHON**

LA EDICIÓN DECIMOCUARTA LLEGA DESPUÉS DE QUE LAS TENSIONES EN EL NORTE DE MALI Y EL ESTE DE ARGELIA IMPIDIERON REALIZAR EL PASADO MARATÓN CON NORMALIDAD. EN AUSENCIA DE LA DELEGACIÓN INTERNACIONAL, LA CARRERA DE 2013 SE CELEBRÓ SÓLO CON CORREDORES SAHARAUIS Y ARGELINOS. ACTUALMENTE, EN UN ESCENARIO QUE HA RETOMADO LA TRANQUILIDAD Y CON LAS GARANTÍAS DE SEGURIDAD QUE REQUIERE, EL SAHARA MARATHON VUELVE AL CALENDARIO INTERNACIONAL DE 2014.

Los recursos obtenidos serán destinados íntegramente a proyectos de ayuda humanitaria en los campamentos de refugiados saharauis de Tindouf. Las zancadas en mitad del desierto se transforman en pistas deportivas, planes de formación, escuelas de deporte, centros juveniles y entrega de medicamentos y material escolar en hospitales y colegios. También son enviadas caravanas por tierra con mercancías de primera necesidad y equipamiento deportivo aportado por empresas, instituciones y particulares. Además de potenciar hermanamientos de escuelas y un programa para que deportistas saharauis puedan participar en competiciones internacionales fuera de los campamentos.

LAS ZANCADAS EN MITAD DEL DESIERTO SE TRANSFORMARÁN, GRACIAS A LOS FONDOS RECAUDADOS, EN PISTAS DEPORTIVAS, PLANES DE FORMACIÓN, CENTROS JUVENILES, MEDICAMENTOS Y MATERIAL ESCOLAR

El Sahara Marathon es mucho más que una carrera en el desierto, es una experiencia atlética, geográfica, intercultural y solidaria única. Como en ediciones anteriores, se espera una participación de unos

VIAJE "SAHARA MARATHON 2014"

- **Duración:** Del 21 al 28 de febrero de 2014. Inscripciones hasta finales de enero de 2013.
- **Precio:** 900 euros (menores de 16 años, 700 euros). Incluye: Avión ida y vuelta Madrid/Tindouf. Visado y seguro de viaje. Desplazamientos en autobús a los campamentos. Alojamiento y manutención con familias saharauis. Inscripción a carrera. Asistencia médica (con el grupo viajan sanitarios españoles). Camiseta conmemorativa. Medalla. Fotografías de recuerdo. Proyecto solidario.

Programa:

- **Viernes 21:** Llegada al campamento de refugiados de Smara.
- **Sábado 22:** Mañana libre en Smara. Recogida de dorsales.
- **Domingo 23:** Cena de la pasta. Instrucciones de carrera.
- **Lunes 24:** Maratón del Sahara y demás carreras.
- **Martes 25:** Entrega de premios. Carrera infantil.
- **Miércoles 26:** Fiesta nacional saharaui. Partido de fútbol Selección Saharaui-Sahara Marathon.
- **Jueves 27:** Visitas culturales. Excursión a las dunas.
- **Viernes 28:** Desplazamiento al aeropuerto. Vuelo Tindouf-Madrid (llegada 22:15h).

¿Quieres ser nuestro reportero en esta prueba? Mándanos un mail a redaccion2@corricolari.es antes del 30 de enero de 2014.

Controles de avituallamiento cada tres kilómetros con personal de los campamentos, de la Media Luna Roja y de la organización de la carrera.

SUSCRÍBETE
15 €/año

400 corredores procedentes de todo el mundo. Si tú también quieres formar parte de esta acción deportiva y humanitaria tienes hasta finales de enero para enrolarte.

10 Consejos para correr tu primer "Sahara Marathon"

1 **Utiliza ropa cómoda,** adecuada a la temperatura, al viento y a la fuerte radiación solar. Las camisetas de tirantes quizá dejen demasiado expuesto el cuerpo. No olvides **crema de alta protección solar**.

2 Son **imprescindibles gafas que protejan del sol y del viento.** Una **gorra** o **buff** evita que se caliente la cabeza más de lo debido.

3 Si el viento levanta arena con fuerza **un pañuelo o tubular protege las vías respiratorias y oídos.** Si eso sucede unas polainas evitan la entrada de arena por la abertura de las zapatillas. El abrasivo polvo de arena se cuela por todos lados, es recomendable la vaselina en los dedos de los pies para evitar ampollas.

4 Aunque se ubican avituallamientos suficientes (cada 3 Km, líquido y sólido), siempre viene bien portar algo de agua y gel energético encima. Será obligatorio si las condiciones meteorológicas son adversas.

5 Como en cualquier otro maratón **ahorrar energía** es la clave para llegar solvente a la segunda mitad de la carrera, cuando los kilómetros pesan de verdad.

6 Si **los tramos de 360 grados de desértico horizonte** te inquietan engánchate a algún grupo y comparte ritmo y conversación.

7 **El recorrido** está marcado mediante pilones de cemento, montones de piedras manchados de pintura blanca y bolsas de color llenas de arena, situados a corta distancia.

8 Si se levanta **tormenta de arena es mejor avanzar en grupo,** cuantos más ojos sobre el horizonte más fácil será orientarse y visualizar las señales en caso de duda. En esas circunstancias **recuerda que los más fuertes deberán adecuar su ritmo al de los más débiles** del grupo.

9 Antes de arriesgar con mala visibilidad **es preferible esperar junto a una señal a que alguna patrulla de la organización te recoja o te encamine de nuevo.** Numerosos vehículos del Frente Polisario y de la Media Luna Roja Saharaui

DISTANCIAS Y CARACTERÍSTICAS: MARATÓN, 1/2 MARATÓN, 10 KM Y 5 KM.

- **Recorrido:** Desértico, pedregoso y con zonas aisladas de arena en todas las carreras. El trazado del maratón es llano en la primera mitad con varios repechos y balsas de arena entre los KM 21 y 28, vuelve a ser plano al final. Cruza los campamentos de El Aaiun, Auserd y Smara. El récord lo posee el argelino Rhamnia Abdlatif, 2:39:46. Marcaje mediante pilones de cemento encalados y señales provisionales. Avituallamientos cada tres kilómetros.

- **Alojamiento:** Corredores y acompañantes se alojarán en haimas o casitas de adobe de familias saharauis. Se ofrecerán colchonetas y mantas (puedes llevar tu propio saco). Las familias acogedoras reciben una ayuda económica de la organización e instrucciones para vuestra mejor estancia. Son muy hospitalarias y os tratarán como a familiares suyos.

- **Alimentación:** Desayunos, comidas y cenas se hacen con las familias saharauis en sus haimas (café, té, pan, mantequilla, mermelada, lentejas, couscous, ensaladas, carne de camello o cabra, pollo, patatas fritas, pasta...). La organización proveerá a las familias acogedoras de suficiente agua embotellada. Es recomendable llevar algo de alimento envasado como apoyo. La noche anterior a las carreras se dará una 'Cena de la pasta' colectiva así como un desayuno de madrugada y un picnic tras las carreras.

- **Cobertura sanitaria:** Desde España viaja con el grupo un equipo sanitario encargado de solventar los problemas de salud que puedan surgir. A lo largo del recorrido del maratón, y demás carreras, numerosos vehículos y sanitarios de la organización y de la Media Luna Roja Internacional facilitarán ayuda a los corredores que la precisen.

- **Dorsal Cero:** Si no participas en el Sahara Marathon puedes colaborar con el proyecto solidario comprando un DORSAL CERO, que incluye camiseta y pañuelo tubular del maratón.

Momento de la carrera del año pasado cruzando el campamento de Auserd. Los habitantes siempre animan y están pendientes de los corredores.

dan cobertura y ánimos durante todo el recorrido.

10 Si las fuerzas flaquean en los últimos kilómetros recuerda **la estrategia que mantiene vivo y esperanzado** al Pueblo Saharaui: Resistir es vencer.

10 Consejos para tu estancia en los campamentos

1 Siempre es **buena idea llevar algún regalo a la familia con la que te alojas.** Procura que sea útil, de uso doméstico, higiene, cosmética, medicinas básicas, material escolar, juguetes sencillos, gafas de sol o alimentos de tu tierra (incluye alguna ración extra para ti). Recuerda que los derivados del cerdo y las bebidas alcohólicas no son productos consumidos por musulmanes.

2 Generalmente entre cada grupo de alojados se hace **una modesta colecta para echar una mano a la familia saharaui** que cede su haima o su casa.

3 **Medicamentos, útiles de hospital y gafas graduadas** (aunque sean usadas) siempre son bien recibidas en el Hospital de Smara.

4 Aunque no es lo mejor para sus dientes los chavales saharauis te pedirán caramelos. Otra **opción es llevarles productos navideños o barritas energéticas, al menos son aporte alimenticio.** Si llevas no te quedes corto porque te pedirán por todos lados.

Además de correr, siempre hay tiempo para una charla y un té con las familias de los campamentos.

5 Como huésped **procura estar a la altura de tus anfitriones manteniendo un comportamiento respetuoso.** Evita estridencias. Que tu estancia con la familia saharaui sea recordada por ellos con gran afecto. Ellos te lo pondrán muy fácil.

6 En cuanto a tu atuendo, **ten en cuenta que en febrero, durante el día, la temperatura es primaveral,** alrededor de 25º/30º, pero por la noche refresca, unos 5º/10º.

7 Para dormir la familia te facilitarán mantas, **si lo prefieres puedes llevar un saco sábana o un saco de verano.** Como colchón puedes utilizar mantas dobladas, seguramente te proporcionen una colchoneta o puedes llevar la tuya.

8 El agua llega a los campamentos en camiones cisterna, por tanto **las duchas son a base de barreños de agua, calentada al fuego o al sol,** que no se debe derrochar. Unos paquetes de toallitas húmedas ayudan en la higiene corporal. Durante tu estancia en los Campamentos la organización te proveerá de suficientes botellas de agua embotellada para beber.

9 En el campamento de **Smara puedes utilizar tu propio móvil pues hay cobertura.** También dispones de locutorios con acceso a Internet y wifi cuando no falla el suministro eléctrico.

10 El tiempo en el desierto tiene diferente medida, **adopta una aptitud paciente y participativa porque finalmente todo termina por realizarse…** y si no es así, el factor sorpresa añadirá más emoción a tu viaje.

Más información: www.proyectosahara.com / Tel. 91 661 15 00

Foto final del viaje con todos los maratonianos y acompañantes, solidarios con la causa saharaui.

SUSCRÍBETE
15 €/año

REPORTAJE

Trinidad Alfonso, con el Maratón de Valencia hasta 2016

LA FUNDACIÓN TRINIDAD ALFONSO HA LLEGADO A UN ACUERDO CON EL COMITÉ DEL MARATÓN DE VALENCIA, FORMADO POR LA FUNDACIÓN DEPORTIVA MUNICIPAL Y LA SOCIEDAD DEPORTIVA CORRECAMINOS, para ser el colaborador principal y dar nombre a la prueba a partir de la edición de 2014 y hasta 2016, por lo que pasará a denominarse 'Maratón Valencia Trinidad Alfonso'. De esta forma, la Fundación presidida por Juan Roig confirma su firme compromiso por colaborar con aquellos hitos deportivos valencianos vinculados con las carreras que mejor representan el espíritu del trabajo, esfuerzo y superación. Dentro de sus objetivos está el hecho de sumar esfuerzos para aquellos eventos que inspiran los valores más nobles del deporte y, además, situar a Valencia en el mapa internacional de las carreras de fondo. Hasta la fecha, la Fundación Trinidad Alfonso ha colaborado con el Medio Maratón Valencia, al que también le da nombre, y con otras pruebas de la ciudad de Valencia como el circuito de carreras populares de la ciudad, el circuito de la Diputación de Valencia o la 15k nocturna. Además, también está presente en el resto de provincias de la Comunitat Valenciana a través de la colaboración en el Maratón de Castellón, el pasado 8 de diciembre, y en enero de 2014 en el Medio Maratón de Santa Pola. El Maratón de Valencia, que desde 2011 contaba con el patrocinio principal de Divina Pastora, se ha situado en la edición de 2013 como el más rápido de España en la categoría masculina. Junto al Maratón se disputa, de forma paralela, una carrera 10K que llevará el nombre '10K Valencia Trinidad Alfonso'.

IBERIA

Maratón Samsung de Tel Aviv

Una carrera urbana abierta al mar

El Maratón Samsung Tel Aviv es el evento deportivo del próximo febrero. Miles de deportistas correrán a lo largo de una de las ciudades portuarias más bellas y antiguas del Mar Mediterráneo declarada Patrimonio de la Humanidad por la UNESCO.

LA RUTA ESCOGIDA POR LA ORGANIZACIÓN PERMITE UNA CARRERA MULTI RECORRIDO PARA PARTICIPANTES DE TODAS LAS EDADES Y CONDICIONES FÍSICAS. MARATÓN, MEDIO MARATÓN, 10 KM., 5 KM., CARRERA EN BICICLETA DE MANO PARA PERSONAS DISCAPACITADAS Y MARATÓN INFANTIL CON PATINES EN LÍNEA. UNA FIESTA DEL DEPORTE QUE ACOGERÁ A AFICIONADOS Y PROFESIONALES POR SU ACCESIBILIDAD Y ATRACTIVO.

Todas las distancias comparten salida y meta en la denominada Puerta de Rokach Boulevard, junto a Hayarkon Park. Los recorridos son similares y, a excepción del más corto, todos tienen el privilegio de transcurrir junto a la costa, una característica que hace de este maratón algo excepcional.

El plazo para poder recorrer esta ciudad histórica finaliza el 22 de febrero y existen varias modalidades, entre ellas, la posibilidad de acogerse a la inscripción solidaria "Corre por tu causa", en la que recaudas entre tus amigos, familiares y seguidores para donarlo a la causa que elijas. Los precios de adultos varían según las distancias, entre los 24 euros de la 5 Km. hasta los 57 euros de la maratón. La inscripción especial incluye cena, fiesta de lujo y servicios personales como masajes, todo ello en zona VIP.

Tel Aviv empieza a ser conocida en los circuitos turísticos internacionales como la ciudad que nunca duerme. Más de 400 bares y 1.000 restaurantes, kilómetros de playas e infinidad de actividades de arte y cultura es lo que ofrece el cosmopolita corazón de Israel para celebrar la Maratón Samsung Tel Aviv.

Iberia ofrece hasta dos vuelos directos al día a Tel Aviv desde Madrid, y cómodas conexiones para viajar desde el resto de los destinos de su red, vía la T4.

Más información en www.iberia.com.

MARATÓN SAMSUNG TEL AVIV 2014

- **Inscripción** hasta el 28 de febrero de 2014
- **Maratón,** media maratón, 10 Km., 5 Km., 30 Km. bicicleta de mano y media maratón infantil con patines
- **Recorrido** urbano
- **Récord** en maratón, 2:14:55
- **Edición anterior:** 13.000 participantes
- **Web Oficial:** www.tlvmarathon.co.il

TEL AVIV, LA CIUDAD QUE NUNCA DUERME

- **Capital** cultural y económica de Israel
- **Idiomas oficiales:** hebreo, árabe e inglés
- **Moneda:** Nuevo shekel
- **No te pierdas:** La ciudad vieja de Jaffa, la zona moderna de estilo bauhaus y sus mercadillos

Sergio Fernández Infestas

Récord del mundo de 10Km., master 55

Es insano dejar de correr

Un corredor único, distinto, para toda la vida. Un hombre capaz de hacer un tratado perfecto de nuestro deporte. Es el precio de los años. Es la vida de Sergio Fernández Infestas, la pasión en persona. "Mi familia es el atletismo".

POR **ALFREDO VARONA**

ENAMORADO DE SU PROPIA AFICIÓN, SERGIO FERNÁNDEZ INFESTAS (MADRID, 1955) POSIBLEMENTE SEA UN CASO ÚNICO EN EL MUNDO. UN ATLETA CAPAZ DE DETENER EL TIEMPO CORRIENDO. LA REALIDAD ES QUE PASAN LOS AÑOS Y SUS MARCAS APENAS SE RESIENTEN. AÚN CORRE LOS 10 KILÓMETROS POR DEBAJO DE 33 MINUTOS CASI AL MISMO NIVEL QUE HACE DIEZ AÑOS.

Un orgullo o una diferencia para un hombre que acepta la pasión. "Antonio Postigo me inculcó un amor supremo por el atletismo". Hoy, casi tres décadas después, archiva una biografía muy interesante. Ha sido campeón del mundo en veteranos y no se arrepiente de casi nada. Ha obedecido a su motivación, que casi siempre fue infinita, y no renuncia por nada al entrenamiento a diario. La obsesión ya no es la que fue, pero todavía gobierna el interés. A veces se pregunta, '¿hasta cuándo?', pero aún es una pregunta prematura en su vida. Por lo tanto, no hay motivos para buscar fecha de caducidad. Se trata de Sergio Fernández Infestas, el atleta que desde el silencio ha marcado una época. "Son más de treinta años haciendo lo mismo", admite.

Pregunta. Toda la vida corriendo. ¿Tan insano es dejar de correr?

RESPUESTA. SÍ, ES INSANO FÍSICA Y MENTALMENTE. Hay estudios que dicen que el hecho de dejar de correr para un atleta que está acostumbrado a hacerlo es peligroso para el corazón. Por lo tanto, no creo que sea sano y en mi caso, no sé como respondería mi cabeza. Hay gente de mi quinta que sí lo ha dejado y algunos han tomado derroteros que entonces ni se imaginaban. Están irreconocibles, pesan treinta kilos más, fuman incluso y hasta me critican a mí por seguir haciendo lo mismo después de tanto tiempo.

P. ¿Y usted cómo les contesta?

R. PARA MÍ, LO QUE HAGO ES UNA FORMA DE VIDA DE LA QUE NO PUEDO PRESCINDIR. También es verdad que yo empecé a correr tarde, al salir del servicio militar. Hasta entonces jugaba al tenis, es más, era un flipado del tenis capaz de levantarme a las seis de la mañana para ir a jugar a las pistas de cemento de la Casa de Campo. Pero en 1977 empecé a correr y desde entonces no he dejado de hacerlo. Son más de treinta años haciendo lo mismo. Son demasiados recuerdos.

P. ¿Correr le ha hecho mejor persona?

R. EN ALGUNOS CASOS SÍ Y EN OTROS NO. Me ha hecho más egoísta, por ejemplo. Reconozco que me ha llegado a obsesionar y es una obsesión en la que sólo piensas en ti, en la que te conviertes en un tipo más individualista, y eso perjudica a tu entorno. Yo tengo amigos que se separaron porque su mujeres no entendían que este deporte necesitase tanto tiempo. A veces parece que lo mejor para correr es la soltería.

P. ¿En su caso, ha sabido detener la obsesión?

R. CREO QUE SÍ. Con los años se ve todo de otra forma, todo se suaviza. El 30 de julio cumplo 58 años y, aunque yo mismo no me crea la edad que tengo, esa es la realidad. Por eso creo que sí, que he sabido detener la obsesión. Antes me planteaba objetivos y si no los cumplía parecía que se acababa el mundo; pero si lo pienso fríamente vivir así no tenía ningún sentido. Otra cosa es tener un grado de fijación en lo que haces, que es lo que me pasa ahora. Me gusta pelear, pero si no logro lo que pretendo ya no pasa nada.

P. ¿Y no echa de menos los viejos tiempos?

R. TUVE UNA ÉPOCA DE MI VIDA, en la que entrené con Antonio Postigo, que sentía un amor supremo por el atletismo, era algo atrayente, absolutamente absorbente. Era una pasión por encima de todo: le daba lo que me pedía. Recuerdo que en 1987 doblaba los siete días a la semana, no tenía otra vida y a veces me planteaba, '¿merece la pena esta vida?', pero la pregunta duraba poco.

P. ¿Y ahora siente que le ha merecido la pena?

R. SÍ, PORQUE A MI EDAD TENGO SALUD Y PUEDO SEGUIR HACIENDO LO MISMO. Aunque es verdad que ya no tengo esa plenitud de antes en la que uno parecía que podía con todo. Eso sí lo echo de menos, pero...

P. La edad es el precio que pagamos por vivir...

R. SÍ, LO VAS ADMITIENDO. Me acuerdo cuando Fernando Marquina me hablaba de las categorías de veteranos. No quería ni oír hablar de ellas. Es más, la primera carrera que corrí con 40 años, la de Siete Aguas en Valencia, hice una gran carrera, fui el primer veterano y me premiaron con 15.000 pesetas (90 €); y sin embargo de aquello sobre todo recuerdo la vergüenza

que me daba subir al podio como veterano. Era algo que entonces no concebía. Mi cabeza, mi propia manera de ser, no me admitía como un veterano.

P. ¿Y eso se ha curado con el tiempo?

R. SIN DUDA. Ahora que estoy metido hasta el fondo en categorías de veteranos veo gente muy mayor, de hasta 90 años, con una planta y una lucidez que es imposible echarles la edad que tienen; muestran una frescura envidiable. He comprobado que esa es la gran ventaja del deporte: te permite mantener vivas las ilusiones. Realmente, no te jubilas nunca.

P. ¿Qué le ha permitido llegar a esta edad a tan buen nivel?

R. HE TENIDO SUERTE. No me he lesionado, no me ha fallado el cuerpo y tampoco he perdido la ilusión. Además, siempre me he sentido bien arropado en este mundo, ya que el 90% de mis amigos pertenecen al atletismo, son mi vida, mi familia. Incluso ahora soy capaz de entrenar con chavales de 26, 30 años,... el más mayor tiene 40 y eso te da una energía, un apoyo, que no sé como describir. Desde luego, si no fuera por ellos, yo sería incapaz de entrenar como entreno, la cabeza no me daría. Pero a su lado soy capaz de hacer en el INEF 20x400, series de 3.000, de 4.000,… de todo.

P. ¿Se ha convertido en un atleta insaciable?

R. NO SÉ, PERO SÍ SÉ QUE HE TENIDO SUERTE Y LA SUERTE, EN MI CASO, ES LA SALUD. Llevo 865 días seguidos corriendo. Pero claro, eso también es porque me cuido mucho, me fortalezco, hago gimnasio, voy al fisioterapeuta,… Pongo todos los medios posibles.

P. Y es evidente que no se cansa…

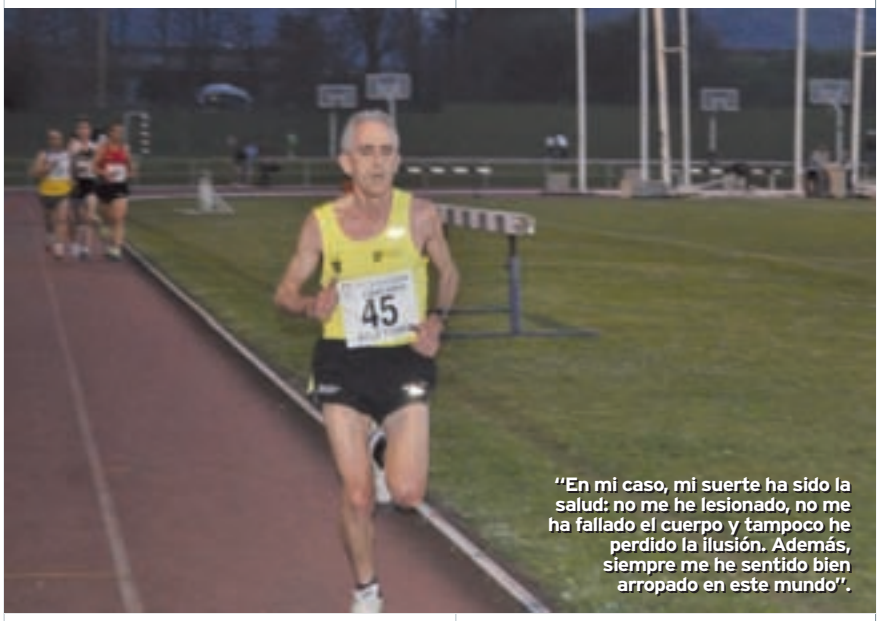
R. BUENO, LO MÁS COMPLICADO de toda esta historia es mantener el espíritu de sacrificio. Con los años uno se hace más cómodo y yo no soy una excepción. A veces, cuando me levanto a las seis de la mañana, me pregunto quién me manda a mí levantarme a esa hora. Pero la realidad es que a los 57 años sigo haciendo once sesiones semanales.

P. Pero es feliz así, ¿no?

R. BÁSICAMENTE, SÍ. Aunque, ¿quién es feliz del todo? ¿Acaso existe la felicidad completa? Es cierto que el atletismo me ha hecho fracasar en mi vida sentimental, quizá por ese egoísmo del que hablaba. He sufrido porque he fracasado en historias que me importaban. Pero ahora ya no puedo torturarme y ya no me cambiaría. Tengo que aceptar lo que soy. Veo que sigo en plenitud, que he viajado mucho gracias a este deporte, que he hecho muy buenas amistades en el atletismo, y no hay mejor patrimonio que ese. Son amigos que uno conserva para siempre, y tal vez eso compensa mi vida sentimental.

P. ¿Es tarde para rectificar?

R. SÍ, PORQUE ES MUY DIFÍCIL QUE YA PUEDA CAMBIAR. Tengo unas pautas muy arraigadas en mi vida y cualquier convivencia te exige mucho, y quizá ya no tenga esa necesidad tampoco. A veces es cierto que te preocupa la vejez, quién estará a tu lado y cosas así, pero….



"En mi caso, mi suerte ha sido la salud: no me he lesionado, no me ha fallado el cuerpo y tampoco he perdido la ilusión. Además, siempre me he sentido bien arropado en este mundo".

P. Tenía que apostar y apostó por correr. No fue una mala elección, Sergio.

R. NO, PARA NADA. He estado tres veces en Nueva York, en Brasil, conozco casi toda Europa,... y eso ha sido gracias a correr. ¿Cómo voy a reprocharle algo? Pero no cabe duda que correr me ha reducido la vida, me ha quitado tiempo para leer, y no porque no quiera, sino porque casi todos los días estoy tan cansado,… A las 22.15 ya me meto en la cama y, a lo sumo, escucho la radio; pero es que mi despertador suena a las seis cada día para la primera sesión de entrenamiento. Hay dos días, incluso, en los que voy corriendo al trabajo.

P. ¿Su trabajo no se resiente? Porque usted nunca vivió de correr.

R. HE GANADO DINERO CORRIENDO, pero poco, quizá porque siempre tuve mi trabajo. Soy funcionario del Ministerio de Medio Ambiente y, aunque no sea un trabajo muy enriquecedor, ya que los trabajos burocráticos no lo son, puedo decir que no me absorbe ni física ni mentalmente. Afortunadamente es cómodo, porque nunca me preocupé tampoco por escalar posiciones en la Administración. La diferencia es que he podido dedicar todo este tiempo al atletismo, y esa es la historia de mi vida.

P. Se dice que los atletas siempre están cansados, pero la diferencia es que es un cansancio consentido.

R. ESO DICE MI MADRE, QUE TIENE 90 AÑOS Y ESTÁ DIVINAMENTE. Creo que tengo la suerte de su genética, y sé que tiene razón, ella siempre lleva razón. Es un sacrificio que nadie me impone, lo asumo yo mismo y sé que algún día se acabará. Hay días en los que me pregunto '¿hasta cuándo?', pero de momento no tengo respuesta.

P. Hay que vivir en paz, con las menos prisas posibles.

R. TENGO ESE ESPÍRITU. Creo que los corredores somos así. Tenemos ese factor diferencial que no nos hace ni mejores ni peores, sólo diferentes, y es lo que nos permite hacer cosas que el resto de la población ni se plantea. Por eso yo siempre digo que no importa la marca, sino el espíritu, la perseverancia, que nos iguala a todos los que hacemos uso de este deporte.

El fondo español está lleno de sombras

El ranking español de 5.000 en 2013 es un escándalo

Acaba 2013 y echo una mirada al ranking. Los 5.000 metros me llaman la atención: Primer puesto, con 12:12:97, Sergio Sánchez; Segundo, con 13:14:91, Bezabeh Desta; Tercero, 13:20:34, Alberto Lozano; Cuarto, 13:23:25, Lozano; Quinto, 13:32:32, Lozano; Sexto, 13:34:68, Bezabeh; Séptimo, 13:34:68, Sánchez; Octavo, 13:34:80, Lozano; Noveno, 13:35:59, Bezabeh,...

POR **JUAN MORA.**

ESTOS TRES ATLETAS REALIZARON LAS NUEVE MEJORES MARCAS ESPAÑOLAS EL AÑO PASADO EN ESA DISTANCIA. TRES ATLETAS MARCADOS POR LOS ESCÁNDALOS DE DOPAJE. SERGIO SÁNCHEZ Y ALBERTO LOZANO DIERON POSITIVO CON EPO EN LOS CAMPEONATOS DE ESPAÑA, Y BEZABEH DESTA ESTUVO SUSPENDIDO DOS AÑOS TRAS SU IMPLICACIÓN EN LA OPERACIÓN GALGO, EN LA QUE ADMITIÓ HACERSE TRANSFUSIONES DE SANGRE.

Busco la siguiente mejor marca, la décima. Es de Iván Fernández, quien hizo como mejor marca 13:36:64. Esta marca no le permite entrar en la relación de los veinte mejores atletas españoles de 5.000 metros. El corte está en 13:18:43, ¡18 segundos menos! En la lista de esos veinte están por el siguiente orden: Bezabeh, cuyos 12:57:25 los realizó meses antes de que se descubriera la trama de la Operación Galgo; Alberto García, también suspendido en su día por un positivo con EPO; España, Molina, Ríos, Anacleto Jiménez, Pancorbo, Viciosa, De la Ossa, Alves, Chema Martínez, González, Abascal, Sergio Sánchez, Abel Antón, Roberto García, Carlos García, El Nasri y Prieto.

Esto da que pensar. Demasiados sancionados, demasiados sospechosos… Eran tiempos en los que los controles no eran tan rigurosos y la EPO tampoco se detectaba. No sé si es mejor que corramos más despacio que antes. Quizá sea la prueba de que vamos limpios. Si los que han realizado este año las mejores marcas no son creíbles, y aun así quedan a una distancia considerable de quienes hacían las de antaño, la cosa es como para dudar.

Los 5.000 metros son el ejemplo más claro porque el ranking lo encabezan precisamente tres atletas señalados. Pero además, en el resto de las pruebas de fondo los mejores atletas actuales se encuentran, en términos generales, a años luz de los atletas que corrían hace una década o más.

Otras categorías

En los 10.000 metros encontramos que sucede igual. La mejor marca de 2013 la realizó Carles Castillejo, 27:57:92. Aunque tiene doce segundos menos que en una carrera de 2008 -antes de pasarse al maratón-, bajar de 28 minutos se hace dificilísimo ahora. Sin embargo, Haro corría en 27:48 en los años 70; y Roncero, Prieto, Alejandro Gómez, Toledo, Albentosa, Alberto García (el sancionado en su día), Serrano, Rey (también estuvo sancio-

TRES ATLETAS REALIZARON LAS NUEVE MEJORES MARCAS EN 5000 METROS, LOS TRES RELACIONADOS CON ESCÁNDALOS DE DOPAJE

SUSCRÍBETE
15 €/año

nado), De la Torre, Cortés, Fiz, Molina y Antón lo hacían entre 27:14 y 27:51 en los años 90.

En cuanto al maratón, es una categoría donde en otros tiempo vivimos épocas de gloria con nombres como Fiz y Antón, pero curiosamente con marcas que no eran las mejores. Rey (con 2:06:52 y sancionado en su día), Roncero, Peña, Ríos, Cortés y Alejandro Gómez llegaron a hacer mejores marcas que ellos. Ganaron menos títulos y notoriedad, pese a correr todos en menos de 2:08; mas ya quisieran nuestros maratonianos actuales acercarse a tal registro. Las 2:09:28 que hizo Lamdassem en Londres el pasado mes de abril le dejan como el decimotercer mejor maratoniano español. No es gran cosa, pero más al menos de lo que sucede en los 5.000 y 10.000 metros.

Los 3.000 obstáculos también pueden considerarse una prueba de fondo, y por tanto sujeta a análisis. El sexto mejor atleta español de todos los tiempos es Mullera, con una marca de 8:13:71 realizada el año pasado, cuando se vio envuelto en la polémica a raíz de unos presuntos correos en los que pedía información e indicaciones sobre productos dopantes. Este año hizo seis segundos más, e igualmente estuvo en el ojo del huracán, porque en los Campeonatos de España dio positivo con una sustancia que precisaba de autorización médica.

Pruebas femeninas

En las pruebas femeninas la regresión no es tan patente, pero igualmente se observan datos que llaman la atención. Dolores Checa e Iris Fuentes-Pila mantienen un elevado nivel, aunque lejos de los 14:44:95 que llegó a hacer Julia Vaquero en 1996, si bien Checa se quedó a dos segundos de esta marca hace dos años.

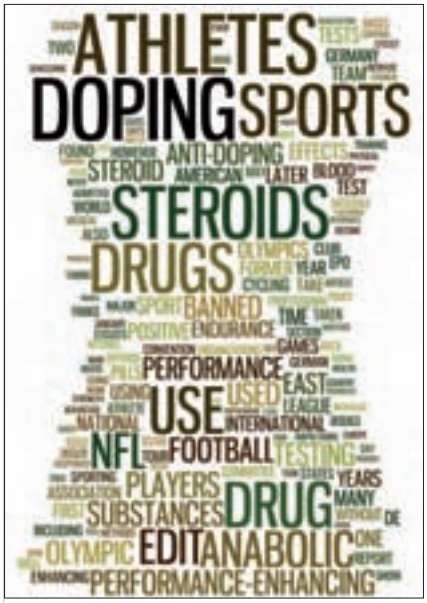
En los 10.000 metros el parón es mayor porque las mejores especialistas actuales, Lidia Rodríguez y Sonia Bejarano, corrieron el año pasado en 32:50 y 32:55, respectivamente. Unas marcas que han sido superadas por diecisiete corredoras en tiempos pasados, con Marta Domínguez a la cabeza, cuyos 30:51 minutos (¡casi dos minutos menos que las que corren ahora!) de 2006 figuran como récord de España.

En el maratón, la gran marca de Alessandra Aguilar en Rotterdam (2:27:03) la confirman como una de las mejores maratonianas españolas. Aguilar tiene como mejor marca tres segundos menos y sólo tiene por delante a Ana Isabel Alonso y María Abel, a nueve y dos segundos de distancia respectivamente. La valía de Aguilar quedó puesta de manifiesto el pasado verano cuando en los Mundiales de Moscú ocupó la quinta posición. Cuestión aparte es quienes vienen detrás de ella. La siguiente en el ranking de 2013 es Estela Navascués, cuyo registro de 2:35:40 no le permite estar entre las veinte mejores de todos los tiempos, listado donde no falta alguna atleta sancionada por dopaje, como fue Yesenia Centeno.

Como sucede en los hombres, no está de más revisar los 3.000 metros obstáculos, prueba en la que Diana Martín domina actualmente el ranking con gran autoridad, pues las siete mejores marcas del año pasado fueron suyas. La mejor, 9:38:30, tres segundos más de lo que ya acreditó en 2012. Con todo, es la quinta mejor especialista española de la historia, a enorme distancia (medio minuto), como ocurre en los 10.000 metros, de la plusmarquista Marta Domínguez.

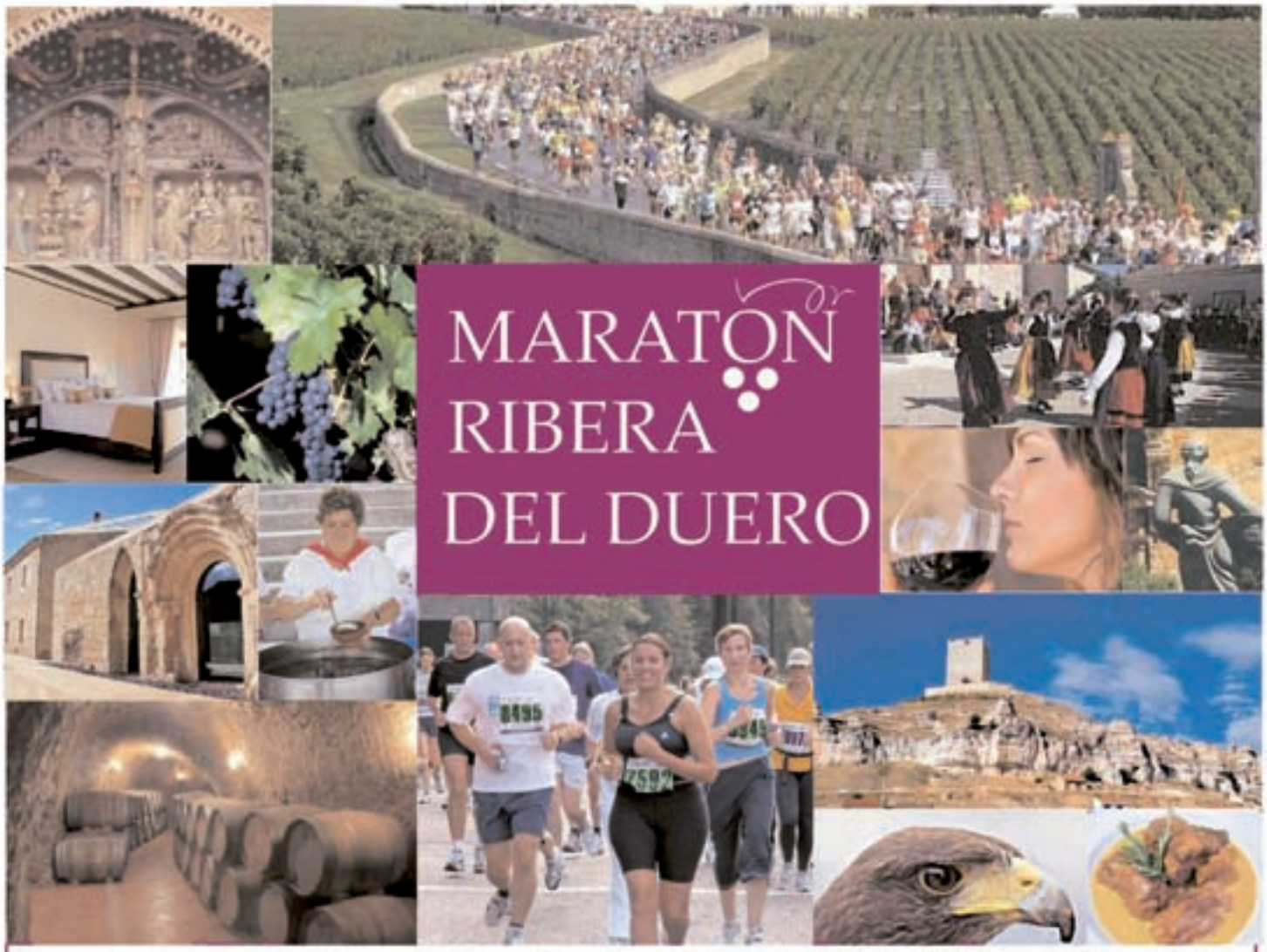
No debe ser consuelo que lo que sucede en las distancias de fondo del atletismo español también tiene reflejo en otras pruebas, aunque no de forma tan acusada. Y también se puede establecer un paralelismo con el ranking mundial, si bien la irrupción en masa de los atletas africanos desdibuja el panorama, y más todavía cuando comienzan a estar bajo sospecha tras haber dado positivo diecisiete corredores de Kenia en los últimos años.

Que nuestros atletas corren menos que antaño es un hecho comprobado. La razón nos lleva a un mundo lleno de sombras. Nadie, por cierto, parece interesado en iluminarlo.



LO QUE SUCEDE EN EL FONDO ESPAÑOL TAMBIÉN OCURRE EN OTRAS PRUEBAS Y TIENE SU PARALELISMO EN EL RANKING MUNDIAL

"Muchos de los atletas que ostentan actualmente las mejores marcas están relacionados con casos de dopaje, y aun así quedan a una distancia considerable de las marcas de antaño. Quizá sea la prueba de que vamos limpios".



MARATÓN INTERNACIONAL
RIBERA DEL DUERO

SÁBADO, 18 de Octubre de 2014
Aranda de Duero (Burgos)
42,195 km, 25 km y 11,5 km

Sumérgete en la cultura del Ribera del Duero: Recorrido entre viñedos, Tapas y vino en los avituallamientos, Catas, Gastronomía local, Vendimia...

Más información: www.maratonriberadelduero.es

Organizan:

OUTSIDE COMUNICACIÓN

AireLibre

correr

MARATHinez RUNNING & TOURS

Colabora:

AYUNTAMIENTO Aranda de Duero

Mitos y leyendas sobre correr

Examinamos algunas de las creencias más extendidas sobre la carrera y el entrenamiento

Hay afirmaciones en el mundillo de la carrera que podrían tener la consideración de mitos y que, a base de ser repetidas, se han instalado entre nosotros. Sin embargo, el tiempo y la experiencia han demostrado que son falsas, o por lo menos no del todo verdaderas. Hacer caso de estos mitos en ocasiones puede tener indeseables consecuencias para el corredor.

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

SABEMOS QUE LOS ESTIRAMIENTOS HAN DE FORMAR PARTE DEL ENTRENAMIENTO DIARIO, PERO NO SIEMPRE QUEDA CLARO CUANDO HAY QUE ESTIRAR. LA FUNCIÓN ESENCIAL DE LOS ESTIRAMIENTOS ES MEJORAR LA RECUPERACIÓN DESPUÉS DEL EJERCICIO Y EL MANTENIMIENTO DE LA FLEXIBILIDAD ÓPTIMA.

Estirar en frío antes de comenzar a correr no tiene mucho sentido ya que incluso podemos dañar el músculo aún demasiado rígido. El objetivo cuando comenzamos a calentar es conseguir una temperatura óptima aumentando el riego sanguíneo, para que los músculos trabajen de forma eficiente. Esto se consigue, sobre todo, comenzando a correr con suavidad, aumentando el ritmo progresivamente.

PARA PERDER PESO HAY QUE HACER EJERCICIO DE BAJA INTENSIDAD

Efectivamente, realizar ejercicio de baja intensidad adelgaza, pero también adelgaza realizar ejercicio de alta intensidad. En ambos casos quemamos calorías, la diferencia es que para quemar el mismo número de calorías hemos de dedicar-

SUSCRÍBETE
15 €/año

La afirmación de que cualquiera puede correr un maratón no sólo es falsa, también temeraria. Sin la correcta preparación puede ser una mala experiencia.

No es cierto que haya que beber todo el agua posible, aunque en principio el exceso no es negativo, se debe beber lo que cada uno necesite.

le más tiempo en tanto en cuanto el ejercicio sea más suave. Lo que hemos de tener en cuenta a la hora de realizar un tipo de ejercicio u otro es el estado de forma de cada uno, ya que los ejercicios de una cierta intensidad, como pueden ser series o cambios de ritmo, han de estar reservados para gente con una cierta preparación.

SUDAR MUCHO, ADELGAZA

No es extraño ver a corredores entrenar forrados de ropa pensando que sudar mucho les ayudará a perder peso. Por supuesto que se baja peso, pero a base de perder agua que luego recuperaremos en cuanto

NO ES BUENO IR MUY ABRIGADO, LA CREENCIA DE QUE CUANTO MÁS SUDAMOS, MÁS ADELGAZAMOS, ES FALSA

bebamos, si no queremos deshidratarnos. El peso, en la mayoría de los casos, se baja quemando grasa que nada tiene que ver con el sudor. Es más, si vamos muy abrigados y perdemos excesivos líquidos, probablemente aguantaremos menos tiempo corriendo, con lo cual quemaremos menos calorías y adelgazaremos menos.

HAY QUE BEBER TODO EL AGUA QUE SE PUEDA

No es cierto, hay que beber el agua que se necesita. Generalmente beber agua en exceso no tiene ninguna consecuencia negativa, siempre y cuando el organismo pueda eliminar el exceso correctamente. Sí hay que tener en cuenta que un exceso de agua puede provocar que los niveles de ciertos minerales, como el sodio, bajen, provocando en casos extremos hiponatremia o baja concentración de este mineral en sangre.

LAS AGUJETAS SON ACUMULACIÓN DE ÁCIDO LÁCTICO

Por mucha mala fama, a veces inmerecida, que tenga el ácido láctico, no es el culpable de las famosas agujetas. Estos dolores, que aparecen generalmente cuando comenzamos a hacer ejercicio después de un periodo de inactividad, o realizamos algún ejercicio al que no estamos acostumbrados, son consecuencia de inflamaciones musculares que incluso en algunos casos pueden llegar a ser pequeñas micro roturas de fibras. Por supuesto, no hace falta decir que la milagrosa agua con azúcar que nos aconsejaban tomar para mitigar su efecto, poco puede hacer para aliviar nuestro dolor.

PRONAR ES PERJUDICIAL Y PROVOCA LESIONES

Por pronación me refiero al mecanismo por el cual se produce una rotación del pie hacia el interior cuando se camina o se corre con el fin de atenuar la fuerza del impacto con el suelo. Sin este mecanismo, el pie y el tobillo serían más rígidos y no absorberían de igual manera parte del impacto, que tendría que ser absorbido por el resto de la musculatura. Por tanto, pronar es natural, el problema se plantea cuando, al correr, esta pronación es excesiva, provocando que los músculos trabajen de forma incorrecta y no alineada.

Abrigarse mucho para sudar más no nos hará perder más peso, sólo más líquidos. El peso se baja quemando grasas.

Correr en cinta no es igual que correr al aire libre a nivel mecánico: eliminamos un momento de la fase de impulsión y es menos intenso para la musculatura posterior de la pierna.

CUALQUIERA PUEDE CORRER UN MARATÓN

Esta afirmación, aparte de falsa, es temeraria. No son pocos los que se han aventurado a correr un maratón sin la suficiente preparación y lo han pasado mal. En cierta ocasión escuché decir al organizador de uno de los maratones más importantes de España que había que desmitificar el maratón, ya que cualquiera podía acabarlo, sin duda movido por su afán de aumentar el censo de su carrera. Por desgracia no es el único que lo dice. Que cualquiera, en primer lugar con buena salud, puede terminar un maratón puede ser cierto, pero terminar a cualquier precio no es correr un maratón.

EN EL MARATÓN HAY QUE TEMER AL MURO

El muro no existe en el maratón. Por lo menos, como siempre se afirma, no es el momento de crisis que acecha a todos los corredores sobre el kilómetro 32. Si existe, solo se puede definir como el momento en el cual el corredor mal entrenado se encuentra con la realidad de la carrera, o cuando el que ha salido a un ritmo excesivo se topa con la realidad de su error.

PARA CORRER RÁPIDO ES IMPRESCINDIBLE HACER SERIES

Esto podría ser considerado como una verdad a medias. En muchos casos se puede correr más rápido simplemente realizando carrera continua, como sucede con los corredores principiantes o incluso con muchos maratonianos. Pero esta afirmación puede ser válida para aquellos corredores experimentados, sobre todo si quieren mejorar en distancias cortas.

SÓLO SE MEJORA ENTRENANDO MUCHO Y FUERTE

Aunque esto puede ser cierto, como realmente se mejora es entrenando lo necesario y al ritmo adecuado, es decir, entrenando bien.

Hay quien opina que correr más de una hora y media es perjudicial, pero no lo es si se hace correctamente y nos recuperamos bien; si estás preparando un maratón no es ninguna temeridad.

Es cierto que hacer pesas provoca el crecimiento muscular, pero es un complemento perfecto para un corredor de fondo siempre que se hagan en la cantidad justa y de manera adecuada.

HACER PESAS NO ES BUENO PARA EL CORREDOR DE FONDO

Esta afirmación se suele hacer alegando que agranda los músculos. Es un enorme error. Hacer pesas para un corredor de fondo es un complemento perfecto para aumentar la fuerza y por lo tanto las prestaciones al correr. Realizar ejercicios con pesas, efectivamente, provoca una cierta hipertrofia o crecimiento del músculo, pero si además corremos, esa hipertrofia se verá en parte mitigada por el desgaste provocado por la carrera. Además, lógicamente, los ejercicios con pesas han de realizarse en la cantidad y, sobre todo, de la forma correcta.

No conseguiremos quitarnos la tripa haciendo exclusivamente abdominales, se pierde peso de forma global realizando ejercicio que implique un gasto calórico suficiente.

CORRER MÁS DE 1 HORA Y MEDIA ES PERJUDICIAL

Hay quien opina que rodar tanto tiempo es perjudicial por el desgaste que genera, pero esos mismos consideran, por ejemplo, que hacer diez series de mil metros a ritmo alto no lo es. Este mito no tiene ninguna base científica que lo apoye, solo decir que los excesos son perjudiciales siempre, pero correr más de una hora y media puede ser un ejercicio saludable, siempre que se haga bien y nos recuperemos correctamente. Decirle a una persona que va a correr un maratón que no necesita correr más de una hora y media sí me parece una temeridad. En general, quien afirma esto suele ser gente que lo han conseguido hacer, pero ello no es aplicable para todo el mundo y menos para un corredor popular que va a necesitar cuatro horas.

CUANTO MÁS FLEXIBLE SEA UN CORREDOR, MEJOR.

El grado de flexibilidad que requiere cada deporte es diferente, lógicamente no es necesario que un corredor de fondo o un ciclista sea tan flexible como un gimnasta. El corredor debe de ser lo suficientemente flexible para que la técnica de carrera no se vea alterada negativamente. Tampoco es del todo práctico tener una flexibilidad excesiva que provoque laxitud, algo que también será negativo para la carrera.

CUALQUIERA CON BUENA SALUD PUEDE TERMINAR UN MARATÓN, PERO TERMINAR A CUALQUIER PRECIO NO ES CORRER UN MARATÓN

CORRER CON FRÍO PERJUDICA EL SISTEMA RESPIRATORIO

No es cierto, ya que el cuerpo tiene los suficientes mecanismos de defensa para que el aire frío, cuando llegue a nuestros pulmones, esté lo suficientemente caliente. Abrigarse de forma adecuada siempre ayuda, aunque tampoco es bueno que lo hagamos en exceso.

PARA QUITARSE LA TRIPA HAY QUE HACER ABDOMINALES

Falso; se pierde peso de forma global realizando ejercicio que implique un gasto calórico suficiente, como por ejemplo correr o andar durante un cierto tiempo. Si sólo hacemos abdominales conseguiremos fortalecer este grupo muscular, pero no será suficiente para quemar la grasa allí acumulada.

CORRER EN CINTA ES IGUAL QUE CORRER AL AIRE LIBRE

No es exactamente igual. Aunque a nivel cardiovascular pueden ser ejercicios muy semejantes, mecánicamente tienen una importante diferencia: al no avanzar y limitarnos simplemente a deslizarnos sobre la cinta, eliminamos un momento en la fase de impulsión, ayudados precisamente por el movimiento de la cinta. Así, este modo de correr es menos intenso en el trabajo de gemelos y demás musculatura de la parte posterior de la pierna.

SUSCRÍBETE
15 €/año

Guía completa de estiramientos

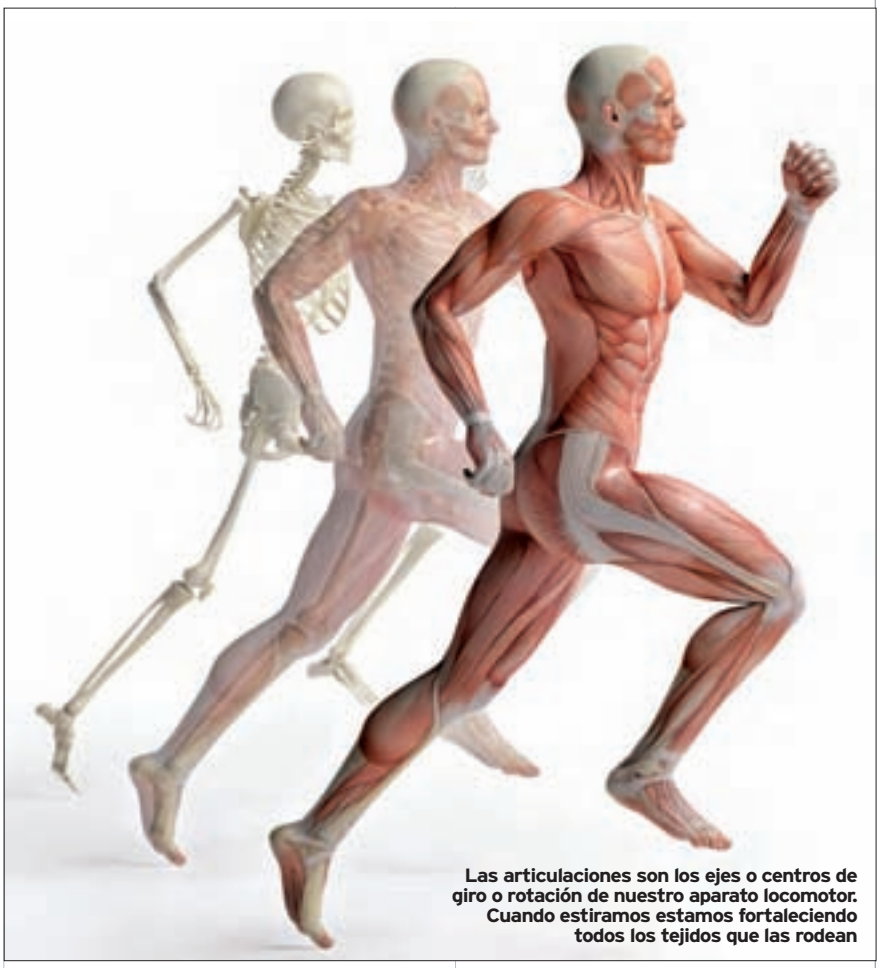
La importancia de estirar; ¿cuánta flexibilidad debemos tener para correr? Tipos de estiramientos; los imprescindibles y la técnica correcta

Según Mario Di Santo, especializado en teoría, técnica y metodología de la flexibilidad, existe cierta confusión entre los conceptos de flexibilidad, movilidad, elasticidad o elongación. Todos estos términos están relacionados y hacen referencia a una parte concreta dentro de la acción de estirar o de la flexibilidad de nuestros músculos

POR **REDACCIÓN**

LOS EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTOS ESTÁN DESTINADOS A AUMENTAR LA CAPACIDAD INNATA DE ELONGACIÓN MUSCULAR. PARA EL ESPECIALISTA JAVIER SOLAS, EN EL CASO DE LA FLEXIBILIDAD EL OBJETIVO SERÍA LA MEJORA DE LA MOVILIDAD ARTICULAR, Y EN EL CASO DE LOS ESTIRAMIENTOS EL OBJETIVO SERÍA EL MANTENIMIENTO DE ESTA MOVILIDAD.

Desde el punto de vista deportivo, con ello se consigue obtener un mejor rendimiento en una determinada disciplina. Los estiramientos son comunes a todos los deportes, las diferencian estriban en las zonas que más se ha de trabajar o la forma específica de trabajo. Para el caso del corredor, debemos atender sobretodo a los estiramientos del tren inferior, sin dejar de prestar atención al resto de músculos, ya que también los utilizamos en la carrera y los fortalecemos.



Las articulaciones son los ejes o centros de giro o rotación de nuestro aparato locomotor. Cuando estiramos estamos fortaleciendo todos los tejidos que las rodean

DIFERENTES DEFINICIONES DE FLEXIBILIDAD

Muska Mosston (1968): ***"Habilidad para aumentar la extensión de un movimiento en una articulación determinada".***

Rocha y Caldas (1978): ***"Cualidad física relativa a la capacidad funcional de las articulaciones de movilizarse dentro de sus límites ideales dentro de una determinada acción".***

Jorge de Hegedüs (1983): ***"Capacidad de un individuo para realizar mayor o menor recorrido de sus articulaciones. Es un producto de la elasticidad muscular y de la movilidad articular".***

Mariano Giraldes (1985): ***"Cualidad corporal que implica normalidad en todos los núcleos articulares y en la columna vertebral".***

Gil Soares de Araujo (1986): ***"La flexibilidad es la amplitud máxima fisiológica de un determinado movimiento articular".***

Mora Rafart (1988): ***"Propiedad que tienen algunas materias de deformarse hasta cierto punto sin romperse cuando se aplica una fuerza sobre ellas".***

Michael Alter (1991): ***"Movilización, libertad de movimientos o, técnicamente, amplitud de movimiento obtenible en una articulación o conjunto de articulaciones".***

David Martin (1991): ***"Condición caracterizada por la habilidad de mover las articulaciones a lo largo de su normal rango de movimiento".***

Cuando sometemos a estiramiento a un músculo, partiendo del reposo, en primer lugar se produce una deformación en alargamiento denominada **fase elástica.** Cuando se deja de aplicar el estiramiento el músculo vuelve a su longitud inicial sin que persista ninguna deformación. Si una vez llegada a la fase elástica, en lugar de finalizar el estiramiento lo mantenemos en el tiempo, se produce un alargamiento mucho más importante que perdura incluso cuando se interrumpe el estiramiento, este momento se denomina **deformación plástica.**

Los estiramientos deben formar parte del calentamiento y del enfriamiento de los músculos en los entrenamientos. Mejorar el movimiento articular y aumentar la flexibilidad muscular significa preparar nuestra musculatura, así como el resto de tejidos que la envuelven, para el ejercicio físico y la posterior recuperación. La mayoría de especialistas relaciona un buen calentamiento y enfriamiento deportivo con la prevención de lesiones. Por último, estirar favorece la circulación y por tanto la llegada de oxígeno al músculo para su mejor rendimiento.

¿Antes o después?

En el caso de la carrera, una mayor flexibilidad, elasticidad y potencia muscular se traduce en mayor velocidad y coordinación en los movimientos. Aunque, por supuesto, el estiramiento muscular no es uno de nuestros objetivos principales como puede serlo, por ejemplo, en la gimnasia artística. Un exceso de elasticidad muscular conformaría unos tendones y articulaciones demasiado blandas.

Los estiramientos están recomendados, sobretodo, para después de los entrenamientos. Antes del entrenamiento se recomienda una progresión de ejercicios de calentamiento, de menor a mayor intensidad, que pueden incluir ciertos estiramientos suaves. Pero después del ejercicio sí es recomendable estirar, como hemos dicho, para ayudar a enfriar los músculos, reducir lesiones y agujetas.

En ocasiones se ha señalado que no existen estudios en profundidad y a lo largo del tiempo que concluyan que los estiramientos producen iguales beneficios a todos los deportistas. La columnista Claudia Hammond de BBC Future, señala que los beneficios del estiramiento pueden venir de teorías obsoletas: se creía que hacer ejercicio por primera vez en semanas o meses causaba espasmo en los músculos, lo que reducía el flujo de sangre y causaba dolor, las famosas agujetas. Pero los fisiólogos establecieron posteriormente que el dolor no podía ser producido por esta

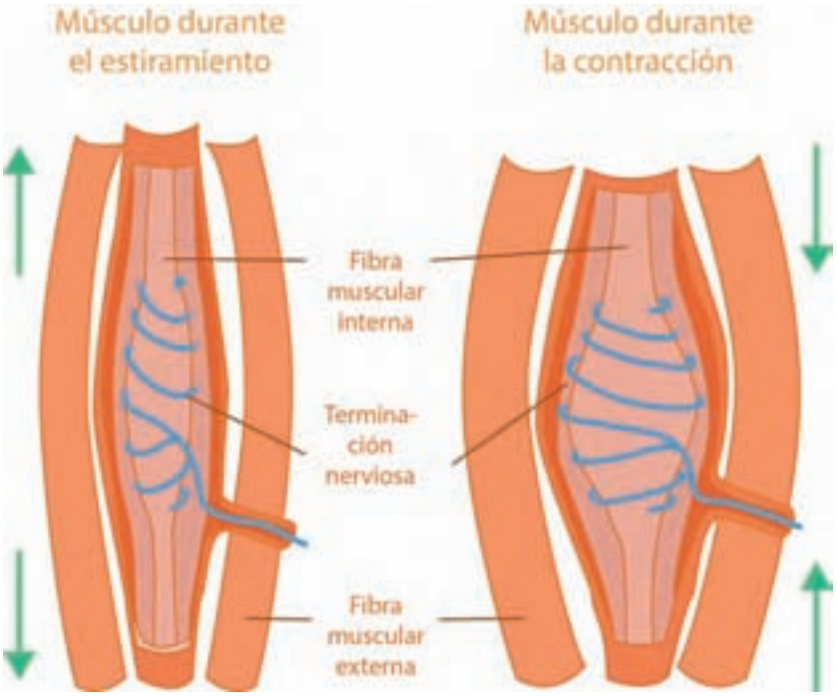
Los isquiotibiales son los motores principales de la carrera, por eso hay varios ejercicios de estiramiento, como este, que les afectan.

MÚSCULO AGONISTA Y ANTAGONISTA

El movimiento humano está producido por la activación conjunta de varios músculos. Los distintos músculos que participan en un movimiento determinado pueden ser clasificados en relación a la función que asume cada uno de ellos:

- **Agonista:** Son aquellos músculos que proporcionan el impulso muscular para provocar la acción, es decir, los encargados de generar la fuerza útil para intentar producir el movimiento. Estos músculos realizan su trabajo de manera dinámica cuando superan la resistencia a la que se oponen a través del acortamiento de sus fibras musculares; también desarrollan esta función cuando se contraen de manera isométrica.
- **Antagonista:** un músculo asume la función antagonista respecto a un movimiento concreto cuando su actividad respecto al mismo se limita a oponerse a la acción de los músculos agonistas, es decir, en contra del movimiento.

ESQUEMA DEL ESTIRAMIENTO MUSCULAR



razón, lanzando la teoría de que era producido por el alargamiento de los sarcómeros, las partes que ayudan a que los músculos se contraigan.

Lo que sí es cierto es que los mayores estudios, con muestras más grandes y con pruebas en profundidad, que se han realizado han arrojado resultados positivos de reducción del dolor en aquellos deportistas que habían realizado estiramiento.

Estiramientos estáticos y dinámicos

Existen dos tipos principales de estiramientos: los estáticos y los dinámicos. Se pueden diferenciar según su objetivo principal y la forma en que se realizan. Los estiramientos estáticos se realizan en reposo y hasta el límite de lo confortable. Se suele mantener el músculo en una determinada posición o postura durante 15”-30”. En este tipo de estiramientos no existe un gasto energético.

Dentro de los **estiramientos estáticos** podemos diferenciar:

• **El estiramiento activo:** que consiste en estirar el músculo antagonista sin utilizar ningún apoyo o ayuda externa.

• **El estiramiento pasivo:** consiste en el estiramiento de un músculo en el que se ejerce una fuerza externa, por ejemplo, cuando nos apoyamos sobre un compañero, una espaldera o la pared.

Dentro de los estiramientos estáticos es famoso el estretching como técnica de elongación. Uno de los métodos de stretching más utilizados es el de Bob Anderson, el estiramiento estático por excelencia. Se centra en mejorar la coordinación, prevenir los tironos musculares y aumentar la tensión muscular. En contra, se trata de un método bastante tranquilo y monótono, ya que se debe adoptar la posición adecuada en 5 segundos sin dolor y mantenerla durante 20”-30”.

Otra técnica de elongación, el stretching de Solverbor, se centra en fortalecer la musculatura que rodea las articulaciones. Consiste en realizar una tensión isométrica (un tipo de estiramiento estático en el que los músculos implicados hacen fuerza contra una resistencia imposible de resolver, activándose sin movimiento) del grupo muscular elegido durante 10 segun-

EJECUCIÓN CORRECTA DE UN ESTIRAMIENTO

- **No saltarse los estiramientos** después de ningún entrenamiento, es un momento fácil de obviar cuando tenemos poco tiempo.
- **Céntrate en estirar el conjunto de músculos** que más hayas utilizado en tu entrenamiento. Las piernas son las más afectadas al correr, pero en el tren superior (tronco) también habrá partes fatigadas.
- **Invierte en torno a 15 minutos** mínimo para tu estiramiento.
- **Evita los rebotes,** sólo estira el músculo hasta que notes elongación y mantén la posición sin rebotar.
- **Respetar el movimiento y la amplitud de la articulación,** los estiramientos no deben ir más allá de sus ejes y planos de acción ya que podrían lesionarse las estructuras capsulares y filamentosas.
- **Para evitar riesgos de ruptura muscular** se recomienda empezar los movimientos poco a poco y con un leve calentamiento, es decir, colocar al músculo en un estado de pre-estiramiento.
- **La puesta en tensión** debe ser también progresiva
- **No llegar al dolor en el estiramiento,** la sensación puede ser levemente molesta, pero nunca soportar dolor.
- **Concéntrate en el estiramiento** que estás realizando e intenta percibir si el músculo se está estirando o no.
- **Atender a la respiración** para oxigenar bien el músculo debe ser profunda, regular y pausada.
- **Desarrollar la técnica** de estiramiento completa sin saltarse ninguna fase:
  - **Fase 1:** puesta en tensión progresiva
  - **Fase 2:** alcanzar la tensión máxima y mantenerla entre 30´-60´
  - **Fase 3:** relajar de forma lenta y suave

Si no notas la tensión, puede ser que no estés ejecutando bien la técnica de ese ejercicio o que no te sirva. Deberás corregirla o buscar otra alternativa para ese músculo.

1 El psoas ilíaco: un músculo que se encuentra en la cavidad abdominal y en la parte anterior del músculo. Se acorta con facilidad en los corredores, lo cual puede originar dolores lumbares. Con este ejercicio se debe sentir la tensión en la parte alta del músculo atrasado.

2 Aductores: En esta posición, o igualmente sentado con las piernas estiradas en V, conseguimos estirar los aductores y los aductores isquiotibiales. Se debe sentir presión al realizar este estiramiento, permitiendo en ambas posturas estirar presionando la flexibilidad de cada uno.

3 Peroneo lateral: Completamente tumbado o sentado, o también de pie como vemos en el dibujo 9, debemos aproximar una pierna al pecho basculando el pie con la ayuda de las manos para que planta mire hacia el cuerpo.

4 Glúteos: Con este ejercicio, realizado con ambas piernas, estiraremos los glúteos.

5 Cuádriceps: Se pueden estirar tumbados o de pie. El objetivo es tirar de la puntera del pie hacia el glúteo consiguiendo estirar la parte delantera de la pierna donde se encuentran los cuádriceps. Si se realiza este ejercicio de pie mientras nos sujetamos con una mano a un muro o valla, podemos aprovechar y, al mismo tiempo, dejar caer el cuerpo hacia atrás contrayendo la musculatura del abdomen. De esta manera además de los cuadriceps estaremos estirando los flexores de cadera que suelen acortarse.

6 Isquiotibiales: Estos músculos son los motores principales de la carrera, por eso hay varios ejercicios de estiramiento que les afectan.

7 Gemelos: Muy importantes también en la carrera. Debemos dedicarles el tiempo necesario, ya sea sobre escaleras o contra la pared, sin olvidar cambiar de pierna.

8 Gemelos: Otra manera de estirar los gemelos es atrasando una pierna y adelantando la cadera.

9 Peroneo lateral: Otra manera de estirar el peroneo lateral, además de tumbado o sentado. Con un apoyo puede resultarte más fácil acercar la pierna al pecho.

dos; relajarlo 2 o 3 segundos alcanzando la máxima amplitud articular sin dolor y recuperar la posición inicial lentamente.

Por su parte, los estiramientos dinámicos consisten en estirar los músculos a través de impulsos pero sin exceder los límites de los estiramientos estáticos. Se estirarían los músculos antagonistas gracias a las contracciones repetitivas de los músculos agonistas.

Se trata principalmente de ejercicios basados en saltos y balanceos, evitando movimientos de rebote que no permiten controlar un posible exceso de los límites musculares y, por tanto, una lesión. Los estiramientos dinámicos se realizan cuando ya hemos iniciado el ejercicio, cierto calentamiento y algunos estiramientos estáticos, nunca en frío. Con ellos se consigue una mayor amplitud de movimiento y un aumento de la fuerza y la flexibilidad en los músculos, mayor que con los estiramientos estáticos.

En conclusión, los estiramientos estáticos no se centran en mejorar el rendimiento muscular en si, si no la tolerancia a la incomodidad del estiramiento. Mientras que los dinámicos no mantienen los músculos débiles, como los estáticos, sino que aumentan la fuerza. Para relajar la musculatura al final de los ejercicios es bueno realizar estiramientos estáticos

Los estiramientos dinámicos se pueden utilizar para calentar antes de la carrera, siempre con movimientos lentos, suaves y controlados para permitir llegar al cuerpo hasta su posición de máxima amplitud. Además de involucrar de forma dinámica las diferentes cadenas musculares, se consigue estirar el tejido conjuntivo, fascias y ligamentos, que limitan la movilidad. Los estiramientos dinámicos como calentamiento ayudan a subir la temperatura corporal para preparar el cuerpo para un ejercicio físico más exigente.

Además, a medida que aumenta la edad el aparato locomotor se va deteriorando y en consecuencia la flexibilidad y la movilidad quedan limitadas. La práctica anticipada y regular de técnicas de estiramiento como el stretching activa las funciones de los músculos y de las articulaciones ralentizando así estos procesos degenerativos de envejecimiento.

1 Extensores de la cabeza: En esta postura, o tumbados como si realizáramos flexiones, estiraremos los extensores de la cabeza. Los músculos de la nuca trabajan durante la carrera y poca gente se preocupa de estirarlos y relajarlos.

2 Triceps: Con este ejercicio, o el número 7, estaremos estirando los triceps. Deberemos ayudarnos con la mano contraria.

3 Hombro y cuello: con esta postura estaremos estirando gran parte de los músculos de los hombros y el cuello, que también se activan al correr.

4 Antebrazo: El movimiento de la mano hacia un lado y a otro estirará los músculos del antebrazo como los flexores y el palmar largo.

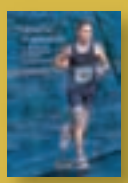
5 Biceps: Buscando un apoyo es más fácil estirar los bíceps.

6 Hombros: Estirando los brazos arriba, con las manos enlazadas estiraremos los hombros. Para un estiramiento más completo de espalda podemos adoptar la postura del "gato", a cuatro patas poniendo la espalda cóncava y convexa sucesivamente. Así estiraremos las lumbares y la espalda, reduciendo las presiones intervertebrales, minimizando el dolor de las lumbares y la espalda.

7 Triceps: Los grupos musculares de los brazos son los que realizan una actividad menos intensa en la carrera, pero no debemos olvidar fortalecerlos con otro tipo de ejercicios y junto con el tronco, ya que nos ayudará a tener una técnica más sólida.

Suscripción a corricolari es correr Oro

La revista de siempre vía internet



Desafío al maratón

Libros

Nacidos para correr

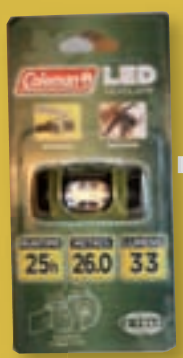
Camiseta técnica Abanderado

Libro en formato PDF: Manual de Lesiones del Corredor. Prevención y tratamiento.

Plan de entrenamiento personalizado para tres meses
(tú eliges para qué fecha)

Calcetines corricolari

Bolsa Madrid 2020



Linterna Frontal Coleman

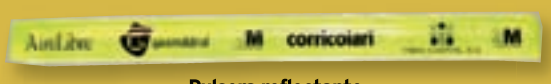
Camiseta técnica corricolari

Ice Power

Bolsa de lluvia

Gafas abanderado

Barrita energética



Pulsera reflectante

45 €/año

67€ si se desea recibir la revista en papel

carnet correr

Suscríbete en: www.corricolari.es o llamando al 902171515

Objetivos para la nueva temporada

Ya eres todo un corredor popular hecho y derecho. Entrenas dos o tres días por semana, vas a alguna que otra carrera oficial... Es decir, es el momento de subir otra marcha más en tu carrera. Y dado que acaba de comenzar el año, es el momento de fijarte unos objetivos.

POR **LÁZARO MUÑOZ.** @RUNNERLAZ

ES UNO DE LOS GRANDES TÓPICOS, EL COMIENZO DEL AÑO ES EL MOMENTO DE LOS BUENOS PROPÓSITOS: DEJAR MALOS HÁBITOS, PONERSE EN FORMA, AHORRAR, DEDICAR MÁS TIEMPO A ESTO, ETC. Y EN TU CASO, UN DEPORTISTA SI BIEN NO VETERANO PERO TAMPOCO NOVATO, PUEDE SER EL MOMENTO PERFECTO PARA FIJARTE UNA O VARIAS METAS A CUMPLIR DURANTE LA TEMPORADA QUE COMIENZA.

¿Cómo me fijo un objetivo? Lo primero es ser sincero y realista: si corres 20 km a la semana y tienes responsabilidades laborales o familiares, es evidente que no vas a poder prepararte un IronMan (3.800 metros nadando, 180 km en bici y maratón). Bueno, se podría intentar, pero requiere de mucho tiempo y dedicación. Por ello, hay que ponerse un objetivo realista. Una vez tienes claro tu nivel actual y has hecho autoanálisis de tus probables límites, escoge algo que te llame la atención o te motive, así te resultará más fácil esforzarte para ello. Nadie hace nada gratis, puede que tengas que levantarte de madrugada en pleno invierno, con mucho frío, para estar una hora trotando. Tendrá que ser por algo que realmente haga aparecer en ti la fuerza de voluntad necesaria, si no, te taparás con la manta y pensarás que mañana será otro día.

Nunca viene mal buscar algún aliciente extra aparte de la ilusión que te pueda hacer el objetivo en sí mismo. Por ejemplo, si tu idea es terminar alguna carrera especialmente larga o dura, una buena motivación puede ser cruzar la meta con tu

Necesitas un plan de entrenamiento: se realista, márcate un objetivo y alimenta tu motivación.

hijo o hija, o dedicar la carrera a la memoria de algún ser querido. Dicho así puede sonar frívolo, pero cuando llevas más de 15 km a las espaldas, hace un frío o calor mortal y tus piernas parecen columnas de mármol, un detalle así puede marcar la diferencia entre la consecución del objetivo o el abandono.

Fíjate también en detalles como las fechas o el gasto. A muchos corredores les gusta establecer su objetivo, o el último de ellos, en los meses finales del año, algo así como el "final de temporada". Otros prefieren las fechas veraniegas porque es cuando más tiempo libre tienen. Sea como sea, debes tener en cuenta la disponibilidad de pruebas como la que quieres realizar (aunque eso no debería ser problema ya que actualmente todos los fines de semana hay multitud de carreras).

El coste económico (tanto la inscripción a la prueba, como el dinero que te supondrá si tienes que desplazarte y alojarte); la temperatura a la que probablemente se realice la carrera (hay gente con una clara preferencia por el calor o el frío a la hora de correr); aprovechar para hacer turismo (o viceversa, aprovechar que estarás de turismo en la zona para correr la prueba),... serán otras de las cosas a tener en cuenta y de los posibles alicientes de tu objetivo de temporada.

Es bueno tener un "compañero de viaje", alguien que te anime a conseguir tu objetivo. Son muchos los que no conciben esto de correr sin alguien con quien compartirlo.

Cruzar la meta con tu hijo o hija o dedicar la carrera a un ser querido puede ser el aliciente emocional que marque la diferencia entre la consecución del objetivo o el abandono. Foto Lázaro Muñoz.

Necesitas un plan de entrenamiento

Establecidas tus expectativas, es el momento de ponerse serio: necesitas un plan de entrenamiento.

El nombre "plan de entrenamiento" es bastante explícito en sí mismo: se trata de que te planifiques el trabajo de cara a conseguir el objetivo fijado, y lógicamente cuanto más ambiciosa sea la meta, más serio y estricto tiene que ser el plan. Es decir, si tu objetivo es simplemente terminar una carrera de 5 Km, seguramente no necesites ningún plan demasiado específico ni exigente, pero si tu plan es terminar una carrera de 10 km por debajo de 50-45-40 minutos, correr una media maratón, o incluso correr una maratón, necesitas algún tipo de ayuda, apoyo y más conocimientos.

Puedes hacerlo solo, pero la lógica indica que lo mejor es buscar ayuda de algún experto, pues vas a tener que realizar series, trabajar tus umbrales aeróbicos y anaeróbicos, planificar tiradas largas, mirar si vas a necesitar rehidratarte o tomar algún tipo de alimento energético durante la prueba, estudiar la posibilidad de una dieta específica, y todo un apasionante mundo que seguramente cuando empezaste a correr no sospechabas que existía. De hecho, es probable que muchas de las cosas que acabas de leer no te suenen de absolutamente nada; no te preocupes, cuando te adentres en los planes de entrenamiento no tardarás en conocer a fondo cada cosa.

Es posible que esto te haya abrumado un poco, pero tranquilo, la ayuda de algún experto no significa que te vayas a un entrenador profesional para que te elabore un plan personalizado (aunque por supuesto podrías hacerlo, ya que para eso están). A ciertos niveles, dentro de los cuales se incluye la mayoría de los corredores populares, basta con la información que puedes encontrar en revistas como esta que tienes en las manos; en internet (aunque si tu fuente va a ser la red de redes asegúrate de mirar sólo páginas fiables o de algún organismo deportivo oficial); o de algún amigo corredor que tengas y que ya sea veterano en el tema.

Los amigos y compañeros de carrera son muy importantes, si no tientes ninguno que comparta tu afición sería buena idea conseguir a algún "compañero de viaje", un acompañante de entrenamientos. Si comparte tus objetivos es mejor, pero si no, con que estéis a un nivel parecido es suficiente; la idea es que no vayas siempre solo, que tengas a alguien que te anime y te pique sanamente para lograr tu propósito. De nuevo puedes hacerlo todo solo, y de hecho algunos corredores prefieren la tranquilidad de correr en solitario, pero al menos deberías probar lo de correr acompañado, ya que son muchos los que no conciben esto de correr sin alguien con quien compartirlo.

Acabas de cruzar la línea de salida, ahora te toca cumplir hasta atravesar la de meta.

Fieles al pulsómetro

Saber interpretar su información puede ser un medio ideal para avanzar

Una vez que está bien calibrado, el pulsómetro se comporta como un libro de instrucciones que, a través de los latidos de tu corazón, te propondrá los ritmos que debes seguir en cada una de las sesiones de tu plan de entrenamiento.

POR **JOSÉ FELIPE VARONA.** MÉDICO Y ATLETA

SIEMPRE HE SIDO Y SERÉ UN DEFENSOR DEL PULSÓMETRO. HAY ATLETAS DE ALTO NIVEL QUE LO UTILIZAN EN SUS COMPETICIONES. A LO LARGO DE MI VIDA COMO MÉDICO Y ATLETA HE ENCONTRADO POCOS MOTIVOS PARA DESCONFIAR DE ÉL.

Se trata de un instrumento que proporciona una información objetiva, rápida y precisa acerca de nuestro ritmo cardiaco. Interesante sobre todo para los atletas que se inician, que deben aprender a dosificar sus esfuerzos y con los que el pulsómetro puede cumplir una función primordial. En mis primeros años de preparación al maratón fui a una prueba en la que me sometía a un plan de entrenamiento en el que, naturalmente, hacíamos series. Algunas debían ser al 70, otras al 80 e, incluso, al 90%; pero realmente yo desconocía de manera objetiva el nivel de esfuerzo. Dependía de las ganas que tuviera de machacarme ese día para hacerlo más o menos exigente. Una vez que conocí el pulsómetro, terminó mi ignorancia. Aprendí a dosificarme mejor, a comprobar cómo reaccionaba mi cuerpo según los ritmos y, sobre todo, cómo mejoraba a medida que avanzaba la temporada. Tenía un aparato que lo hacía por mí. En pleno ejercicio me transmitía al instante la información que necesitaba saber. En vez de esclavizarme me aproveché del pulsómetro. Fue, por encima de todo, un hallazgo extraordinario. El primero que lo agradeció fue mi corazón.

Conocer cuáles son tus umbrales

Ahora, a diferencia de entonces, no sólo he aprendido más de medicina en tantos años en la consulta, también me conozco mejor como atleta. Sé cuáles son mis umbrales aeróbicos (ritmo medio) y anaeróbicos (punto máximo de intensidad) y lo que van cambiando en el transcurso de los años. Creo que hasta sé identificar con sinceridad las sensaciones que me transmite mi cuerpo. Es más, creo que ya podría entrenar sin pulsómetro, pero la realidad es que casi nunca renuncio a él, porque, por encima de todo, lo considero un aliado. A este respecto, tuve una conversación reciente con mis compañeros del hospital, donde tenemos un equipo de atletismo que cada año no hace más que crecer. La mayoría de ellos hablaba del pulsómetro como un elemento familiar en sus entrenamientos, y son gentes que se dedican a la medicina como profesión. Uno de ellos se justificó diciendo: "Hay quienes piensan que correr mucho es sinónimo de entrenarse bien, pero yo siempre digo que lo que importa no es la cantidad de entrenamiento, sino la calidad del mismo". Y en ese sentido el pulsómetro nos puede prestar una buena ayuda.

Hay datos que quedan fuera de la ciencia

La mayoría de los pulsómetros actuales permiten volcar sus datos en un ordenador para su análisis. Son aparatos compuestos por dos elementos, un emisor que capta la

SUSCRÍBETE
15 €/año

frecuencia cardíaca y un receptor que permite visualizarla. Por lo tanto, en nuestro caso, lo más importante es aprender a valorar o interpretar la información que nos transmite. Hay datos que quedan fuera de la ciencia. Por ejemplo, a la hora de calibrarse, todos los pulsómetros se acogen a la fórmula de 220 pulsaciones menos la edad (en el caso de los hombres) y 226 (en las mujeres) para obtener la Frecuencia Cardiaca Máxima (el mayor número teórico de latidos por minuto que puede tener una persona); y sin embargo hay muchos casos en los que no es así. Por lo tanto, es aconsejable averiguar nuestra FCM en una Prueba de Esfuerzo en un Servicio Médico Deportivo. Sus datos nos indicarán cuales son las posibilidades actuales de nuestro organismo. Además, en estas pruebas se podrán valorar más datos que la edad como, por ejemplo, el peso o la talla, que también resultan necesarios. Por eso es importante que seamos nosotros los que averigüemos y tecleemos nuestra Frecuencia Cardiaca Máxima en el pulsómetro. Así, las zonas de trabajo que nos propondrá en cada momento de la temporada, serán mucho más válidas.

Reajustar los datos según entramos en forma

Los datos del pulsómetro debemos reajustarlos a lo largo de la temporada, según mejora nuestra capacidad física y de recuperación. Si realmente lo hacemos, o si realmente sabemos interpretar el estado de nuestro cuerpo antes de cada sesión (¿hemos descansado lo suficiente? ¿hemos tenido un día muy estresante?), el pulsómetro procura unas posibilidades gigantescas. Puede hasta marcar la tipología de cada sesión con sus pulsaciones de referencia.

En realidad, nuestro corazón late cada minuto un número de veces: es nuestra referencia. Si se sabe cuál es su límite máximo, se podrá calcular la zona de entrenamiento, y esa es la ayuda que nos proporciona el pulsómetro. Gracias a él, el atleta casi no necesita ni pensar. Existe un aparato que lo hace por él a través de unos signos luminosos o auditivos que indican si se ha de disminuir o aumentar el ritmo del entrenamiento, si se está asimilando o no el trabajo. Es suficiente con seguir sus instrucciones y aceptar su información con el compromiso de hacerle caso. Yo lo hice en mis primeros años de entrenamiento y, sinceramente, no me arrepiento. Gracias al pulsómetro aprendí a conocerme mejor, a comprobar que el número de latidos de nuestro corazón no tienen por qué ser los mismos todos los días, entre otras razones porque no todos los días hace la misma temperatura ni el viento sopla con la misma fuerza.

Nuestro corazón late cada minuto un número de veces: es nuestra referencia. Si se sabe cuál es su límite máximo, se podrá calcular la zona de entrenamiento.

Un aliado ¿apasionante?

El entrenamiento con pulsómetro se puede convertir casi en algo apasionante. Para mí, lo más importante no está en ver cómo nuestro cuerpo mantiene un nivel alto de frecuencia cardiaca (es un signo de capacidad física, en gran medida genética), sino en ver cómo entre serie y serie, en la fase de recuperación, el corazón desciende el número de pulsaciones, porque es lo que realmente indica nuestro estado de forma. Es obvio que cuanto más rápido bajen las pulsaciones, estamos en mejor forma.

Ese es uno de los objetivos que nosotros mismos debemos tener claro antes de empezar a través de la siguiente pregunta: ¿qué nivel de condición física queremos alcanzar? ¿Para qué prueba vamos a entrenar? Y lo que es realmente más importante: ¿cuánto tiempo tenemos para entrenar?

LAS CUATRO ZONAS DE ENTRENAMIENTO

Según las pulsaciones de nuestro corazón, cuyo número real de latidos depende de cada atleta, hay cuatro zonas aeróbicas de entrenamiento. La pregunta es cuánto tiempo debemos pasar en cada zona. En este sentido he leído estudios con atletas de cierto nivel que pasan un 64% en zona 1 y zona 2; un 23% en la zona 3 y un 13% en la 4, que claramente es la más difícil:

Zona 1: Es la de la recuperación activa. Su intensidad es muy baja para producir un efecto en el entrenamiento, excepto en el caso de que uno nunca haya hecho deporte. Se pueden realizar grandes volúmenes de trabajo en esta zona sin ningún estrés. Sería la etapa de base que en nuestro caso se asocia al regreso de las vacaciones, o al día siguiente de competiciones o grandes esfuerzos.

Zona 2: Entre el 60 y el 70% de nuestra frecuencia cardiaca máxima, a ritmo notable que, sobre todo, nos faculta para evitar lesiones y para fortalecer nuestra resistencia, que luego nos permitirá correr más deprisa. Es el ritmo diario de nuestros entrenos, exceptuando los de calidad.

Zona 3: Un entrenamiento aeróbico de alta calidad (ritmo controlado) y duración, implica entrenar entre un 80 u 85% de tu frecuencia cardiaca. En esta zona nuestro cuerpo mejora, sobre todo en la capacidad para transportar y usar el oxígeno. No es un ritmo cómodo, pero tampoco debe ser especialmente incómodo.

Zona 4: En la esfera de lo anaeróbico, con una frecuencia cardiaca por encima del 90%. Son las sesiones que te dan una cierta tolerancia al ácido láctico en tus músculos. El entrenamiento necesita ser más corto, con recuperaciones. Son las series cortas, sobre todo, por debajo de los 300 o 400 metros.

Los pulsómetros son aparatos compuestos por dos elementos, un emisor que capta la frecuencia cardiaca y un receptor que permite visualizarla. En nuestro caso lo más importante es aprender a interpretar la información.

La Carrera para todos

9 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

La inflamación en las lesiones crónicas

Cómo funciona la inflamación y sus posibles tratamientos

POR **FRANCISCO GILO,** MÉDICO Y CORREDOR

La inflamación es parte del curso natural de toda lesión y de la gran mayoría de enfermedades que afectan al cuerpo humano. Ante el abuso de los tratamientos tradicionales, la Federación Española de Medicina del Deporte defiende el uso de la medicina biorreguladora.

La inflamación es una reacción del organismo cuyo objetivo es eliminar las toxinas que se alojan en determinadas células y tejidos, las cuales entorpecen el funcionamiento del metabolismo. La inflamación se trata, pues, de un proceso de desintoxicación del organismo, de limpieza natural. Es por eso que no nos conviene eliminarla completamente a no ser que la misma inflamación ponga en peligro otros tejidos importantes como, por ejemplo, en una infección de oído en la que se puede dañar el tímpano, o una infección de riñón u otro órgano delicado.

EN EL DEPORTE, LA INFLAMACIÓN ES PARTE DEL CURSO NATURAL DE TODA LESIÓN QUE AFECTE A LOS TENDONES, LIGAMENTOS, MÚSCULOS, HUESOS Y DEMÁS ESTRUCTURAS DE NUESTRO SISTEMA LOCOMOTOR. DE HECHO, LA INFLAMACIÓN ES PARTE DE LA GRAN MAYORÍA DE ENFERMEDADES QUE AFECTAN A LOS SERES HUMANOS

Se puede definir como la reacción de un tejido vascularizado hacia una lesión local. **La recuperación de un tejido lesionado** está directamente relacionada con el flujo sanguíneo, ya que este llevará las **células inflamatorias** al lugar de la lesión y estas se encargarán de **reparar el tejido dañado.**

EL PROCESO DE INFLAMACIÓN ES NECESARIO PARA LA RECUPERACIÓN TEJIDOS AFECTADOS. POR ESO NO ES RECOMENDABLE SUPRIMIRLA POR COMPLETO

La inflamación se suele tratar con una combinación de inmovilización, hielo y medicamentos antiinflamatorios, buscando la reducción del flujo sanguíneo al área afectada.

Por lo general, estas lesiones son tratadas con una combinación de inmovilización, hielo y medicamentos antiinflamatorios no esteroideos, como resultado de esta combinación el flujo sanguíneo al área afectada disminuirá.

Por esta razón, **las personas que sufren problemas circulatorios** probablemente se recuperarán mas lentamente de una lesión que aquellas que gozan de buena circulación. El **aplicar hielo demasiado tiempo produce una reducción en la circulación hacia los tejidos lesionados,** que por un lado produce alivio, pero que no es beneficioso para la recuperación de los tejidos.

De hecho, **la debilidad de los tendones y ligamentos** es resultado de una recuperación inadecuada, posterior a lesiones, a lo largo de la vida. Estas lesiones, en la gran mayoría de los casos, se dan en la unión fibro-ósea, es decir en el punto en que el ligamento o tendón se une al hueso.

Dicho de otra manera: en medicina, una **entesopatía** se refiere a un trastorno de la entesis (la zona de inserción de un tendón

FASES DE RECUPERACIÓN DE UN TEJIDO LESIONADO

*** La fase inflamatoria inicia al momento en que se da la lesión. Se caracteriza por un aumento en el flujo de sangre hacia la zona lesionada, que sirve para transportar diferentes células del sistema inmunológico hacia la zona lesionada. Como resultado se produce un edema doloroso. Entre las células inmunológicas que llegan a la zona lesionada se encuentran los polimorfonucleares, los cuales se encargan de retirar restos celulares y productos de desecho de los tejidos lesionados.**

*** De 1 a 2 días posteriores al inicio, tiene lugar la fase proliferativa o fibroblástica. En ella, el cuerpo forma nuevos vasos sanguíneos (proceso llamado *angiogénesis*). Al mismo tiempo, inician su acción los fibroblastos, que son los encargados de producir colágeno, principal componente de los tendones y ligamentos, y encargado de definir la resistencia de estos. La fase fibroblástica tiene una duración de 4 a 6 semanas.**

*** La fase de maduración o remodelación se da una vez termina la fase anterior y puede durar hasta 18 meses. Durante esta fase las fibras de colágeno aumentan de densidad y tamaño, dándole mayor fortaleza y resistencia a los tejidos.**

en el hueso). La mayoría son inflamatorias, por lo que son llamadas con más precisión entesitis. Los ejemplos más comunes incluyen: espondiloartropatías, fascitis plantar o entesopatía plantar y tendinitis aquílea o entesopatía del tendón de Aquiles.

Alimentación antiinflamatoria

Los extraños, misteriosos y casi míticos eicosanoides (las moléculas mediadoras en los eventos de inflamación) son la clave del bienestar, porque controlan los niveles de inflamación silenciosa en tu cuerpo.

Ya sabemos que, al principio de la inflamación, el cuerpo libra una batalla inmunitaria que produce dolor, tumefacción y rubor. Esta fase ha sido ampliamente estudiada y se entiende bastante bien. Después, hay otra en la que el cuerpo se recupera de todos los daños ocasionados durante la batalla y esta parte es la que no se suele entender tan bien. Sin embargo, es la más interesante de la inflamación porque tiene la clave para mantener el bienestar.

La nutrición, usada adecuadamente, calma la inflamación tanto crónica como aguda a largo plazo, aunque no tiene un efecto tan inmediato como los antibióticos o incluso la homeopatía. Se debe utilizar como ayuda en una lesión para calmar la inflamación, ayudando a que cumpla su propósito y evitando que vuelva a reaparecer en un futuro. Una dieta antiinflamatoria junto con una suplementación adecuada favorece los mecanismos normales a los que el cuerpo humano recurre en momentos de crisis inflamatoria. Si la dieta no favorece estos mecanismos, cualquier otro remedio que utilicemos, ya sea homeopático o convencional, va a resultar mucho menos eficaz.

LOS NUTRIENTES ADECUADOS CALMAN LA INFLAMACIÓN TANTO CRÓNICA COMO AGUDA A LARGO PLAZO, AUNQUE NO TIENEN UN EFECTO TAN INMEDIATO COMO LOS ANTIBIÓTICOS O LA HOMEOPATÍA

¿QUÉ ES LA COMPOSICIÓN 40-30-30?

Es una dieta que asegura que todas las comidas del día tengan una composición equilibrada. En cada comida se debe consumir un 40% de calorías en carbohidratos, un 30% de proteínas y un 30% de grasas. El secreto para llevar esta dieta es contar siempre las calorías de los alimentos que comamos, equilibrar la ingesta de macronutrientes y restringir ciertos alimentos poco saludables.

ALIMENTOS RICOS EN OMEGA-3

DE ORIGEN ANIMAL	DE ORIGEN VEGETAL
Salmón, sardina, anchoa, hígado de bacalao, marisco, yema de huevo, conejo.	Aguacate, verdolaga, soja, espinacas, fresas, kiwi, pepino, coles, piña, nueces.

En cuanto a la alimentación, **el aporte de ácidos grasos omega-3** asegura el control de los eicosanoides favoreciendo los positivos y reduciendo la formación de aquellos cuyo papel es claramente inflamatorio, los llamados eicosanoides negativos derivados del ácido araquidónico. De esta forma se reducirá la inflamación y el riesgo de lesionarse. Además, se demostró que la ingesta diaria de ácidos grasos omega-3 reduce la producción de citoquinas proiinflamatorias, que son responsables del daño muscular (Ostrowski, 1998-Grimble, 1998-Pedersen, 2000).

Los ácidos grasos omega-3 **mejoran el flujo sanguíneo.** Los eicosanoides es-

Algunos de los alimentos más ricos en ácidos grasos omega-3 son el salmón, el aguacate o las nueces. En determinados pacientes este aporte reduce la inflamación y el riesgo de lesionarse, mejora el flujo sanguíneo y aumenta el tiempo de reacción de los deportistas.

timulados por los ácidos grasos omega-3 son vasodilatadores, mientras que se inhibe la síntesis de ácido araquidónico, precursor de los eicosanoides vasoconstrictores. Otro mecanismo es la composición 40-30-30 de la dieta, que permite hacer digestiones ligeras, por lo que se reduce la necesidad de acumular sangre en el tracto digestivo.

Por otra parte, **los ácidos grasos omega-3 aumentan la lucidez mental y el tiempo de reacción.** Para un deportista de élite es importante tener un tiempo rápido de reacción, que se mantiene elevado con la ingesta de estos ácidos (Prof. Fontani de la Universidad de Siena, publicado en el European Journal of Clinical Investigation 2005; 35(8):691.699). La evaluación neurofisiológica hecha mediante el test de atención, registrando el tiempo de reacción, evidencia una reducción sustancial de dicho tiempo de reacción para los test Go/No-go y Atención Sostenida, lo que se debe al aporte de ácidos grasos omega-3 Rx.

ENTESITIS MÁS COMUNES

La entesitis es una inflamación de la zona de inserción de un tendón en el hueso.

- **Espondiloartropatías:** Enfermedades inflamatorias de la columna vertebral y sobre todo de las articulaciones sacroiliacas, aquellas existentes entre el hueso sacro y el hueso ilion del coxal, unidos por ligamentos; estas articulaciones transmiten el peso de la columna vertebral a los miembros inferiores.
- **Fascitis plantar o entesopatía plantar:** Inflamación aguda de la aponeurosis plantar del pie. La aponeurosis es el tejido conectivo grueso que está en la planta del pie y que se fija al talón. Suele deberse a un microtraumatismo repetitivo causado por un calzado inadecuado o trabajo excesivo de la zona.
- **Tendinitis aquílea o entesopatía del tendón de Aquiles:** Inflamación del tendón que conecta los músculos de la pierna al talón. Este tendón se denomina tendón de Aquiles y se usa al caminar, correr y saltar. El dolor de talón casi siempre se debe a una sobrecarga en esta parte, en raras ocasiones es causado por una lesión.

Para modular la inflamación

Ante el abuso de este tipo de tratamientos, la Federación Española de Medicina del Deporte (FEMEDE) defiende el uso de **medicamentos de acción biorreguladora.** Algunos de ellos contienen principios activos de origen vegetal y mineral que estimulan la respuesta natural del organismo. Además, "algunos de sus componentes son capaces de modular la inflamación y los síntomas de las lesiones, tienen acción analgésica, estimulan la cicatrización y pueden tener efectos hemostáticos (detienen la hemorragia) contribuyendo a eliminar el estasis venoso y el edema. Su objetivo final es restaurar el funcionamiento normal de los mecanismos de regulación".

El **mecanismo de acción** de la medicina biorreguladora consiste en estimular el sistema inmunológico favoreciendo la resolución de los procesos inflamatorios, facilitando el drenaje y la detoxificación de los tejidos, y restableciendo el equilibrio o balance fisiológico. Por eso, son un recurso terapéutico más de entre todos los que dispone la medicina, y sirven para compensar los abusos de ciertas terapias convencionales (como los corticoides, antiinflamatorios, etc.) ayudando en algunos casos a solucionar los problemas derivados de éstas.

La recuperación de un tejido lesionado está directamente relacionada con el flujo sanguíneo.

SUSCRÍBETE
15 €/año

La moda de las **apps** para el deporte

En ABC TECNOLOGÍA por J.M. Sánchez | Móviles

La sección de Tecnología de ABC nos cuenta cómo la actividad física, en auge tanto en gimnasios como en plena calle, unida a la era tecnológica móvil, ha generado una auténtica pasión por las aplicaciones dedicadas a monitorizar diferentes deportes. Las compañías desarrolladoras de apps, junto con empresas deportivas, ya sean tiendas, marcas o clubes, están creando multitud de aplicaciones que van desde el control de tiempos, marcas, rutas, respiración o ritmo cardiaco, hasta entrenadores virtuales con posibilidad de tener avatar propio. "En la actualidad y como consecuencia del auge de las redes sociales y de los dispositivos móviles, el deporte es más social que nunca. La práctica de cualquier disciplina deportiva se ha convertido en algo para compartir y difundir. Ya no sirve endurecer las piernas durante una hora, hay que contarlo". Algunas de las aplicaciones más descargadas y utilizadas por los usuarios son Runastic, Gow Trainer, RunKeeper, Sports Tracker o Endomondo.

http://www.abc.es/tecnologia/moviles-aplicaciones/20131102/abci-sport-meeting-apps-deportes-201310311302.html

Pasear o correr mejora las notas

En Yahoo Noticias por Antonio Martínez Ron | Neurolab

Desde hace algunos años los científicos tienen muy claro el beneficio que supone el ejercicio físico para las funciones cerebrales, por ejemplo, evitando enfermedades como el alzhéimer. Pero, ¿cuáles son los efectos directos de darse un paseo o una carrera cuando estamos estudiando, por ejemplo? El blog Explore publica un estudio de la Universidad de Illinois en el que sometieron a 20 niños y niñas de unos 10 años a un curioso experimento: primero les hicieron un test en reposo y midieron su señal cerebral, después les invitaron a andar rápido en una cinta de correr, a un 60% de su máxima capacidad. "Lo que vimos fue que después del ejercicio moderado de 20 minutos, las funciones cognitivas y el rendimiento académico mejoraron. Hubo un aumento en la capacidad de atención, en la velocidad de procesamiento y en los resultados del test". Esta misma activación del cerebro se ha visto con sujetos de más edad a los que se sometió a pequeñas pruebas de ejercicio físico y mejoraron los niveles de atención. Las investigaciones apuntan a que un poco de ejercicio es beneficioso para el rendimiento académico. Así que, la próxima vez que tengas un examen y lleves varias horas sentado delante del libro, prueba a darte una vuelta para volver con mejor disposición.

http://es.noticias.yahoo.com/blogs/neurolab/est%C3%A1s-estudiando-mira-lo-que-le-pasa-tu-165352648.html

Descubren un nuevo **ligamento** en la rodilla

En Yahoo noticias Por Javier Peláez | Cuaderno de Ciencias

El gigante de noticias Yahoo y otros medios a nivel nacional, como las televisiones Antena 3 o Telecinco, se hicieron eco recientemente de este descubrimiento, que aun no se sabe si puede tener trascendencia para corredores y deportistas. Desde el blog Cuaderno de Ciencia se cuenta que ha sido en la Universidad de Lovaina, en Bélgica, donde un grupo de cirujanos ha publicado su descubrimiento, denominando al nuevo ligamento "anterolateral". Al parecer este ligamento podría haberse señalado ya en el siglo XIX por el cirujano francés Paul Segond como una "banda fibrosa resistente" en la parte interna lateral de la rodilla. Lo que no tuvo muy claro este cirujano, ni se sabe todavía ahora tras la nueva publicación, es qué función cumple exactamente este nuevo ligamento. Por ahora, los médicos responsables del descubrimiento sólo han explicado una posible primera hipótesis, y es que esta "estructura alargada estaría implicada en la rotación de la tibia". Los propios cirujanos terminan su publicación diciendo que se necesitarán nuevos estudios para investigar su función biomecánica de manera completa. Este nuevo ligamento podría estar implicado en numerosas lesiones de rodilla, "algunas tan comunes en deportistas como la célebre rotura de ligamento cruzado anterior". Esta rotura supone la mayoría de operaciones de rodilla y en los últimos tiempos se han visto envueltas en una intensa polémica entre los médicos especializados.

http://es.noticias.yahoo.com/blogs/cuaderno-de-ciencias/el-descubrimiento-un-nuevo-ligamento-en-la-rodilla-084559581.html

¿Por qué nos gustan tanto los alimentos que son **menos sanos**?

En 20 minutos por Eroski Consumer

El diario 20 minutos publica una reflexión de porque nos atraen más los alimentos que contienen más grasa, azúcar y sal cuando, precisamente, deberíamos moderar su consumo. "La respuesta puede encontrarse en la regulación homeostática y la regulación hedónica". Según la Universidad de Birmingham "nuestros alimentos preferidos tienen un rasgo común": su irresistible sabor se potencia con alguno de los tres ingredientes anteriores, que se pueden presentar en gran variedad de formas, aromas y texturas. Estudios de Eroski Consumer explican que el apetito se modula por la "regulación homeostática", que debe equilibrar la energía que gastamos con la que consumimos. Pero el apetito también se regular por la "regulación hedónica" en la que "participan factores emocionales y de motivación". Tendemos a consumir sustancias dulces y saladas más allá de la necesidad de reposición de energía", por instinto de supervivencia y adaptación. Además, "la tendencia a elegir alimentos ricos en grasa y azúcar sobre los agrios y amargos es inherente al ser humano durante siglos". Estos sabores se asocian con alcaloides tóxicos y pueden indicar deterioro o inmadurez del alimento. Por último, en la actualidad nuestro cerebro está lleno de señales que nos invitan a comer alimentos menos sanos relacionándolos, además, con la felicidad o la evasión de problemas.

www.20minutos.es/noticia/1991456/0/alimentos/menos-sanos/gustan-mas/

Los **niños** ya no saben correr

En El Mundo por Cristina G. Lucio Salud

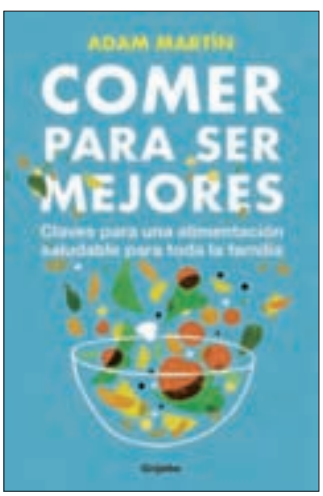
"Si fuera posible viajar en el tiempo, muchos niños del siglo XXI perderían una carrera con quienes hoy son sus padres o abuelos. El dato acaba de presentarlo un equipo de investigadores australianos y preocupa por las implicaciones que conlleva". Según este estudio "si una persona no está en forma de pequeño tiene muchas más posibilidades de desarrollar problemas como enfermedades cardiovasculares más adelante". Grant Tomkinson, principal investigador de este estudio demuestra que, en términos generales, los jóvenes actuales corren peor de lo que lo hacían sus predecesores. Tomkinson repasó unos 50 estudios que, entre 1964 y 2010, habían reflejado las habilidades atléticas de jóvenes de entre 9 y 17 años en 28 países. En total más de 25 millones de niños, analizando cuánto podían correr en un tiempo determinado o cuánto tardaban en completar una distancia prefijada. Con esas cifras, los investigadores realizaron un cálculo de la resistencia cardiovascular de los participantes y comprobaron que la resistencia ha disminuido, a pesar de algunas diferencias entre países. Los chicos de hoy tardan un minuto y medio más que los niños de hace 30 años en recorrer la misma distancia. Las causas de este retraso podrían ser "un conjunto de factores que incluyen cambios sociales, físicos, fisiológicos, psicosociales y de comportamiento", como el aumento de peso y adquisición de hábitos menos sanos.

http://www.elmundo.es/salud/2013/11/20/528ce3c963fd3dff2b8b4591.html

Si te comes la piel, la fruta debe ser **ecológica**

En La Vanguardia por Lorena Ferro Vida

El periodista Adam Martín ha presentado su libro "Comer para ser mejores" (Editorial Grijalbo) en el que "reivindica el consumo preferente de frutas, verduras y legumbres y reniega de que comer sano tenga que ser aburrido". El libro también repasa algunas famosas teorías de nutricionistas y ofrece recetas. Todo esto lo cuenta en una entrevista concedida a La Vanguardia. Martín afirma que cuando comemos bien estamos mejorando nuestra salud, o que nuestra alimentación está determinada por la publicidad. Habla, pues, de comer "más comida": consumir más productos tal y como nos llegan de la naturaleza y lo menos procesados posibles. Por ejemplo, más cereales como arroz, avena, centeno o maíz. Comer menos carne y buscar otras fuentes de proteínas como las legumbres, huevos ecológicos o sardinas. Se une a la corriente de muchos nutricionistas que abogan por sustituir la leche como fuente de calcio, por ejemplo, por la ingesta de más verduras verdes. Para Martín, tanto niños como adultos cada vez están peor alimentados y eso tiene consecuencias como sobrepeso, migrañas, estreñimiento o, incluso, cáncer. Por último, aboga por el consumo de productos ecológicos, sobretodo cuando nos comemos la fruta con piel, ya que es donde están la mayoría de nutrientes pero también de productos químicos.



http://www.lavanguardia.com/vida/20131126/54394844184/adam-martin-leche-alimento-milagroso.html

SUSCRÍBETE
15 €/año

Entrevista a Diego Velázquez

Primera persona con esclerosis múltiple en realizar un Ironman

"Estoy orgulloso de aportar mi granito de arena con el ejemplo"

En 1998, con 22 años, a Diego Velázquez le cambió la vida cuando le diagnosticaron esclerosis múltiple, una enfermedad para la que no se conoce cura. Pese a que los especialistas le aconsejaron no realizar actividad física y no trabajar, según las terapias conservadoras, él dijo que algún día haría el Ironman de Lanzarote, lo más duro que conocía hasta ese momento.

Por Compex. Fotografías de Diego Santamaría

Contrastando con varios especialistas encontró a uno que le permitía hacer 2 km a la semana en bicicleta y supervisado por un familiar. En tres años consiguió completar con éxito y tras mucho esfuerzo su primer duatlón sprint, fruto de un sistema de entrenamiento que él mismo diseñó, llegando a su sueño en Lanzarote 2004, que no sería si no el inicio de más pruebas hasta haber llegado a participar en el Decaironman de Italia en Septiembre del 2013.

Compex, marca de DJO Global líder en el mercado de la electroestimulación, ayuda a Diego Velázquez y otras personas que padecen esclerosis múltiple tanto a la hora de competir y entrenar como a la de poder disfrutar de una mejor calidad

Ironman de Lanzarote, Ecotrimad y Triatlón Vitoria son mis competiciones preferidas, por dureza, por reto y por calidad.

de vida; y estuvo con Diego realizando esta entrevista.

A día de hoy, Diego lleva una vida que se podría considerar "normal". Con 39 años, está casado y tiene dos hijos compaginando su vida personal con la laboral y el deporte, además de ser concejal en su localidad, Aranda de Duero.

Pregunta. Diego, puedes presumir de ser la primera persona del mundo que padece esclerosis múltiple que completa un ironman. ¿Qué se siente?

Realmente no presumo de ser la primera persona en el mundo que lo hace, ya que no lo considero como un "título", pero si una satisfacción personal poder recuperar la vida que siempre he querido tener encontrando la formula que me llevara a ello, con todos los factores en contra. Estoy muy orgulloso de haber aportado un granito de arena a nivel médico con el ejemplo, ya que actualmente se recomienda la natación, bicicleta y correr o caminar con un esfuerzo moderado para mejorar la calidad en pacientes afectados de esclerosis múltiple y retardar las afectación de la discapacidad. Que otras personas, viendo mi ejemplo, ya hayan completado con éxito un Ironman, como es el caso de Ramón Arroyo y José Luis Layola en España, me enorgullece de una manera indescriptible. Pero sobre todo, como con sus ejemplos, seguir la cadena de esperanza.

P. Menos mal que los médicos le dijeron que no podría hacer más de dos kilómetros en bicicleta…

Mis recuerdos de todos los especialistas que me han dado su apoyo son claramente positivos y entrañables, ellos nunca antes tuvieron a un paciente con Esclerosis Múltiple que se encabezonó en hacer un Ironman, y lo único que hacían era protegerme en función de la experiencia que poseían. La esclerosis múltiple lamentablemente no solo te "dificulta" una actividad física a nivel competitivo, sino todo lo demás.

La natación te permite trabajar a intensidades altas sin que te suba la temperatura corporal; la bicicleta, muchas horas de trabajo a intensidad baja; la carrera a pie, me encanta por perderme en el monte, en medio de la naturaleza.

P. ¿Existen los milagros o tu caso se debe a trabajo, trabajo y más trabajo?

Los milagros no existen, todo ha sido fruto de marcar un objetivo con la ilusión de, aún no llegando a él, alejarme de las previsiones iniciales. Constancia, sangre fría, pruebas de ensayo-error y encontrar con la tecla del sistema de trabajo que se encuentra entre dos finas líneas, por debajo de la cual no obtenías beneficios de mejora física y por encima de la cual lo pagabas muy caro. Como anécdota, el día después de acabar mi primer duatlón sprint (5 km correr - 20 km de bici y 2,5 km correr) y tras tres años de trabajo, me rompí la espalda en un accidente de tráfico y no me preocupó en absoluto porque se trataba de reposo y rehabilitación y en 6 meses volvería a trabajar con el sistema que había creado que me había hecho mejorar paulatinamente. Saliendo de la lesión me fui a Finisterre en 3 días en bicicleta y alforjas (742 km); cuando llegué al Faro marqué el 2004 como fecha para hacer mi primer triatlón: el Ironman de Lanzarote, que me gustó tanto que repetí 2 veces más.

P. ¿Hacer deporte te ayuda a disfrutar de una mejor calidad de vida?

Por supuesto. Vivimos en una sociedad que tiene todo a su alcance con un movimiento del pulgar en el smartphone, pero que es incapaz de subir 5 pisos de escaleras sin tener que pararse; está diseñada para moverse "cuanto menos mejor" y esta tendencia a "facilitar" las cosas está pasando factura, pero la sociedad se está dando cuenta de la importancia de la actividad física. Para una esclerosis múltiple en la que la dinámica de la enfermedad va reduciendo facultades y actividad, el practicar actividad física nos mantiene más fuertes ante algo que nos va debilitando.

P. Ciclismo, natación, running… ¿Qué beneficios te ofrecen las diferentes disciplinas deportivas que practicas?

Mirando por la ventana, viendo como pasa la vida, no mejorará el estado de salud

Lo primero y más importante es porque me apasiona y el deporte ha formado parte de mi vida desde muy pequeñito. Desde que vi el primer triatlón en 1986 que actué como voluntario, siempre quise hacer triatlón. Entrando en los beneficios de trabajar diferentes disciplinas, lógicamente mejoras mas con un mayor abanico de habilidades. La natación te permite trabajar a intensidades altas sin que te suba la temperatura corporal. La bicicleta permite muchas horas de trabajo a intensidad baja. La carrera a pie, me encanta por perderme en el monte, en medio de la naturaleza y "fuera de pista", buscando más sensaciones y disfrute que ritmos controlados. Siempre combino correr y andar por laderas, y los beneficios son claros, busco la combinación del disfrutar del deporte y efectividad de entrenamiento, de forma conjunta.

Lleva una vida "normal", con 39 años está casado y tiene dos hijos, compagina su vida personal y laboral con el deporte, además de ser concejal en su localidad, Aranda de Duero.

P. En general, ¿cómo es un día normal de entrenamiento en la vida de Diego Velázquez?

Entre semana, el trabajo y la familia marcan los tempos, buscando el mediodía y la noche para correr y nadar; o una sesión de bicicleta o monte larga a mediodía, no acumulando más de 3 horas diarias, eso contabilizando el trabajo de electroestimulación. El fin de semana es donde aprovecho, tiradas largas o "multitransiciones" y recuperando con Compex. El trabajo y la constancia son los que garantizan día a día pueda seguir avanzando.

P. ¿Qué papel juega la electroestimulación Compex, en tu día a día?

Para mi es una herramienta fundamental que me permite trabajar la fuerza y relajación de la musculatura afectada y la descarga de la musculatura que más carga lleva, y me permite completar las recuperaciones y mantener unos ratios de compensación óptimos para mantener las lesiones a raya, pero el trabajo debe ser continuo y tengo mi propio planning semanal del electro estimulador asociado al tipo de entrenamiento que voy a desarrollar esa semana. Utilizo todas aquellas herramientas y métodos que sumen y garanticen obtener una mejora.

P. ¿De qué competición guarda un mejor recuerdo y por qué?

Ironman de Lanzarote, Ecotrimad y Triatlón Vitoria. En Lanzarote me siento como en casa y la dureza del mismo hace que lo quieras con locura. El Ecotrimad fue mi "revalida" personal para volver a la competición en el 2010 y si no me hubiera presentado probablemente ya no estaría haciendo Triatlón, he corrido el resto de ediciones y he obtenido gran satisfacción de resultados compitiendo en categoría élite. Triatlón de Vitoria es sin duda un referente del Triatlón nacional que me tienen cautivado tanto su circuito como sus gentes.

Eres un ejemplo para todas las personas que padecen esclerosis múltiple. De hecho, siempre que puede, participa en conferencias sobre esta enfermedad. ¿Qué consejo das a estas personas?

Mirando por la ventana, viendo como pasa la vida, no mejorará el estado de salud.

El cuerpo humano es una máquina extremadamente compleja que cuenta con recursos escondidos dispuestos a ser descubiertos y que permitirán ir solventando problemas y autoadaptandose para seguir dándonos oportunidades, solo tenemos que buscar, trabajar en ello con constancia y no perder nunca la esperanza, es decir, la antítesis de lo que produce la esclerosis múltiple, que es resignación, abandono, desilusión y falta de motivación.

Hidratación, actividad física y deporte

El pasado mes de diciembre se celebró en Madrid el I Congreso Internacional y III Nacional de Hidratación organizado por Coca- Cola España. Las conclusiones giraron en torno a la hidratación como realidad en el campo de la nutrición y la salud.

1

Correr es una actividad física que produce la eliminación de agua y electrolitos a través del sudor. Las funciones corporales en las que el agua está implicada son:

- En la protección y la lubricación del cerebro y las articulaciones
- Ayudando a regular la temperatura corporal
- Transportando nutrientes a las células
- Retirando los residuos o sustancias de deshechos

2

Realizar una adecuada ingesta de líquidos antes, durante y después del ejercicio físico es un hábito saludable:

- Perdemos líquido de manera constante, pero bebemos sólo de forma intermitente.
- Un hombre normal con un peso de 80 Kg. sentado y en un ambiente cómodo tiene una pérdida de líquido de 300 ml/ h.
- Una mujer normal con un peso de 65Kg. sentada y en un ambiente cómodo, tiene una pérdida de líquido de 250 ml/ h.
- Un adulto pierde unos 2-2,5 litros de agua al día. La cantidad total dependerá del sexo, el tamaño corporal, el clima, la vestimenta que lleve, los niveles de actividad y muchos otros factores.
- A partir de los 30 minutos de ejercicio se pierden de 400 a 500 ml/ h.

3

¿Qué es **necesario** reponer?

- Necesitaremos reponer sodio y potasio para mantener el volumen plasmático y la hidratación; e hidratos de carbono, para minimizar el glucógeno perdido por el ejercicio físico intenso.
- Las bebidas con carbohidratos mejoran el rendimiento del deportista en mayor medida que otras bebidas.
- Mejoran la absorción intestinal de sodio y agua.
- La mejor palatabilidad de estas bebidas permite también obtener más fácilmente los niveles de hidratación necesarios.
- Se recomienda que la concentración de carbohidratos en la composición de bebidas para deportistas, oscile entre el 4-8% de la bebida, sobretodo en actividades de más de una hora.
- Al menos el 75% de las calorías provendrán de hidratos de carbono con alto índice glucémico.
- Este tipo de bebidas contendrán no más de 1.150 mg. de sodio por litro.

¿Podemos correr todos los días?

Correr a diario ayuda a mantenerse en forma y puede ser saludable, pero debemos saber si estamos preparados para ello y cómo llevarlo a cabo, ya que si no, puede ser contraproducente. Además, correr todos los días no mejora necesariamente nuestra velocidad ni nuestras marcas y es fácil notar una falta de evolución. En general, suele ser mejor descansar cada dos días o los días posteriores a un entrenamiento serio, es decir, recuperarse correctamente. Para empezar, correr a diario significa saber en qué condición física nos encontramos y tener un plan de entrenamiento con objetivos. Analizar las lesiones que hemos tenido en el pasado y porqué se han producido; ser realistas y reconocer fallos que cometemos en los entrenamientos, como no calentar lo suficiente o no estirar. Si queremos hacer ejercicio a diario también hay que ser creativo, cambiar de dinámicas y rutinas y tener en cuenta todos los factores que intervienen en la carrera: técnica, intensidad, volumen, frecuencia,... Practicar otros deportes junto a la carrera también puede ser saludable. Algunos entrenadores y especialistas señalan en torno a 50 los kilómetros semanales que puede realizar un corredor no profesional, siempre descansando algún día a la semana.

ALIMENTOS PARA CUIDAR EL CORAZÓN

El mayor problema de las enfermedades del corazón es **que no manifiestan síntomas previos y son difíciles de detectar,** por ello, un estilo de vida saludable que incluya una alimentación sana, se convierte en una de las mejores maneras de cuidar este órgano vital. Los consejos que ofrece la Asociación Americana del Corazón en su última edición digital son dos principalmente. De un lado, l**imitar el consumo de grasas saturadas y grasas trans**; las grasas saturadas se encuentran en los productos animales, como las aves de corral y productos lácteos, o en aceites como el de coco. Las grasas Trans están hechas de productos parcialmente elaborados con grasa hidrogenada, como los alimentos precocinados y los fritos. El objetivo de esta medida es reducir el colesterol malo. Por otro lado, **el segundo cuidado básico para el corazón sería controlar la presión arterial:** la guía publicada por la Asociación destaca que hay que limitar el consumo de sodio, cuya ingesta diaria debe ser inferior a 2.400 gramos para los que sufren problemas de presión arterial, con un margen de 1.500 miligramos para que la presión se mantenga y disminuya poco a poco. Esto s**e consigue con una dieta rica y variada basada en frutas, verduras y cereales,** junto a productos lácteos bajos en grasa, pollo, pescado y frutos secos; restringiendo el consumo de carne roja, dulces y bebidas azucaradas, erróneamente llamadas refrescos.

Diferencias entre chubasquero y cortavientos

Se trata de dos prendas muy útiles para los corredores en épocas frescas, con viento o lluvia; pero **¿conocemos la diferencia entre las dos? Comparten ciertas cualidades:** ambas tienen la capacidad de **"cortar el viento"**, pueden ser i**mpermeables** en diferentes grados y deben **transpirar correctamente,** para expulsar el sudor y la condensación generada por tu cuerpo. Pero **no tienen exactamente la misma finalidad** ni podemos **sacarle el mismo partido** a cada prenda. Los **cortavientos** son mucho **más transpirables** que impermeables, ya que su objetivo principal es proteger del frío y no tanto de la lluvia. Los **chubasqueros,** en cambio, son **mucho más impermeables que transpirables,** su objetivo es que **el agua de lluvia no cale hasta tu cuerpo**. De entre toda la oferta de chubasqueros y cortavientos que podemos encontrar, algunas prendas se encuentran en un punto intermedio entre ambas funciones. Se trata de cortavientos con cierta resistencia al agua o chubasqueros con menos impermeabilidad. Tanto **la transpirabilidad como la impermeabilidad son conceptos que se pueden medir,** y de hecho cada vez más prendas lo traen indicado en su etiqueta.

SUSCRÍBETE
15 €/año

A MÁS ACTIVIDAD FÍSICA, MÁS LONGEVIDAD

Una investigación publicada en la revista científica Plos Medicine (EEUU), que analiza el Índice de Masa Corporal (IMC) y la actividad física en más de medio millón de individuos de más de 40 años, ha concluido que existe una relación directa entre los niveles de ejercicio y los años de vida ganados. Además de los conocidos beneficios que tiene practicar deporte para nuestro organismo, este estudio señala que practicar actividades físicas durante periodos de tiempo prolongados puede incrementar la esperanza de vida entre 3,4 y 4,5 años, según se practique deporte moderado o más intenso. Existen cantidad de estudios que relacionan la actividad física con el hecho de vivir más años, este último aporte, además, cuantifica la diferencia de esperanza de vida entre las personas con sobrepeso y las físicamente activas. La diferencia de años vividos entre una persona inactiva con sobrepeso y una persona activa de peso normal puede llegar a ser de más de siete años.

Cómo realizar ejercicios abdominales completos

Conseguir unos abdominales fuertes y tonificados **requiere mucha constancia y esfuerzo, y además, es necesario hacer los ejercicios correctamente para** que sean efectivas. Es **fundamental hacer tres tipos de ejercicios abdominales:** primero, las **flexiones de tronco** que desarrollan el músculo recto del abdomen (por ejemplo, tumbados desplazando las extremidades inferiores hacia atrás y elevando los glúteos); segundo, l**os ejercicios de rotación y flexión lateral** para desarrollar los músculos oblicuos; y tercero, los **ejercicios de estabilización raquídea,** por ejemplo, realizando trabajo abdominal sobre superficies dinámicas como pelotas gigantes. Es muy importantes realizar estos ejercicios en posiciones correctas y atender a la intensidad adecuada para nuestro estado físico; es mejor realizar menos ejercicios pero correctamente. También **debemos equilibrar la ejecución según nuestras necesidades** con más repeticiones o con peso externo. Es r**ecomendable acompañar los ejercicios con una reducción de la ingesta calórica.** Así, al aumentar el gasto de calorías con los ejercicios abdominales, se **producirá un déficit** y con ello, perderemos grasa. También es recomendable realizar un ejercicio aeróbico que acompañe a nuestras sesiones de abdominales; los aeróbicos son aquellos ejercicios que implican un uso importante de oxígeno en su realización y que, a partir de unos 40 minutos de realización, benefician el gasto de grasa. Los **músculos que componen las abdominales participan en funciones tan importantes como la ventilación pulmonar o la movilización del tronco;** permitiendo los movimientos laterales de la columna. De manera que unas abdominales desarrolladas disminuyen la probabilidad de adoptar malas posturas al correr o de lesionarnos al levantar peso.

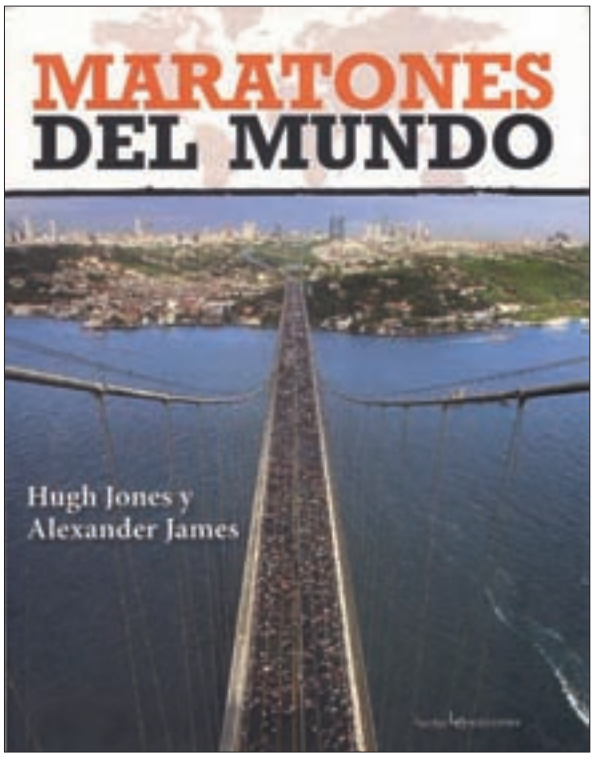
DESAYUNAR REDUCE EL RIESGO DE SUFRIR INFARTO DE MIOCARDIO

Todos hemos oído alguna vez que el desayuno es la comida más importante del día. Un **buen desayuno** no sólo nos **aporta la energía suficiente para afrontar la mañana,** ayudándonos a mantener nuestro peso al dejarnos saciados hasta la siguiente comida; además de todos esos beneficios, se ha descubierto recientemente que **reduce el riesgo de sufrir un infarto.** Investigadores de la Escuela de Salud Pública de la Universidad de Harvard (Boston, Estados Unidos) han publicado las conclusiones de un estudio en el que se señalaba **el hábito de no desayunar como uno de los principales desencadenantes de los problemas coronarios.** En dicho estudio se observó que, en comparación con los hombres que sí desayunaban, aquellos que no lo hacían tenían un 27 % más de riesgo de sufrir infarto de miocardio. Ello **puede explicarse porque a primera hora de la mañana empieza a liberarse adrenalina,** aumenta **la producción de insulina y, entonces, se activa el metabolismo.** Cuando no se desayuna, ante la falta de nutrientes, el organismo tiene que conseguir energía a través de otros mecanismos (por ejemplo, usar grasa de otros sitios) que son más perjudiciales para la salud cardiovascular. **Ya no tenemos excusa para poder dedicar un poco más de tiempo al desayuno** y convertirlo en una de las formas más placenteras de cuidarnos.

Maratones del mundo

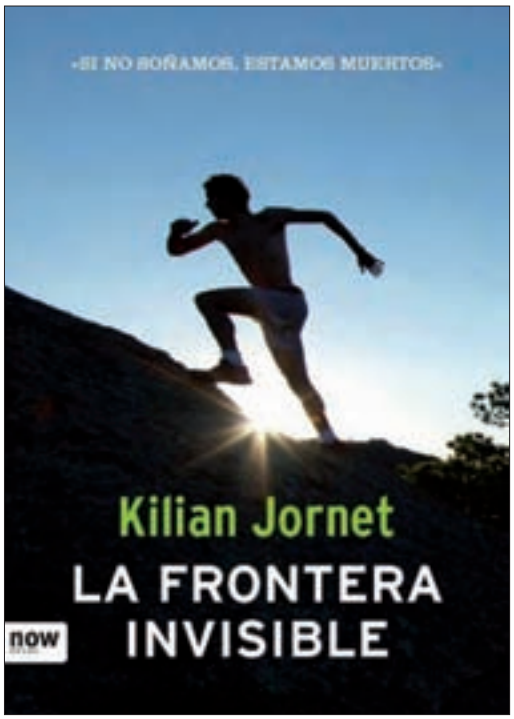
por Hugh Jones y Alexander James. Lectio Ediciones

Más que un libro es un viaje por las maratones más impresionantes del mundo, así como toda una guía para conocer sus historias y participar en ellas. Sus autores, Hugh Jones y Alexander James, son dos intrépidos maratonianos, además de periodistas y viajeros, que nos presentan 50 de las mejores maratones del mundo, pasando por eventos urbanos masivos, rutas panorámicas por el desierto, lugares históricos o recorridos que cruzan fronteras entre países y continentes. Pruebas de resistencia para todo tipo de corredores, expuestas como un álbum fotográfico, manejable, con información y datos suficientes para escoger tu carrera perfecta – historia, fecha, dificultad, contacto...-. Todo un viaje desde Nueva York hasta China, pasando por el Polo Norte y Atenas.



La frontera invisible

de Kilian Jornet. Editorial New Books

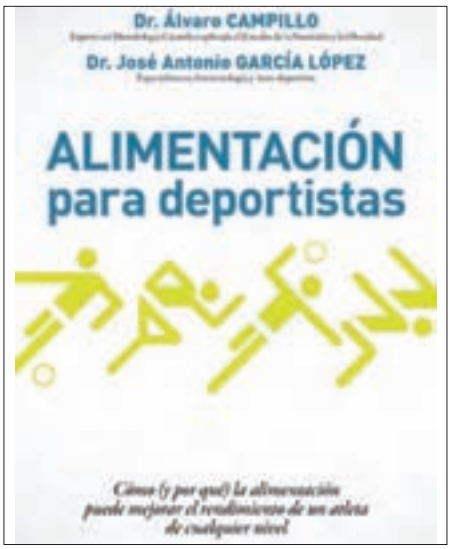


Kilian Jornet, corredor intrépido desde la niñez, presenta su segundo libro tras el primer título, "Correr o morir". "La frontera invisible" es una aventura en el interior de Nepal, con el mínimo material posible y sin cuerdas ni guías sherpas, con escaladas arriesgadas y descensos increíbles. También es una expedición al interior de uno mismo, una búsqueda, una evasión y un reencuentro. Jornet, cuatro veces campeón de skyrunning, relata con gran humildad cada momento de su aventura, que tiene como punto de partida una pérdida y el deseo imparable de coronar las cimas más importantes del planeta corriendo. Un relato humano contado en primera persona: "porque somos hombres forjados en sueños; porque, si no soñamos, estamos muertos".

Alimentación para deportistas

de Álvaro Campillo y Jose Antonio García López

Hoy en día todos nos preocupamos más por nuestra salud. Existe en este sentido un mayor interés en saber qué comemos y qué es más saludable para nuestra alimentación. El problema es que existen multitud de mitos y afirmaciones obsoletas. Este libro nos propone averiguar cómo (y por qué) la alimentación puede mejorar el rendimiento de un atleta de cualquier nivel. Realiza un recorrido por algunos de esos mitos para demostrar que carecen de respaldo científico. Así, afirmaciones tan extendidas como "los músculos y el cerebro se alimentan de azúcar" o "no se pueden hacer ejercicios de gran intensidad si no se lleva una dieta rica en carbohidratos y baja en grasas" quedan desmentidas por los argumentos de los autores. Álvaro Campillo es experto en Metodología Científica aplicada al Estudio de la Nutrición y la Obesidad; García López es especialista en Anestesiología y Keto-deportista. Ambos sostienen que los deportistas no deben basar su dieta en hidratos de carbono, pues estos empeoran los resultados y aumentan el riesgo de lesiones. "Alimentación para deportistas" es el libro ideal para todos aquellos que deseen mejorar su alimentación y con ella, su rendimiento deportivo.



por una causa

corre

Este año corre por RD Congo

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

2 de febrero, en Madrid

Te esperamos:

Para las carreras de 5 km y 10 km, a las **9.30 h** en Madrid Río, Puente del Rey. Metro Príncipe Pio.

Para las carreras de 350 m y 1000 m, a las **11.30 h** en el Parque de Atracciones. Metro Batán.

¡Todos los participantes tendrán entrada gratuita en el Parque de Atracciones!

entreculturas
ONG JESUITA PARA LA EDUCACIÓN Y EL DESARROLLO

¡Inscríbete! www.correporunacausa.org

ABC · Coca-Cola · correr · FREMAP · Fundación Fernando Pombo · LIFERAY · MAPFRE · Parque de Atracciones

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

Sesión individual 29 euros;
bono de 3 sesiones 84 euros;
bono de 5 sesiones 135 euros;
y bono de 10 sesiones 240 euros.

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

10% dto CO

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

Prueba de esfuerzo con análisis de gases respiratorios en tapiz rodante, 83€ (tarifa normal 92€). Test de lactato diseñado según el momento de la temporada del atleta, 74€ (tarifa normal 82€). Nutrición deportiva más ayudas ergogénicas, 71€ (tarifa normal 79€). Tarifa especial en la Exploración Podológica presiones plantares y dinámica de pisada, 28€ (válida hasta diciembre de 2013, 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.

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

"Consultas Fisioterapia 20% (26,00+); Consulta podología 20% (26,00+); Drenaje Linfático parcial 20% (26,00+) y de cuerpo entero 20% (49,60+); Análisis Biomecánico 20% (26,00+); Reconocimiento médico deportivo 20% (41,20+); Consulta + Electrocardiografía 20% (74,40+); Consulta + Ecocardiografía Doppler 20% (115,20+); Consulta + Electro + Eco Doppler 20% (148,00+); Consulta + Electro + Eco Doppler + Ergometría 20% (226,40+); Ergometría, prueba de esfuerzo 20% (103,20+). Atención a deportistas en clínica y Servicios a Clubes, Federaciones, Torneos y Empresas.

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...

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.

VENTAJAS PARA SOCIOS DE corricolari es correr

SUSCRÍBETE 15 €/año

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 .

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

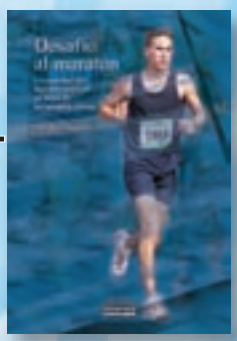
La revista via internet

Gafas Abanderado

Camiseta térmica

Carnet correr

Bolsa de lluvia

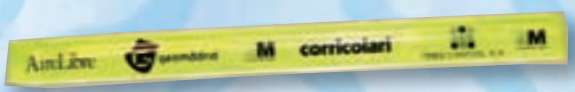


o

Libro a elegir

Barrita energética

Muestra Ice Power (gel frío)



Pulsera reflectante

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**

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

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

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

El pago se abonará mediante:

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

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

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

Nombre del banco o caja _____

Nombre del titular de la cuenta _____

Fecha _____ Firma _____

Entidad	Oficina	DC	Número de cuenta

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

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

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

SUSCRÍBETE
15 €/año

ARENA: Colección de triatlón

Trisuit Carbon Pro, para distancias cortas, y Powerskin ST, para largas, son los dos modelos que la firma ha creado junto a un nuevo neopreno. Tras la fabricación del primer bañador en fibra de carbono, Arena sigue avanzando en prendas para piscina con nuevos materiales que integran la fibra de carbono junto con hilo de elastómero tejido. Fuerza, dureza y elasticidad para alcanzar un nivel crítico de tensión, previniendo posibles daños. En todas sus prendas, las costuras super planas reducen la resistencia al agua, el roce y aumentan la comodidad; el forro de carbono proporciona compresión y elimina la posible transparencia; los puntos de silicona adherentes en las piernas mantienen el agua fuera y reducen la resistencia. En conjunto, se asegura una correcta colocación de la prenda y un soporte muscular perfecto. Con aperturas de cremallera traseras o delanteras, dependiendo del modelo, proporcionan un movimiento cómodo y cuentan con protección y refrigeración para la bicicleta. No absorben el agua y cuentan con modelos adaptados para hombre y mujer.

• **PVP: Desde 79,80 a 398,90 €**

BOSE SIE2i

¿Te gusta mantenerte en forma pero no puedes salir a correr sin tus cantantes favoritos al oído? Entonces éstos son tus auriculares. Diseñados para resistir el sudor y las inclemencias climatológicas, ofrecen un audio incomparable, gran sujeción y un mando exclusivo para manejar dispositivos de Apple. BOSE los ha relanzado en dos nuevos colores: púrpura y azul, que se suman a los dos tradicionales, naranja y verde. Máxima nitidez y un amplio margen de frecuencia. Su estructura TriPort que proporciona una amplia gama de sonidos. Los altavoces están recubiertos con un tejido hidrófobo que evita que

penetre la humedad. Mando a distancia en línea que, con sólo un botón, permite controlar cómodamente las llamadas entrantes y la música del iPhone o del iPod, sin necesidad de tocar el dispositivo. Incluyen un brazalete de Reebok que protege al dispositivo mientras se hace deporte. Aunque está diseñado para iPhone y para iPod, también puede alojar una gran variedad de smartphones y reproductores de música. Posee un compartimento independiente para las llaves y puede utilizarse también como funda de transporte para los auriculares. Se acompañan de cordón y clip para la ropay cable alargador de 53,3 cm.

• **PVP: 149 €.**

DIADORA
Clash NY

Un calzado **vintage unisex** perfecto para las personas que deseen estar a la última.
Cómodas y seguras, sin perder el estilo deportivo. La zapatilla Clash NY está hecha en cuero suave con inserciones de ante y una suela de goma de alta densidad. Este modelo es más fino que los demás de la Colección "Generación 2.0" gracias al diseño de la suela y la estrechez de la punta, que lo hacen más elegante y estilizado. Fiel a Italia, país donde se fabrica la marca, luce la bandera del país en la parte lateral del tobillo. El calzado más ligero y adaptable llega esta primavera-verano 2014. • **PVP: 90 €.**

Titan II, deportivo y vintage

La zapatilla original de los años 80 utilizada por los atletas más famosos de la época, vuelve renovada. Las Titan II nos sorprenden por su mezcla de colores y materiales. Con un diseño de calzado deportivo clásico y diferentes detalles técnicos. Combinan una excelente transpiración con el confort y el apoyo de su malla y ante de cuero. Entresuela bimaterial: la parte posterior está formada por espuma EVA que le aporta mayor control de impacto; y un punto de flexión estabilizador de diferentes colores, que le dan un aspecto original. Son ligeras e ideales para salir a pasear o para combinarlo con unos vaqueros.
• **PVP: 90 €.**

LOTTO
Rearch Phoenix Neutral

De la colección **Runner Footwear,** cuenta con la tecnología ReactiveArch que simula el comportamiento dinámico del pie humano gracias a la forma ligeramente cóncava de antepié, garatizando la máxima amortiguación de las fuerzas de impacto, estabilidad durante el apoyo y reactividad en la fase de empuje. También cuenta con el sistema Syn-Pulse en la zona del talón para una absorción progresiva y elástica de las fuerzas de impacto con el terreno. La suela intermedia en EVA ultraligera de doble densidad permite sostener la fase natural de pronación del pie. La plantilla está hecha con la tecnología Dry Out Tech, un sistema de garantiza una traspirabilidad en 360º.

• **PVP: 90 €.**

Flyzone

Calzado técnico súper ligero de construcción minimalista. La parte superior es de malla de nylon de firme tejido adaptada a la estación invernal con inserciones de soporte lateral en ante y piel sintética. La plantilla anatómica es extraíble y en espuma de poliuretano ligera para maximizar la comodidad en toda la planta del pie. La suela intermedia en EVA inyectada y ultraligera garantiza el máximo confort, mientras la planta en EVA está dotada de zonas de goma en los puntos de mayor uso para garantizar una máxima flexibilidad a la vez que una mayor duración en el tiempo.

• **PVP: 55 €.**

MERREL: AllOut Rush y AllOut Fuse

Merrel inaugura su colección de verano con nuevos modelos diseñados por deportistas, para deportistas. Con una malla 100% transpirable y refuerzos de TPU, así como con detalles reflectantes para aumentar su visibilidad en situaciones con poca luz. Cuentan con protectores de goma en la puntera para incrementar su vida útil y proteger así los dedos. El sistema de atado provee de un preciso y seguro lazado al deportista, de este modo, las zapatillas se adaptan al pie como una segunda piel. Ambos modelos cuentan con tecnologías como MSelect FRESH y MSelect GRIP, que dotan a las zapatillas de un sistema antimicrobiano que evita los malos olores. Sus suelas han sido diseñadas con micro ventosas en forma de círculos que se adhieren perfectamente al terreno. Cuentan con la nueva tecnología Unifly, un sistema de estabilización formado por dos placas en la media suela justo en las zonas del talón y el metatarso. El material de EVA utilizado en la media suela es de una densidad muy baja. Las AllOut Rush cuentan con 6mm de drop y 16mm de Cush, las AllOut Fuse cuentan con 4 mm menos de Cush. Todo ello hace las primeras sean un calzado 100% trail, mientras que las segundas son mucho más versátiles y aptas para un trail running menos exigente.

- **PVP: Desde 110 €.**

Zapatillas Mobium Elite Glow de PUMA

Las Mobium Elite Glow son las nuevas zapatillas Adaptive Running en llegar al mercado. Se adaptan a ti, no al revés, de esta forma pueden maximizar el impulso, la energía y el rendimiento sin distracción. Equipadas con la tecnología moveCELL, el arco entallado de las Mobium Elite Glow imita la expansión y contracción natural de tu pie mientras que el Windlass Chassis se adapta a lo largo y ancho en proporción al pie. Para más confort, los Expansion Pod refuerzan la amortiguación, protección y flexibilidad en los puntos adecuados. Esta versión mejorada presenta una malla abierta super transpirable.

- **PVP: Desde 90 €.**

QUECHUA PHONE 5, el primer smartphone mountainproof

Con batería de larga duración y aplicaciones dedicadas a la travesía, **este smartphone se adapta a las necesidades de los montañistas. Senderismo, escalada, alpinismo o acampada al aire libre,** podrás estar conectado en todas partes, tomar fotos del paisaje o asegurarte de que el itinerario es el correcto, gracias al primer Smartphone Mountainproof de Quechua, la marca de montaña del Grupo Oxylane de venta en tiendas Decathlon. Quechua Phone 5'' es lo suficientemente resistente para llevarlo en la mochila sin preocuparse: el caucho amortigua los golpes y su estructura interna y cristal están reforzados y endurecidos. Resiste también salpicaduras de agua, polvo, nieve o barro. Con pantalla de 5 pulgadas con retro-iluminación para facilitar la lectura de los mapas incluso a pleno sol. Está equipado con un altímetro-barométrico que aumenta la precisión de las aplicaciones de montaña: altitud, curva de desnivel, cúmulo de desnivel y velocidad ascensional; así como con una brújula electrónica y un GPS. Es compatible con todos los operadores, y consta de un procesador Qualcomm 8225Q y Quadcore 1,2 GHZ, que permite una rápida navegación

• **PVP: 229,95 €.**

Gorun Ride 2 de SKECHERS, mayor ligereza y amortiguación

Skechers sigue en su evolución para mejorar sus modelos. GoRun Ride 2 de Skechers cuenta con un 25 % extra de Resalyte con respecto a GoRun 2, siendo perfecta para distancias más largas, para corredores de más peso y que buscan ligereza y necesitan un extra de amortiguación. Además, cuenta con un nuevo mesh con respecto a GoRun Ride que proporciona mejor ajuste, sujeción y flexibilidad. Con la tecnología Mid-foot strike patentada por Skechers, que posiciona el cuerpo gracias a la pisada en la zona media del pie. Esto hace que el pie impacte contra el suelo más rápido y reduce el impacto del talón de forma sorprendente (ésta es la manera en la que se supone que se corre naturalmente). Permite correr con 4 mm de caída de talón (heel drop) y mantiene el pie en una casi posición neutral.

• **PVP: Desde 79,95 €.**

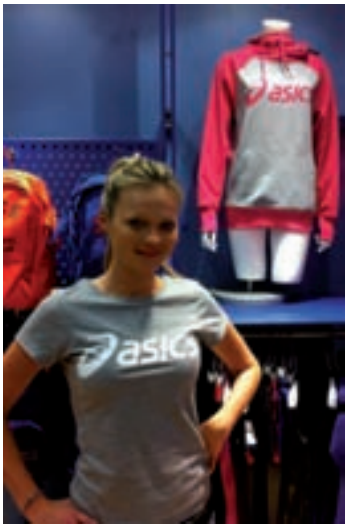
SUSCRÍBETE
15 €/año

Guide 7 de SAUCONY, amortiguación y soporte

Para corredores que necesitan corregir una leve pronación. El concepto "Geometry of Strong" se basa en reducir la diferencia de altura que existe entre el talón y la punta de 12mm a 8mm, ayudando a posicionar el cuerpo de una forma más natural, alineando y preparando cuadriceps, rodillas, gemelos y tobillos para que absorban el impacto de una forma menos agresiva. Esta nueva configuración de la media suela provoca que el impacto se produzca más cerca de la zona medial de la zapatilla, con lo que evitamos tensiones excesivas de músculos y tendones. La nueva tecnología Full Lenght PowerGrid aporta gran amortiguación en la totalidad del pié, suavizando las distintas fases de la pisada. Además dispone de una plantilla Comfortride® transpirable y antimicrobiana. Perfecta tanto para entrenos diarios como para competición y muy recomendada incluso para corredores de pisada neutra.

- **PVP: 134.90 €.**

July Takacs renueva con ASICS, hasta 2016



La marchadora española, novena en los pasados mundiales de atletismo, seguirá vinculada a la marca durante todo el ciclo olímpico que desembocará en los Juegos de Río de Janeiro de 2016. Tras una prometedora carrera en categorías inferiores, Takacs destacó en este 2013 en categoría absoluta tras proclamarse Campeona de España de 10 km marcha, estableciendo un nuevo récord nacional, y siendo posteriormente novena en 20 km marcha en los Mundiales de Atlestismo celebrados en Moscú. July Takacs compite habitualmente con las Magic Ekiden, un modelo específicamente desarrollado para marchadores y maratonianos en el Instituto de Ciencia y Deporte que ASICS posee en Kobe (Japón). Además en sus entrenamientos usa también el modelo GEL-Hyperspeed y GEL-Nimbus. Con la renovación de Takacs ASICS sigue aumentando su presencia en las grandes competiciones de la marcha internacional.

POLAR LOOP: la pulsera inteligente

Esta pulsera registra tu actividad y, junto al servicio web y la aplicación Polar Flow, utiliza esta información para sugerir cambios en el estilo de vida diario para mejorar la salud y el bienestar. Su diseño hace que la puedas llevar las 24h del día. Registra de forma muy precisa cinco niveles de actividad que permite distinguir entre descanso, sentado, actividad baja, media y alta. Indica cómo completar tu objetivo diario de actividad, viendo si debes correr 30min, caminar 60min, o cocinar durante unas horas para alcanzar tu objetivo. Se actualiza durante el día y alerta a los usuarios cuando han estado sentados durante mucho rato. Mide de forma inteligente tu actividad, teniendo en cuenta tu edad y sexo, y la compara con las directrices de actividad reconocidas a nivel global por la Organización Mundial de la Salud. Ofrece información de frecuencia cardiaca en cualquier sitio, incluso en la piscina, ya que es sumergible a 20m. La pantalla de LED roja muestra toda la información: objetivo diario, como conseguirlo, calorías, pasos, la hora,... sólo con un botón. El cierre es de acero inoxidable

- **PVP: 90 €.**

Al POLO SUR en bici

Suunto, fiel a su espíritu aventurero, colabora con el reto mayúsculo que se ha propuesto el asturiano Juan Menéndez Granados: convertirse en el primer hombre en alcanzar el Polo Sur en bicicleta, solo y en plena autonomía. Granados se encuentra ya en la Antártida en una expedición que lleva más de dos años preparando, la Amundsen's Spirit Expedition, nombre que quiere rendir honores al explorador noruego Roal Amundsen, primer hombre en alcanzar el Polo Sur en 1911. Desde la base Logística "Union Glacier" en la Antártida, tardará 35 días en recorrer los 1.200 km, superar un desnivel de 3.000 metros, y enfrentarse a temperaturas cercanas a los -40ºC y rachas de viento superiores a los 100 km/h. El clima en la Antártida no le había permitido trasladarse desde Punta Arenas a la base antártica de Union Glacial desde la que comenzaría su expedición, un recorrido de más de 1.200 kilómetros a través del hielo, grietas, nieve y fuertes rachas de viento. "Es mi particular homenaje a todos esos soñadores que han puesto el corazón por encima de la razón en algún momento de sus vidas", explicó el deportista asturiano.

NUEVA CÁTEDRA de Ciclismo Indoor

La Universidad Europea y G.H.Sports han creado la Cátedra de Ciclismo Indoor con el objetivo de apoyar a estudiantes de doctorado y a la investigación en el ámbito del ciclismo y el fitness. El acuerdo cuenta con la presencia de expertos profesores e investigadores de diferentes departamentos y con las instalaciones de la Facultad de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte. GHsports realizará una aportación económica que se destinará a los estudiantes del programa y al desarrollo de proyectos de investigación durante un periodo inicial de 3 años. La firma de este acuerdo estuvo presidida por Sergio Calvo Fernández, director de la Escuela de Doctorado e Investigación de la Universidad Europea, Alfonso Jiménez, decano de la Facultad de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte y Gustavo Gargallo Hernández, general manager de Ghsports (de derecha a izquierda en la fotografía). La creación de esta Cátedra reafirma el compromiso de la Universidad Europea con la investigación en el área del deporte, la nutrición y los beneficios de la actividad física así como la formación de profesionales preparados en estas áreas. GHsports es una empresa dedicada a la distribución y suministro de equipamiento deportivo en España, Portugal y Chile, y cuenta con marcas líderes a nivel mundial relacionadas con el Ciclismo Indoor y el Fitness.

Nace el equipo de Atletismo GO FIT de Élite

El centro deportivo GO fit Montecarmelo de Madrid presentó oficialmente el Equipo de Atletismo de GO fit de Élite, que nace con el objetivo de potenciar la vinculación del atletismo con los deportistas de los centros GO fit. Cinco de los mejores atletas del país forman el equipo. Ruth Beitia, Campeona de Europa en salto de altura; Antonio Reina, Subcampeón de Europa en 800 m; Álvaro Rodríguez, campeón de Europa (sub 23) en 1.500 m; Carlos Alonso, Campeón de España de 3.000 m y Jesús España, Campeón de Europa en 5.000 m. Todos ellos bajo la supervisión del campeón olímpico y referente del atletismo español Fermín Cacho, como Director Técnico del equipo. Los atletas valoran la iniciativa de GO fit en una época en la que el atletismo, según sus declaraciones, no tiene el lugar que merece."El atletismo tiene valores inconmensurables para la sociedad, por eso GO fit apuesta por este deporte", afirma Gabriel Sáez, Presidente de Ingesport. "Nuestros deportistas son un embrión de todo lo que GO fit quiere hacer por el atletismo", afirma Sáez.

Nace la FUNDACIÓN FERRER para el Deporte

Creada para apoyar a niños y jóvenes con aptitudes deportivas y fomentar la integración social a través del deporte, el pasado mes nació en Logroño la Fundación Ferrer para el Deporte; con la presencia del Presidente del Gobierno de La Rioja, Pedro Sanz; del Director del equipo ciclista profesional Lampre-Mérida, Joxean Fernández "Matxín", del impulsor de la Fundación, Pedro Ferrer Ruiz, y del Gerente de la Fundación Cáritas Chavicar, Jesús Pablo Romero. Además, estuvieron presentes algunas de las empresas y colaboradores de la Fundación, Federaciones y Clubs deportivos de diferentes disciplinas. Nace como una institución cultural sin ánimo de lucro y privada, con el objetivo de lograr la integración social a través del deporte, y especialmente desde la competición, de aquellos niños y jóvenes más desfavorecidos de la sociedad, prestando una atención especial a niños y jóvenes con discapacidad física, psíquica o sensorial para ayudarles a superar la barrera de la discapacidad a través del deporte. En su programa de actividades se incluyó un acuerdo de colaboración con la Fundación Cáritas Chavicar para la recogida de ropa y material deportivo estas Navidad.

Nueva fecha para ISOSTAR EXTREME GETXO 2014

La tercera edición de Isostar Extreme Man Getxo se disputará, finalmente, el 21 de junio de 2014. La nueva fecha ha sido fruto del análisis de todos los factores, en busca de una mayor facilidad para el check-in de los atletas de las localidades cercanas, la posibilidad de contar con más público respaldando la competición y un menor número de vehículos en las carreteras para un mejor circuito de ciclismo. Con este cambio estratégico queda cerrado el calendario del circuito para 2014 que, en esta próxima temporada, pasará por Salou (11 de mayo); Düren, Alemania (1 de junio); Getxo (21 de junio), Riaza (27 de julio); Narbonne, Francia (7 de septiembre) y Menorca (21 de septiembre). Isostar, líder y referente en el mercado de nutrición deportiva, cuenta con productos de hidratación, energéticos, complementos y proteínas para cubrir todas las necesidades de los deportistas.

Nuevas Hamburguesas Vegetales de SORIA NATURAL

Durante la feria de Biocultura Madrid 2013 esta marca presentó sus nuevas hamburguesas vegetales, con degustación incluida, y parece que fueron todo un éxito. Pero, ¿qué las hace tan especiales? Entre otras cosas, están cocinadas a baja temperatura, por lo que preservan en mayor calidad y cantidad sus nutrientes, con el consiguiente beneficio para la salud; tienen más proteínas; no contienen colesterol; son elaboradas con mayor cantidad de verduras y aceite de oliva virgen; poseen mejor textura y con tostado en sartén más uniforme y crujiente. Además, son ideales para dietas vegetarianas y aptas para personas con intolerancias alimentarias, ya que no contienen gluten, ni lactosa, ni huevo. Hay doce variedades para elegir: alcachofa, algas y chucrut, boletus, brócoli, calabacín, champiñón, espinacas, hortelana, manzana, mediterránea, quefu y semillas. Se pueden encontrar en herbolarios, ecocentros y centros especializados.

SUSCRÍBETE
15 €/año

corricolari es

CANAL correr

EL CANAL DE LOS CORREDORES

- Entrevistas
- Competiciones
- Planes de entrenamientos
- Consejos de salud
- Novedades en material...

www.corricolari.es

OUTSIDE

Aire Libre · correr · Aire Libre

"Papá, quiero ser triatleta"

El triatlón continúa su escalada particular. En el programa olímpico, en el cual siempre se habla de que desaparezca algún deporte, tiene muchas opciones de introducir otra disciplina: el triatlón por relevos para 2020. Pero antes, en Río 2016, debutará el paratriatlón en el programa de las Paraolimpiadas.

Tetxo y fotos de **SERGIO DE TORRES**

CADA VEZ SON MÁS LAS PUBLICACIONES EN PRENSA Y RETRANSMISIONES TELEVISIVAS, CADA VEZ SON MÁS LOS CAMPEONES ESPAÑOLES. EN EL ÚLTIMO MUNDIAL, UN GALLEGO Y UN MALLORQUÍN SUBIERON AL PÓDIUM, JAVIER GÓMEZ NOYA EN EL PRIMER CAJÓN Y MARIO MOLA EN EL TERCERO; ADEMÁS DE INFINIDAD DE MEDALLAS EN CAMPEONA-

Calentamiento antes de la toma de tiempos."Es importante que no haya jóvenes que entrenen sin entrenador".

CON LA TOMA DE TIEMPOS LA FEDERACIÓN ESPAÑOLA SELECCIONARÁ A LOS JÓVENES TALENTOS PARA REALIZAR SU SEGUIMIENTO Y EVALUACIÓN EN EL CENTRO DE ALTO RENDIMIENTO

TOS DE CATEGORÍAS INFERIORES, DUATLÓN, LARGA DISTANCIA, ETC. TODO ELLO HACE QUE CADA VEZ MÁS JÓVENES Y NIÑOS LO VEAN Y QUIERAN HACER TRIATLÓN. ANTE TAL DEMANDA, LOS PADRES, LÓGICAMENTE, NO CONOCEN EL PROCEDIMIENTO A SEGUIR.

Para ello, entre los días 13 de enero y 14 de febrero se llevará a cabo la ya tradicional -es el 11º año que se realiza- toma de tiempos anual, para este 2014. Todas las federaciones autonómicas organizarán esta toma de tiempos; en el caso de la Federación Andaluza lo hará en dos sedes para que los jóvenes deportistas no tengan que desplazarse tantos kilómetros. Se trata de realizar 4 pruebas en el mismo día, en la sesión matinal tendrá lugar la natación con dos pruebas, primero 100 metros, y tras un mínimo de 15' de descanso, se realizará la prueba de 1000 metros. La sesión de tarde co-

Cecilia Santamaría, triatleta becada en el CAR de Madrid. "El camino del alto rendimiento va desde la detección del deportista, pasando por la formación, hasta la consecución de sus máximos logros".

¿CÓMO SE ENTRENA A UN TRIATLETA JOVEN?

>> **Para este cometido lo mejor es derivar a los chicos y chicas a un club con una escuela de triatlón,** hay cantidad de ellos por todo el país, algunos ejemplos como: Diablillos de Rivas, Tragaleguas de Valencia, EQTR de La Roda, CTOA de Alcorcón, Ecosport de Alcobendas, Deporama de Soria, Triatlón Compostela, Fluvial de Lugo, Club Talavera, Trischool Cuenca, Escuela de Triatlón Ronda... Además, hay algunas líneas básicas que se deben seguir a la hora de introducir a los niños y jóvenes en este deporte:

- **Es importante** que no haya jóvenes que entrenan sin entrenador.
- **Por lo general,** los cadetes y junior entrenan poco y demasiado fuerte. Se debe conseguir la práctica deportiva lúdica creando hábitos deportivos saludables, así como la búsqueda de la participación y el disfrute en el proceso.
- **Promover competiciones** de categorías por relevos y clubes donde las clasificaciones reflejen el resultado del equipo.
- **Nunca debe iniciarse** un proceso de entrenamiento sistematizado y periodizado dirigido a la mejora de la condición física cuando la técnica es insuficiente o incorrecta.
- **Uno de los problema** con muchos jóvenes es que la formación deportiva de base ha sido mínima, inadecuada o inexistente.
- **Algunos jóvenes** realizan entrenamientos enfocados al rendimiento inmediato y no a la mejora del proceso a largo plazo.
- **La formación del deportista** debe ir dirigida a alcanzar el máximo rendimiento a la edad óptima de maduración deportiva, sin saltarse etapas.

menzará en la pista de atletismo con los 1000 metros, y tras el mínimo de 15' se disputarán los 400 metros. A estas jornadas podrán asistir todos los deportistas que hayan nacido entre los años 95 y 99, es decir, las categorías cadetes (97, 98 y 99) y junior (95 y 96). Algunas federaciones autonómicas, como es el caso de la madrileña y la castellano-manchega, organizan paralelamente una prueba para menores de 14 años, de esa manera pueden compartir todos juntos un día de deporte.

Toma de tiempos

En las jornadas estarán representantes de la federación autonómica, entrenadores de los clubes y los padres y madres de los jóvenes que quieren iniciarse en este deporte tan completo, por lo que es un momento excepcional para charlar unos con otros. Toda la información de las convocatorias se hará pública en la web de cada federación y en la de la Federación Española. Este año también tendrán su toma de tiempos los paratriatletas. Con una única prueba por segmento, es decir, por la mañana nadarán 500 metros, y en la sesión de tarde realizarán 1.000 metros de carrera.

Toma de tiempos 1000 metros femeninos. "Se deberían promover competiciones por relevos y de clubes para reflejar el resultado del equipo".

SECUENCIA DE FORMACIÓN PROGRESIVA DE LAS CUALIDADES FÍSICAS				
RESISTENCIA DE BASE (UMBRAL AERÓBICO)				
TÉCNICA				
	VELOCIDAD - AGILIDAD			
		FUREZA		
			UMBRAL ANAERÓBICO	
				RITMO PRUEBA

La toma de tiempos se puede decir que es la puerta de acceso al Programa Nacional de Tecnificación Deportiva de la Federación Española (PNTD). El pasado año 2013 fueron 469 deportistas los que participaron, un nutrido grupo en comparación con los 87 que lo hicieron en 2004, el primer año que se realizaron las pruebas. Todos los resultados obtenidos por las federaciones autonómicas son enviados a la Federación Española, realizándose un ranking con una puntuación acorde al sexo y al año de nacimiento. Así pues, un junior del año 95 obtendrá una puntuación máxima de 10 puntos en cada prueba, mientras que un cadete de primer año podrá conseguir hasta 12 puntos. Con la realización de la toma de tiempos, la Federación Española seleccionará a los jóvenes talentos para realizar test de seguimiento y evaluación en el Centro de Alto Rendimiento (CAR) de Madrid, así como test de valoración de la eficiencia de la técnica de nado y carrera.

El camino para el alto rendimiento que traza el PNTD va desde la detección del deportista, pasando por la formación en un centro de tecnificación o de alto rendimiento, hasta la consecución de sus máximos logros deportivos. Por este proceso han pasado gran parte de la élite de este deporte, entre ellos Fernando Alarza, Vicente Hernández, Melina Alonso, Uxío Abuín… Algunos de ellos fueron a probar suerte a la toma de tiempos provenientes de otros deportes, sin saber realmente si tenían posibilidades en el triatlón. Evidentemente, cuando llegaron los datos de estos talentos a la Federación Española de Triatlón, entraron al Programa de Tecnificación directamente.

Mas información en: (www.triation.org).

Toma de tiempos 1000 metros masculinos. "Uno de los problemas de muchos jóvenes es que la formación deportiva de base ha sido mínima e inadecuada".

ETAPAS DE MADURACIÓN DEPORTIVA		
Etapa 1	chicas 5-8 / chicos 6-9 años	Educación del movimiento y de las habilidades básicas, formación multideportiva mediante juego, no mediante entrenamiento
Etapa 2	chicas 8-11 / chicos 10-13 años	Momento para el aprendizaje de la técnica y formación de las habilidades específicas, así como el entrenamiento aeróbico
Etapa 3	chicas 12-14 /chicos 14-16 años	Aprender a entrenar. Inicio del entrenamiento sistematizado e incremento aeróbico y de la capacidad de realizar más sesiones o de mayor duración
Etapa 4	chicas 14-18 / chicos 16-20 años	Etapa de entrenamiento
Etapa 5	chicas +18 años/ chicos + 20 años	Etapa de rendimiento

¿VAS A ORGANIZAR UNA CARRERA?

Nosotros te regalamos los dorsales y además te ayudamos a difundirla. LLÁMANOS al 902 17 15 15 o ENVÍA UN MAIL a eventos@corricolari.es

corricolari es

correr

OUTSIDE

AireLibre · correr · Marchas AireLibre · 100 x 24 · Ciudad Universitaria · OUTSIDE · Canal correr

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**

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.**

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.**

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.**

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.**

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.**

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.**

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.**

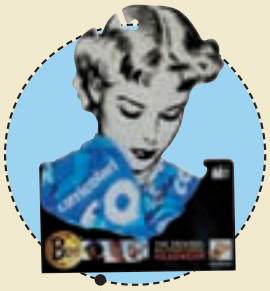
ACEITES Y GELES DEPORTIVOS

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.**

CAMISETA MEDIO UNIVERSITARIA 2010

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



BUFF CORRICOLARI

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

NON STOP

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

BOTELLA ALUMINIO LAKEN

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

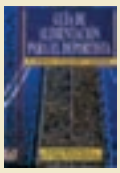
www.corricolari.es

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

MANUAL DE ESTIRAMIENTOS DEPORTIVOS

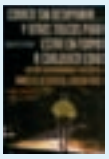
La mayor y más completa selección de estiramientos existente en el mercado. 311 ejercicios para 41 deportes. **PVP: 15 euros.** Precio socio de Correr **13,80 euros.**

GUÍA DE ALIMENTACIÓN PARA EL DEPORTISTA



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

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

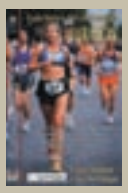


PVP: 16,95 euros. Precio socio de Correr **14 euros.**

JUGANDO AL ATLETISMO

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

GUÍA BÁSICA DEL CORREDOR DE MARATÓN

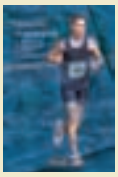


Toda la información práctica necesaria para el corredor de maratón. **PVP: 10 euros.** Precio socio de Correr **9 euros.**

FILÍPIDES EXISTE

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

DESAFÍO AL MARATÓN

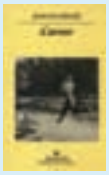


La realidad del maratón popular en boca de los propios atletas. Un libro de Alfredo Varona, con un estilo rápido y directo. Más de 400 páginas. **PVP: 20 euros.** Socios de Correr **12 euros.**

EL DERECHO A LA FATIGA

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

CORRER

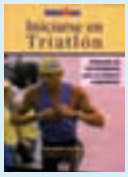


La vida del atleta checo Emil Zatopeck dio como para que el escritor francés Jean Echenoz le dedique una novela. En ella recrea la leyenda humana y deportiva de Zatopeck. Una interesante novela sobre la locomotora humana. **PVP: 14,50 euros.** Precio socio de Correr **12,50 euros.**

DE LA MILLA AL MARATÓN

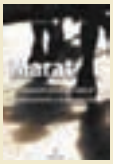
Un completísimo e interesante libro tanto para amantes del atletismo profesional como para corredores noveles. Incluye además un cd con ejercicios aplicados a la carrera. **PVP: 36,45 euros.** Precio socio de Correr **34 euros.**

INICIARSE EN TRIATLÓN



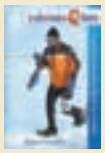
Inicia una apasionante actividad. **PVP: 18 euros.** Precio socio de Correr **15 euros.**

MARATÓN. PREPARACIÓN PSICOLÓGICA PARA ENTRENAR Y COMPETIR



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

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



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

GUÍA COMPLETA PARA CORREDORAS

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

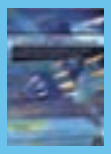
CORRER CON MARTÍN FIZ

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

INICIACIÓN AL ATLETISMO EN PRIMARIA

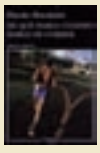
Una obra de Dionisio Alonso y Juan del Campo para infundir este deporte a los pequeños. **PVP: 15,50 euros.** Precio socio de Correr **13 euros.**

EL MANUAL DEL CORREDOR PRINCIPIANTE



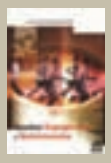
Para corredores principiantes, responde a las preguntas de por qué correr y cómo prepararse. Programa de 13 semanas para correr y caminar. Incluye ejercicios de estiramientos fáciles pero imprescindibles. **PVP: 13,50 euros.** Precio socio Correr **12,50 euros.**

DE QUÉ HABLO CUANDO HABLO DE CORRER



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

AYUDAS ERGOGÉNICAS Y NUTRICIONALES



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

4 MESES PARA CORRER UN MARATÓN EN 4 HORAS

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

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

BOLETÍN DE PEDIDO (Rellenar con mayúsculas)

CANT.	ARTÍCULO	PRECIO

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

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

Nombre Domicilio C.P.

Población Provincia Teléfono e-mail

Forma de pago

- ☐ Talón nominativo a OUTSIDE Comunicación Integral
- ☐ Giro Postal (imprescindible adjuntar fotocopia)
- ☐ Contra reembolso

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

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

☐ Tarjeta de crédito Nº Fecha de caducidad

☐ Domiciliación bancaria según las condiciones que firmo a continuación

Banco o Caja de Ahorros

Nombre del titular de la cuenta

Entidad	Oficina	D.C.	Número de Cuenta

SUSCRÍBETE
15 €/año

CALENDARIO

LA SELECCIÓN DE LAS MEJORES CARRERAS

Carreras con descuento a los suscriptores de corricolari

>A CORUÑA

I SANITAS MARCA RUNNING SERIES DE A CORUÑA
El 19 de enero a las 10. Distancia: 5 y 10 km. Salida y meta en Plaza María Pita. Inscripciones hasta el 17 de enero a las 15 o hasta agotar los 2000 dorsales disponibles. Precio: 10 euros (9 euros con chip propio). Inscripción y más información en www.sanitasmarcarunningseries.com. Organiza Last Lap con el apoyo, del ayuntamiento de A Coruña.

IV CARRERA POPULAR TORRE DE HÉRCULES
El 2 de febrero. Distancia: 6,94 km. Más información en www.coruna.es.

>ALBACETE

XV VUELTA A LA PEÑA SAN BLAS. ELCHE DE LA SIERRA
El 1 de febrero. Distancia: 14,4 km. Salida y meta en el Paseo de la Libertad. Organiza el Ayuntamiento de Elche de la Sierra. Teléfono de contacto: 626781960.

I TRAIL "DONCELES". VALLE DE AGRAMÓN
El 16 de febrero a las 8. Distancia: 15 km. Precio: 20 euros no federados 15 euros, federados). Más información e inscripciones desde el 9 de enero al 12 de febrero en www.intercrono.es. Organiza el C.D. La Glorieta. Contacto en el teléfono 670442547 y en el email info@intercrono.es.

>ALICANTE

XXV MITJA MARATÓ VILA DE SANTA POLA
El 19 de enero a las 10:30. Distancia: 21,097 km. Especial 25 Aniversario. La prueba está incluida en el CALENDARIO NACIONAL con categoría INTERNACIONAL, con lo cual todas las marcas serán OFICIALES. Inscripción: www.mitjasantapola.com. Precio: Desde el 1 hasta el 31 de diciembre, cuota de inscripción de 15euros y desde el 1 hasta el 16 de enero y siempre en caso de que queden plazas vacantes o hasta alcanzar los 9000 corredores inscritos, cuota de inscripción: 18 euros. Estos precios NO incluyen la licencia de día (3euros) que será obligatoria para los corredores que NO dispongan de LICENCIA NACIONAL (RFEA), LICENCIA AUTONOMICA VALENCIANA (FACV) O CARNET DE CORREDOR PLUS, EN VIGOR. Inscripciones también por equipos y subvenciones de ayuda por desplazamiento. El primer gran medio maratón de 2014. Sensacional prueba que organiza el Club Atletismo Santa Pola.

V CROSS NOCTURNO GIMENEZ GANGA VILLA DE SAX
El 26 de enero a las 19. Distancia: 8 km. Salida en la c/ Pascual Carrión (Parque de los Príncipes) y meta en la plaza Cervantes. Inscripciones gratuitas hasta el 24 de enero. Participación máxima 1500 corredores. Contacto en eventos@gimenezganga.com. Organiza: Giménez Ganga y el Club de Atletismo Sax.

VI CURSA DE MUNTANYA DE TORREBLANCA
El 26 de enero a las 9. Distancia: 16,5 km. Salida y meta en la plaza Mayor. Precio: 13 euros hasta el 23 de enero. Inscripciones y toda la información de la prueba en www.saltaribestorreblanca.com y en la oficina de turismo de Torreblanca. Teléfono de contacto: 964421212.

II CURSA DE MUNTANYA OCAIVE. PEDREGUER
El 26 de enero a las 9:30. Distancia: 21 km. Precio: 10 euros, federados y 12 euros no federados. Más información e inscripciones hasta el 22 de enero en www.mes3events.es.

II GRAN FONS D´ONDARA
El 2 de febrero a las 11. Distancia: 15 km. Precio: 9 euros. Salida en El Prado junto Plaça Bous. Más información e inscripciones en www.mes3events.es. Contacto en el email edu@mes3events.es.

XVI MEDIO MARATÓN CIUDAD DE ORIHUELA
El 9 de febrero a las 10:30. Distancia: 21,097 km. Salida y meta, junto a la Glorieta Gabriel Miró. Precio: 14 euros con chip propio amarillo ChampionChip.y
15 euros con chip en régimen de alquiler. Inscripciones en www.chiplevante.com hasta el 6 de febrero a las 22 o al llegar a 1.500 participantes. No se admitirán inscripciones fuera de plazo, ni el día de la prueba. Organiza la Concejalía de Deportes del Ayuntamiento de Orihuela.

II MITJA MARATÓ DE MUNTANYA XÀBIA
El 16 de febrero a las 8.30. Distancia: 21,097 km. Salida en el Parque Pinosol. Organiza el Club de Atletismo Llebeig. Más información en el email info@atletismellebeig.com.

>ALMERÍA

IVCARRERA POPULAR EL ALQUIAN Y II CARRERA DEL MENOR
El 19 de enero a las 11. Distancia: 10 km. Salida y meta en la explanada del instituto (junto campo de futbol de El Alquián). Precio: 10 euros. Inscripciones en www.todofondo.es hasta el 16 de enero a las 14 o hasta agotar 450 dorsales disponibles. Se donará 1 euro por inscripción para para causas benéficas, aún por determinar. Organiza el C.D. Espartanos de El Alquián.

XVII MEDIO MARATÓN CIUDAD DE ALMERÍA
El 2 de febrero a las 10. Distancia: 21,097 km. Precio: 12 euros. Más información e inscripciones hasta el 27 de enero a las 13 en

¿Qué es el Reto 100?
Queremos conseguir que 100 deportistas corran por una misma causa con el compromiso de conseguir fondos para el programa contra la desnutrición infantil aguda de Acción contra el Hambre.

¿Por qué?
Porque creemos que correr por una Causa es la mejor forma de terminar el año. Y porque creemos que no debemos ser indiferentes a que casi 7.000 niños mueran de hambre cada día en un mundo que produce suficientes alimentos para todos.

¿Te unes al Deporte con Causa?
Si contamos con que cada año más de 50.000 personas despiden el año corriendo en las más de 100 carreras de San Silvestre que se organizan en multitud de ciudades, pueblos y barrios.
Y teniendo en cuenta que el coste de un tratamiento contra la desnutrición infantil aguda son 40€.
Si nos juntamos 100 personas y cada una conseguimos que amigos, colegas y familiares nos apoyen con donaciones por un mínimo de 240€, podemos conseguir 24.000€ para el proyecto. Es decir, 600 tratamientos contar la desnutrición infantil aguda.

¿Dónde y cuándo?
En tu ciudad, tu pueblo, tu barrio, allí donde tengas previsto correr tu última carrea del año, tu San Silvestre.

¿Qué tienes que hacer tú?
Sumarte al reto 100 eligiendo tu reto deportivo (mejorar tu marca, correr con el disfraz que tus donantes elijan para ti o simplemente disfrutar de tu San Silvestre favorita) y comprometerte a intentar conseguir al menos 240€ en donaciones de tus familiares, amigos o cualquier persona a la que le solicites su apoyo.

¿Cómo te puedes sumar al Reto 100?
En la portada de la plataforma www.deportistassolidarios.org pincha en el recuadro rojo que dice "Crea tu reto" y regístrate. A continuación tendrás que rellenar el formulario de tu reto donde tendrás que seleccionar como Causa Tratamientos de la desnutrición aguda infantil. Una vez comprobados tus datos, tu reto estará en macha y podrás recibir donaciones.
Puedes crear un reto individual o en equipo con tus amigos, compañeros de entrenamiento, etc.
O si lo prefieres, puedes unirte a alguno de los retos que se hayan creado en tu ciudad.
Si tienes cualquier duda, escríbenos a info@deportistas-solidarios.org
Infórmate y colabora en difundir y sensibilizar usando las redes sociales

Ver más en: www.deportistassolidarios.org

Fundación Deportistas Solidarios en Red promueve desde 2011 acciones a favor de proyectos sociales. Ya son más de 50 retos, individuales y en equipo, llevados a cabo por deportistas que han conseguido más de 100.000 € en donaciones.
Síguenos en Facebook: http://www.facebook.com/FundacionDeportistasSolidariosenRed o Twitter: https://twitter.com/DeporteconCausa

www.mediomaratonalmeria.com. Organiza el Patronato Municipal de Deportes de Almería.

VI CARRERA 10KM BOMBEROS LEVANTE ALMERIENSE. TURRE
El 9 de febrero a las 10. Distancia: 10 km. Más información e inscripciones en www.bomberoslevantealmeriense.com. Organiza Bomberos Levante Almeriense. Email de contacto: bomberoslevantealmeriense@gmail.com.

>ASTURIAS

I CARRERA "CASTAÑERU-MONTES". SOBRESCOBIO (RIOSECO)
El 12 de enero a las 11. Distancia: 11,6 km. Precio: 10 euros. Inscripciones en www.esportate.es. Organiza Esportate , Zona Boxes y el Ayuntamiento. de Sobrescobio. Más información de la prueba en zblaviana.blogspot.com.es.

I CARRERA POPULAR CONTRA LA FIBROSIS QUÍSTICA. VILLAVICIOSA
El 19 de enero a las 11. Distancia: 7 km. Precio: 10 euros. Inscripciones hasta el 15 de enero en www.esportate.es. Para recaudar fondos en beneficio de la Asociación Asturiana de lucha contra la Fibrosis Quística. Más información de la prueba en zblaviana.blogspot.com.es.

VII CARRERA POPULAR ANA AMELIA MENÉNDEZ. TREVÍAS
El 26 de enero a las 11. Distancia: 10 km. Organiza la Asociación de deportistas Valle del Esva. Contacto en el email lmalvarez@telecable.es.

VII MEDIA MARATÓN "CORAZÓN DE ASTURIAS". POSADA DE LLANERA
El 16 de febrero a las 11. Distancia: 21,097 km. Precio: Del 1 de diciembre al 31 de

La Carrera de las Empresas cierra su XV edición con récord de participación

Un total de 8.800 participantes de cerca de 2700 empresas han disfrutado de una jornada de carrera en equipo por el Paseo de la Castellana de Madrid. En su XV edición, y una vez más, la Carrera de las Empresas ha dejado patente que correr sumando esfuerzos con los compañeros de trabajo es un aliciente extra que aporta esta prueba tradicional de estas fechas. Han sido 8.800 los corredores – de unos 2700 equipos- los que han participado en la carrera de 6 y 10 km. inundando el enclave empresarial del centro de Madrid: el Paseo de la Castellana. A las 9 de la mañana, en la calle Agustín de Betancourt, arrancaba la prueba en un día marcado por el buen ambiente y el frío intenso. Los participantes han cambiado, al menos por unas horas, el traje por la ropa de deporte y las zapatillas. Directivos, empleados y becarios han colapsado una de las principales arterias de Madrid, que hoy ha abandonado el bullicio de cualquier día de diario para acoger a los equipos participantes. Nuevos Ministerios ha sido el punto de partida, dirección norte; pasando por Santiago Bernabéu, Plaza de Castilla y media vuelta para comenzar la bajada de nuevo. También se podía correr 6 y 10 Km. Una iniciativa en la que los participantes han defendido a su empresa fuera del contexto habitual, compitiendo sólo en lo que a estado de forma se refiere. Una carrera que se ha convertido año tras año en una cita obligada para el sector empresarial.

Centro médico

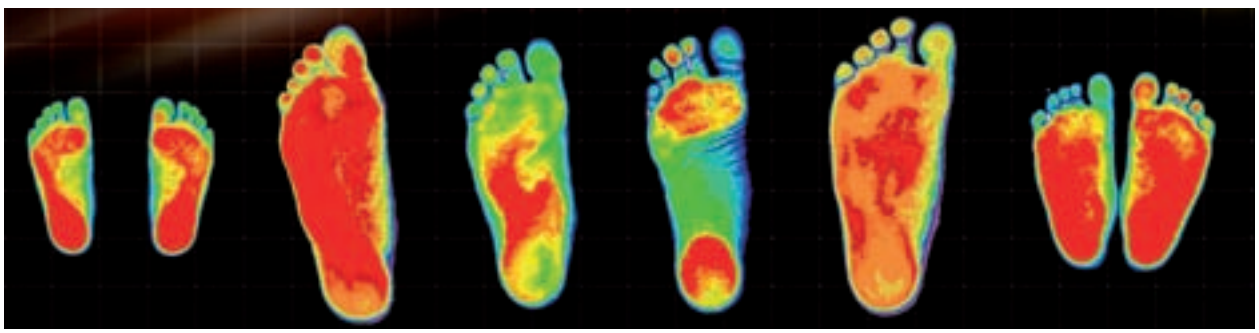
Rehabilitación • Fisioterapia • Podología • Masajes

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

OFERTA SOCIOS DE CORRICOLARI, ESTUDIO: 40€

ZULAICA

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



SUSCRÍBETE
15 €/año

Chema Martínez y Josef Ajram, Embajadores de Wings for Life World

El 4 de mayo, el Estadio Olímpico de Montjuic en Barcelona acogerá la salida de la primera edición de esta original carrera, donde cada participante podrá correr la distancia que desee ya que no existirá la tradicional línea de llegada. El atleta madrileño Chema Martínez y el ultrafondista catalán Josef Ajram no han dudado en sumarse a este proyecto benéfico en el que será tan importante la forma física del corredor como el planteamiento táctico. Esta carrera será además un evento mundial: 35 ciudades del mundo y 5 continentes diferentes se pondrán en marcha a la misma hora, 10 am UTC (12 del mediodía en España). Florida, Colorado, Haryana (India), Kakheti (Georgia), Florianópolis (Brasil), Lima (Perú), Pinamar (Argentina), Comporta (Portugal), Bucarest (Rumanía) o Stavanger (Noruega) son algunas de las ciudades que acogerán la carrera. "Es una competición diferente y original que puede atraer a diferentes tipos de corredores, desde populares a profesionales, desde especialistas de maratón a los especializados en distancias más largas.", comenta Chema Martínez, uno de los referentes en el atletismo español. Media hora después del comienzo de la carrera se pondrá en marcha el catcher, un vehículo que saldrá al mismo tiempo y a la misma velocidad en todas las ciudades del mundo detrás de los corredores. Una vez que el corredor sea rebasado por el catcher, su participación habrá terminado. La carrera continuará hasta que sólo queden un hombre y una mujer corriendo la primera edición de Wings for Life World Run en todo el mundo. Ellos dos serán coronados como los campeones de esta carrera mundial. "Es una carrera donde cada corredor deberá de buscar su límite, cada uno deberá ponerse su propia meta. Aquí tendrá la oportunidad de probarse a sí mismo", comenta el ultrafondista catalán Josef Ajram. Bajo el lema "Corre por los que no pueden", la Fundación Wings for Life ha decidido organizar esta carrera mundial. El 100% de las cuotas de inscripción será destinado a la fundación que apoya la investigación para encontrar la cura de las lesiones en la médula espinal.

enero, 15 euros y del 1 al 12 de febrero, 17 euros. Más información e inscripciones en www.championchipnorte.com. Organiza El Club deportivo 2007 Llanera.

>ÁVILA

VI CROSS CIUDAD DE ÁVILA - "VI MEMORIAL JOSÉ SORIANO"
El 19 de enero a las 12, en el Parque del Soto. Distancia: 8,5 km.
Precio: 10 euros hasta el 31 de diciembre y 15 euros desde el 1 hasta el 16 de enero. Inscripciones en www.carreraspopulares.com.
Más información de la prueba en www.atletismoecosport.com.
Organiza el Club de Atletismo Ecosport.

>BADAJOZ

III MEDIO MARATÓN TINA MARIA RAMOS. VALDEBÓTOA
El 12 de enero a las 11. Distancia: 21,097 km. Precio: 10 euros. Inscripción: A través del mail extremadura.natural@yahoo.es enviando nombre y apellidos, año de nacimiento, número de DNI y club o procedencia junto con el justificante de ingreso en la cuenta de CAJA RURAL DE EXTREMADURA número 3009 0073 26 2244173726, IBAN ES303009 0073 26 2244173726. La organización destinará un euro por cada participante a acciones solidarias. Organiza el Ayuntamiento de Valdebótoa y Grupo Salud y Deporte. Más información en www. aacb.es

>BARCELONA

II CURSA CINC CIMS. CORBERA DE LLOBREGAT
El 12 de enero a las 9. Distancia: 26,6 km. Precio: 16 euros para los corredores federados, y 21euros para los no federados. Más información e inscripciónes hasta el 3 de enero en www.cinccims.cat.

XII CURSA POPULAR DE MUNTANYA DOS TURONS. MOIÁ
El 12 de enero a las 9:30. Distancia: 11,7 km. Salida en la Plaza de Sant Sebastiá. Precio: 13 euros. Inscripciones en www.runedia.com. Más información en la web de la prueba 2turonsmoia.blogspot.com.es.

XXXI MITJA MARATO DE SITGES I III QUART DE MARATO
El 12 de enero a las 9. Distancia: 21,097 y 10,503 km. Más información e inscripciones en www.mitjasitges.cat.

XXXII CROSS VILA DE RIPOLLET
El 12 de enero a las 9:30. Inscripción gratuita. Más información e inscripciones hasta el 7 de enero en www.ripolletua.com y www.pame-ripollet.org.
Organiza el Patronat Municipal d'Esports de Ripollet i el club Ripollet Unió Atlètica.

XXXVI CURSA BARRI SANT ANTONI. BARCELONA
El 19 de enero a las 9:30. Distancia: 10 km. Más información e inscripción

hasta el 13 de enero en www.cursasantantoni.cat.

LA SANT VI DE CABRERA DE MAR
El 19 de enero a las 9:30. Distancia: 13 km. Salida y meta en la Plaza de la Fábrica. Precio: 14 euros, 18 euros el dia de la prueba. Inscripciones hasta el 17 de enero en www.runedia.com. Más información en www.lasantvi.com.

II CURSA DE MUNTANYA LA FERÉSTEC. PRATS DE LLUÇANÈS
El 19 de enero. Distancia: 12 km. Precio: 14 euros. Más información e inscripciones en cursademuntanyalaferestec.blogspot.com.es. Email contacto: duatlodeprats@gmail.com.

IV 10 KM VILAFRANCA DEL PENEDES
El 26 de enero a las 11. Distancia: 10 km. Salida y meta en la Rambla Nostra Senyora. Precio: 13 euros con chip y 14 euros sin chip. Inscripciones: www.championchip.cat hasta el 23 de enero. Más infomación en la web de la carrera www.10kvilafranca.org.

XV MITJA MARATÓ DE TERRASSA Y IX CURSA POPULAR SANTI CENTELLES
El 26 de enero a las 10. Distancia: 21,097 y 5 km. Salida en el Pº 22 de juliol/Ctra. Matadepera y meta en el Pº 22 de juliol, entre la C/ Salmerón y la C/ Arquitecte Puig i Cadafalch. Precio: 16 euros hasta el 31 de diciembre y 18 euros hasta el 22 de enero. Más información e inscripción en www.mitjaterrassa.org. Organiza la Asociación deportiva Mitja Marató Terrassa.

MITJA MARATÓ DE MUNTANYA DE L'ERAMPRUNYÀ. GAVÀ
El 2 de febrero. Distancia: 22 km. Organiza la Unió Muntanyenca Eramprunyà (UME).Web de la prueba canicrosseramprunya.blogspot.com.es.

YETICURSA HIVERNAL DE L'ESPELT. ODENA
El 2 de febrero a las 9. Distancia: 15,5 y 6.90 km. Más información e inscripciones en x-avi.cat. Email contacto: curses@x-avi.cat.

III CORRO CONTRA EL CÁNCER. SABADELL
El 9 de febrero a las 10. Distancia: 5 km. Salida y meta en la Plaza de la Creu Alta. Precio: 7 euros. Más información e inscripciones en www.corrocontraelcancer.com.

XXIV MITJA MARATÓ BARCELONA
El 16 de febrero a las 8:45. Distancia: 21.097 km. Salida y meta en el Pg. Pujades. Precio: 24,5 euros (con chip amarillo) y 28 euros (sin chip). Más información e inscripciones hasta el 5 de febrero a las 23:59 en www.mitjabarcelona.com. Organiza Gaudium Sports.

CURSA DE MUNTANYA MARINA TRAIL. PREMIÀ DE MAR
El 23 de febrero. Distancia: 23 km. Salida y meta Escola La Salle. Organiza CIMA Dynamic. Más información e inscripciones en marinatrail.cat. Email contacto: marinatrail@gmail.com.

MARATEST. BADALONA
El 23 de febrero. Distancia: 30 y 15 km. Precio: 30 km, 20 euros con chip amarillo y 22 euros sin chip. 15 km, 15 euros con chip amarillo y 17 euros sin chip. Más información e inscripción hasta el 18 de febrero a las 23:59 en www.maratest.com. Organiza Gaudium Sports.

>CÁCERES

II MEDIA MARATON POPULAR 'CIUDAD DE PLASENCIA'
El 2 de febrero a las 11. Distancia: 21,097 km. Salida y meta en las inmediaciones de la Avda. de la Hispanidad. Precio: 12 euros, hasta el 20 de enero y 15 euros, hasta el 29 de enero. Más información e inscripciones en mediamaratondeplasencia.blogspot.com.es. Organiza la Asociacion Deportiva Atletas Populares de Plasencia. Teléfonos de contacto: Ruben (927404422) y Miguel (607515224).

III MEDIA MARATÓN POR MONTAÑA " PUEBLA Y VILLA DE GUADALUPE"
El 23 de febrero a las 10. Distancia: 21,097 km. Salida en la plaza de don Juan Carlos I. Más información e inscripciones en mediamaratondeguadalupe.blogspot.com.es. Email contacto: guadalupeafondo@live.com.

>CÁDIZ

XXII CROSS PINAR PÚBLICO LA BARROSA. CHICLANA DE LA FRONTERA
El 12 de enero a las 9:30. Distancia: 6,5 km. Precio: 4 euros hasta el día 10 de enero a las 14 y 7 euros hasta una hora antes de la primera salida el día de la prueba. Los beneficios de la prueba irán destinados a las Hermanas de la Cruz. Organiza el Ayuntamiento de Chiclana.

III TRAIL-URBANA VILLALUENGA DEL ROSARIO
El 18 de Enero a las 11. Distancia: 14 km. Salida y meta en en los aledaños de la Plaza de Toros. Precio: 18 euros. Más información e inscripciones en villaluenga-trail.blogspot.com.es. Organiza Naturaventura.

IV MEDIA MARATÓN "VILLA DE PUERTO REAL".
El 2 de febrero a las 10. Distancia: 21,097 km. Salida y meta en la pista de atletismo del Complejo Deportivo "Paco Gallego". Precio: 10 euros más un kilo de alimento no perecedero. Más información e inscripciones hasta el 13 de enero en www.carreraspuertoreal.com. Organiza El Club de Atletismo Puerto Real y la Asociación Deportiva Maratón Puerto Real.

CARRERA DE ENTRECULTURAS "CORRE POR UNA CAUSA, CORRE POR LA EDUCACIÓN" BAHÍA DE CÁDIZ

SUSCRÍBETE
15 €/año

Carreras con descuento a los suscriptores de Corricolari

El 2 de febrero a las 10, en el Parque de los Toruños, con salida y meta en el mismo recinto. Distancia: 9, 5, 1 km y 350 m. Inscripciones hasta el 26 de enero en www.corricolari.es. Más información en www.correporunacausa.org. Organiza la Fundación Entreculturas. El proyecto de la Carrera Solidaria de Entreculturas pretende mejorar el acceso a la educación en el distrito Mweso, Territorio de Masisi, Provincia de Kivu Norte, República Democrática del Congo, mediante la construcción de una escuela de 6 aulas, con la participación de la población local.

LENTISCO TRAIL - CROSS ALGAIDA
El 9 de febrero a las 10. Distancia: 21 y 9,6 km. Salida y meta en el pinar de La Algaida. Más información e inscripciones hasta el 7 de febrero en adguadalquivir.wix.com.

>CANTABRIA

XXIV CROSS INTERNACIONAL AYUNTAMIENTO DE CAMARGO.MALIAÑO.
El 19 de enero. Distancia: 10 km.

>CASTELLÓN

VI CARRERA DE MONTAÑA GIMNASIO VENTURA. LA VALL D'UIXO
El 12 de enero a las 9:30. Distancia: 15 km. Precio: 12 euros federados, 13 euros no federados. El plazo de inscripción se cerrará el 6 de enero a las 16 o una vez alcanzado los 900 inscritos. Más información e inscripciones en www.rutometro.com.

VII CURSA DE MUNTANYA TOMBATOSSALS
El 19 de enero a las 9. Distancia: 21 km. Salida y meta en las instalaciones deportivas del Centro Educativo Penyeta Roja. Precio: 14 euros los primeros 500 inscritos o hasta el 12 de enero a las 24. Y 16 euros desde el 13 enero o hasta completar inscripciones. Más información e inscripciones en www.runningcastello.com. Organiza el Club d'atletisme Running Castelló.

VI CURSA DE MUNTANYA TORREBLANCA
El 26 de enero a las 9. Distancia: 16,5 km. Salida en la plaza Mayor. Precio: 12 euros hasta el 19 de enero y 15 euros del 20 al 23 de enero. Más información e inscripciones en www.saltaribestorreblanca.com. Organiza C.E.M. Salta-Ribes. Email contacto: salta-ribes@hotmail.com.

XIV MARCHA CABANES
El 8 de febrero a las 8. Distancia: 20 km. Salida y meta en la Plaza la Fuente. Precio: 13 euros. Organiza el Club Running Cabanes. Inscripciones hasta el 3 de febrero en www.tdpevents.es. Email contacto: runningcabanes@gmail.com.

10K HDOSO. CASTELLÓN DE LA PLANA
El 16 de febrero a las 10. Distancia: 10 km. Salida en la avda. Casalduch y meta en la avda. Alzamora, junto al I.E.S. Matilde Salvador. Precio: 10 euros hasta el 31 de enero, 12 euros del 1 al 11 de febrero. Organiza el Centro Deportivo Hdoso. Más información e inscripciones en www.ticketsport.es.

Haile Gebrselassie, embajador de Gran Canaria 2014

El campeón olímpico y Premio Príncipe de Asturias ejercerá de padrino del DISA Gran Canaria Maratón 2014. La isla de Gran Canaria y el deporte canario en general están de enhorabuena tras confirmarse que el atleta etíope Haile Gebrselassie será embajador de Gran Canaria 2014, según informó en rueda de prensa Lucas Bravo de Laguna, consejero de Deportes del Cabildo de la Isla, que estuvo acompañado por Raquel Montes, gerente de la Fundación DISA, patrocinador principal del DISA Gran Canaria Maratón 2014. El que fuera doble campeón olímpico de los 10.000 metros en los Juegos de Atlanta 1996 y Sydney 2000, y Premio Príncipe de Asturias de los Deportes 2011, entre otros muchos méritos deportivos, estará en Gran Canaria del 24 al 26 de 2014 para apadrinar el DISA Gran Canaria Maratón y participar en muchos de los actos de este. "Hemos querido hacer coincidir la edición de 2014 del Gran Canaria Maratón, un año histórico para el deporte grancanario, con la figura de uno de los mejores atletas de todos los tiempos de medio fondo y fondo", comentó Lucas Bravo de Laguna.

XVI MARATÓN DEL PICO ESPADÁN. SEGORBE
El 23 de febrero a las 9. Distancia: 42,195 km. Salida y meta en las instalaciones deportivas del CEIP Pintor Camarón en la Avda. Sierra Espadán. Precio: Hasta el 15 de enero, 36 euros y del 16 de enero al 16 de febrero, 42 euros. Más información e inscripciones en www.maratonespadan.com. Organiza el Club de Triatlón Alto Palancia. Email contacto: maratonespadan@gmail.com.

>CIUDAD REAL

XIX MUY HEROICA MEDIA MARATÓN "CIUDAD DE VALDEPEÑAS"
El 16 de febrero a las 10:30. Distancia: 21,097 km. Salida y meta en la Ciudad deportiva "Virgen de la Cabeza". Precio: 14 euros. Más información en www.carrerasciudadreal.es

>CÓRDOBA

600 DESCALZOS, 600 SOLIDARIOS. MONTILLA
El 1 de febrero a las 18. Esta prueba pretende batir el récord Guinness de personas corriendo descalzas con el objeto de dar a conocer el Aurora Project, iniciativa para apoyar la investigación contra el cáncer. Más información e inscripciones hasta las 14 del 29 de enero en vamosacorrer.elcorreo.com. Organiza la Asociación Montilla Running & Barefoot.

II CROSS TRAIL BATALLA DE MUNDA. MONTILLA
El 2 de febrero a las 10:30. Precio: 10 euros. Inscripción hasta el 30 de enero en www.deporbox.com. La gran peculiaridad de la prueba será la celebración del segundo encuentro nacional de corredores descalzos y minimalistas. Organiza la Asociación Montilla Running & Barefoot.

XXIV MEDIO MARATON VILLA DE PUENTE GENIL
El 9 de febrero a las 10:30. Distancia: 21,097 km. Información de la prueba en www.puentegenil.es.

>CUENCA

II TRAIL RUNNING PRIEGO 'SUBIDA A LA DEGOLLA'. PRIEGO
El 9 de febrero a las 11. Distancia: 14 km. Inscripción en www.cronomancha.com.

>GIRONA

XXVI CURSA '20 KM MAR I MURTRA'.BLANES
El 12 de enero a las 9:30. Distancia: 20,7 km. La salida y meta en el Paseo de Mar (Cortils y Vieta), frente a la playa de Blanes. Precio: 16 euros hasta el 23 de diciembre y 20 euros, del 24 de diciembre hasta el día 10 de enero. El mismo día de la carrera se aceptarán inscripciones hasta las 8:45. En cualquier caso, se cerrarán las inscripciones al llegar a los 1.200 inscritos. Más información e inscripción en www.fondistesblanes.cat.

V MITJA MARATÓ DE L'ALBERA. LLANÇÀ
El 19 de enero a las 9. Distancia: 21 km. Salida y meta en la Plaza Mayor. Más información e inscripciones hasta el 15 de enero en www.mitjamaratodelaalbera.wordpress.com. Email contacto: centre_excursionista_llanca@hotmail.com.

TRAIL ROCACORBA. CANET D'ADRI
El 2 de febrero a las 9. Distancia: 12, 20 y 30 km. Salida y meta en el Pabellón Municipal. Más información e inscripciones hasta el 20 de enero en www.tretzesports.es y en la web de la prueba www.trailrocacorba.com. Email contacto: info@klassmark.com.

III HIVERNAL DE CAMPDEVÀNOL
El 16 de febrero a las 8. Distancia: 42, 21 y 12 km. Más información e inscripciones hasta el 5 de febrero en www.hivernal.cat.

II MARATÓ VIES VERDES. RUTA DEL CARRILET
El 16 de febrero a las 9. Distancia: 42,195, 30,21 Y 10 km. Más información en la web de la prueba www.maratoviesverdes.cat.

MARATRAIL / TRAIL "ANAR-HI ANANT". BONMATÍ
El 23 de febrero a las 7. Distancia: 45 y 32 km. Precio: 17 euros. Más información e inscripciones desde el 20 de enero hasta el 19 de febrero en marxabonmati.com. Email contacto: marxabonmati@gmail.com.

>GRANADA

II TRAIL ESCALATE MOTRIL
El 12 de enero a las 9. Distancia: 22 km. Salida y meta en el Estadio Municipal de Atletismo. Precio: 15 euros, corredores federados, 18 euros no federados. Más información e inscripciones hasta el 31 de diciembre en www.escalate.es. Organiza el Club Escalate.

IV CxM 'RUTA DEL CASTILLO'. VELEZ DE BENAUDALLA
El 26 de enero a las 9. Más información e inscripciones en trailvelezdebenaudalla.blogspot.com.es. Organiza la Cocejalía de Deportes del ayuntamiento de Vélez de Benaudalla.

VI TRAIL LOS GUÁJARES
El 23 de febrero. Distancia: 28 km. Precio: 25 euros para los federados y 30 euros para los no federados. Más información e inscripciones hasta el 14 de febrero o hasta completar 300 corredores inscritos en trailguajares.blogspot.com.es.

>GUADALAJARA

XVI CARRERA POPULAR DE ALOVERA
El 19 de enero a las 10:30. Distancia: 10 km. Salida y meta en la Plaza Mayor. Precio: 10 euros. Más información e inscripciones hasta el 17 de enero a las 14 en www.ticketsport.es. Organiza el Club Atletismo Alovera.

>GUIPÚZCOA

LXXI CROSS INTERNACIONAL JUAN MUGUERZA. ELGOIBAR
El 12 de enero. Distancia: De 10,7 (senior) a 1,3 km (alevin femenino). Más información e inscripciones hasta las 21 del 9 de enero en www.mintxeta.com. Organiza el club Mintxeta Atletismo Taldea.

CALENDARIO
LA SELECCIÓN DE LAS **MEJORES CARRERAS**

Carreras con descuento a los suscriptores de Corricolari

II CARRERA DE MONTAÑA POPULAR DE GARIN. BEASAIN
El 19 de enero a las 12:30. Distancia: 9,66 km. Salida en la plaza de Garin. Más información e inscripciones hasta las 12:30 del 18 de enero en www.kirolprobak.com. Email de contacto: garingopirata@hotmail.com.

LVIX CROSS INTERNACIONAL DE SAN SEBASTIÁN
El 26 de enero. Distancias diversas. Salida y meta en Hipódromo de Zubieta. Inscripción: www.sansebastiancross.com. Organiza la Federación Atlética Gipuzkoana (F.A.G.) y Fly Group. Emails de contacto: gaf@kirolak.net y sansebastiancross@flygroupnet.com.

LEZO-JAIZKIBEL MENDI LASTERKETA
El 23 de febrero a las 10. Distancia: 14 km. Más información e inscripciones hasta las 22 del 16 de febrero en kirolprobak.com. Email de contacto: lezotarrakIt@gmail.com.

>HUELVA

XXIX MEDIO MARATÓN CIUDAD DE AYAMONTE Y CARRERA POPULAR VIRGEN DE LAS ANGUSTIAS.
El 19 de enero a las 9 y a las 11. Distancia: 21,097 km. Salida y meta en el Estadio de atletismo Blas Infante. Precio: 10,50 euros. La carrera popular es gratuita. Más información e inscripción en www.avaibooksports.com. Organiza el Patronato Municipal de Deportes de Ayamonte.

XVI CROSS PINARES DE ISLA CRISTINA
El 26 de enero a las 10:30. Distancia: de 500 m a 8 km. Salida y meta en el Camping Giralda.
Inscripción gratuita hasta el 23 de enero en deportesmdislacristina.blogspot.com. Email de contacto: deportes@islacristina.org.

I MEDIA MARATÓN HUELVA
El 9 de febrero. Distancia: 21,097 km. Salida y meta en el Palacio de los Deportes. Inscripciones y más información en www.mediamaratonhuelva.com.

>HUESCA

XXXVII CROSS MEMORIAL JESÚS LUIS ALÓS
El 26 de enero. Distancia: 10,5 km. Organiza Atletismo Intec-Zoiti.

>ILLES BALEARS

II PUJADA EXTREM AL PUIG DE MISSA. SANTA EULÀRIA
El 12 de enero a las 11. Distancia: 12 km. Precio: 10 euros. Más información e inscripción en www.elitechip.net del 20 de diciembre al 10 de enero a las 20. Organiza El Ayuntamiento de Santa Eulària.

XXIII CROSS MATEO DOMINGUEZ. LA PORCIÚNCULA (PALMA)
El 19 de enero a las 10. Patrocinado por el Ajuntament de Palma y l'Institut Municipal d'Esports, en colaboración con la Federació d'Atletisme de les Illes Balears, el Consell de Mallorca y la Comunitat Fransicana del Colegio la Porciúncula, junto a la organización del Club d'Atletisme Palma.
Más información en www.capalma.com.

III PUJADA ALS 3 PINS DE LLOSETA. MALLORCA
El 26 de enero a las 10:30. Distancia: 7,5 km. Salida y meta en bar Bestard. Más información e inscripciones hasta el 25 de enero a las 21 en www.elitechip.net.

IV CURSA ATALAIA K20. ALCÚDIA
El 16 de febrero a las 9:30. Precio: 12 euros (+ 3 euros de alquiler de chip blanco).
Más información e inscripciones hasta el 15 de febrero a las 20 en www.elitechip.net.

MARATÓ, MITJA MARATÓ Y CURSA POPULAR SOLIDÀRIA COMPRESSPORT TRAIL DES FARS. CIUTADELLA
El 23 de febrero. Distancia: 42, 21 y 7 km. Precio: 45, 35 y 10 euros.
Más información e inscripciones hasta el 22 de febrero a las 21 en www.elitechip.net.

>JAÉN

XXXI CARRERA URBANA INTERNACIONAL "NOCHE DE SAN ANTÓN"
El 16 de enero a las 19. Distancia: 4 y 10 km. Salida y meta en la Avenida de Andalucía. Más información e inscripciones en www.aytojaen.es. Organiza el Patronato Municipal de Deportes de Jaén.

>LA RIOJA

CROSS POPULAR DE REYES LOS LIRIOS. LOGROÑO
El 12 de enero. Distancia: 10,2 km. Organiza la Asociación de Vecinos Los Lirios. Contacto: 928833459.

XXVIII CROSS CIUDAD DE HARO
El 2 de febrero en el circuito de El Mazo. Precio: 1 euro en concepto de seguro. Más información e inscripciones hasta las 20 del 30 de enero en www.adharo.es.

>LAS PALMAS

I KILÓMETRO VERTICAL DE SAN PEDRO. AGAETE
El 19 de enero a las 9. Distancia: 7,2 km. Salida en la plaza de Agaete y meta en el Lomo del Laurelillo. Precio: 15 euros federados y 20 euros no federados. Más información e inscripciones en www.toparriba.com. Organiza el club de montaña Toparriba Outdoor.

22º POPULAR MARATÓN "CIUDAD DE BADAJOZ"

CAMPEONATO DE EXTREMADURA

23 DE MARZO DE 2014 9:00 HORAS

TUS ZAPATIILAS ESTÁN PREPARADAS, ¿Y TÚ?

MÁS INFORMACIÓN: WWW.AYTOBADAJOZ.ES/DEPORTES - TLF.: 924 210067 / 924 210135

FMD Fundación Municipal de Deportes Ayuntamiento de Badajoz

Federación Extremeña de Atletismo

Coca-Cola

Extrauto

HOY DIARIO DE EXTREMADURA

Éxito en la Maratón Internacional de Lanzarote

La Lanzarote International Marathon se llevó a cabo con un éxito rotundo. Más de mil cien personas se animaron a participar, bajo un cielo despejado y una temperatura extraordinaria. Los participantes disfrutaron de una gran carrera y alrededor de mil personas pudieron quedar finisher en la prueba. A las nueve de la mañana se iniciaba desde el Jardín de Cáctus la salida de las distancias Maratón y Media Maratón. La salida de los 10 kms se realizaba desde Sands Beach Resort, una hora más tarde que las otras dos distancias. La buena temperatura que caracteriza a las Islas Canarias tampoco quiso faltar a su cita con el deporte. Unas condiciones climatológicas óptimas y un recorrido de vistas espectaculares, que mezcla la aridez volcánica lanzaroteña junto con el mar, hicieron que los kilómetros volaran para los participantes. En la distancia Maratón, el ganador masculino, Matthias Leonhardt hizo un tiempo de dos horas, treinta y siete minutos y un segundo. En la categoría femenina la ganadora fue la irlandesa Nollaigh O'Neill, que se convierte en la nueva campeona de la Lanzarote International Marathon, quitando el título a la campeona del año pasado, Bella Bayliss. Como ya es habitual en esta prueba, se valoró mucho el fomento del deporte para todos, y la carrera de silla de ruedas también tuvo una gran acogida.

V DISA GRAN CANARIA MARATÓN Y XIII DISA GRAN CANARIA MEDIO MARATÓN. LAS PALMAS
El 26 de enero a las 9. Distancia: 42,195, 21,097 y 10 km. Salida y meta en la plaza de los Derechos Humanos en la C/ Venegas. Inscripciones hasta las 24 del 10 de enero en www.grancanariamaraton.com. Precio: Del 1 de noviembre al 31 de diciembre, 40, 30 y 15 euros según distancia y del 1 al 10 de enero, 50, 40 y 20 euros. Teléfono de información 928219574.

III DESAFÍO OCTAVA ISLA. LA GRACIOSA
El 23 de febrero a las 10:30. Distancia: 20 y 31 km. Organiza el Servicio Insular de Deportes del Cabildo de Lanzarote. Más información e inscripciones en www.lanzarotedeportes.com. Email de contacto: desafio8isla@lanzarotedeportes.com.

>LEÓN

III TRANSCANDAMIA
El 12 de enero a las 10. Distancia: 19 km. Salida y meta en la Urbanización Las Lomas del Ayuntamiento de Valdefresno. Información en el teléfono 987172937 y en www.transcandamia.com.

CARRERA DE ENTRECULTURAS "CORRE POR UNA CAUSA, CORRE POR LA EDUCACIÓN"
El 2 de febrero a las 11. Distancia: 10 km. Precio: 10 euros. Más información e inscripciones en www.corricolari.es y www.correporunacausa.org. Organiza la Fundación Entreculturas. El proyecto de la Carrera Solidaria de Entreculturas pretende mejorar el acceso a la educación en el distrito Mweso, Territorio de Masisi, Provincia de Kivu Norte, República Democrática del Congo, mediante la construcción de una escuela de 6 aulas, con la participación de la población local.

III CROSS DEL VALLE ENCANTADO. LA BAÑEZA
El 23 de febrero a las 11 en el circuito de campo a través frente al Centro de Nuestra Señora del Valle. Distancia: 8 y 4 km. Precio: 3 euros, adultos; niños gratis. La inscripción se formaliza rellenando el correspondiente formulario de inscripción en www.carrerasconencanto.com. El importe de la inscripción se pagará al retirar el dorsal. Organiza la Concejalía de Deportes del Ayuntamiento de La Bañeza.

SUSCRÍBETE
15 €/año

>LLEIDA

X CURSA DE L'OLI. LES BORGES BLANQUES
El 20 de enero a las 10. Distancia: 10,360 km. Precio: 13 euros con chip propio, 15 euros sin chip. Más información e inscripciones en www.clubatleticborges.cat. Organiza el C.A.B. Borges.

I CURSA DE LA BOIRA
El 16 de febrero a las 11. Distancia: 10,5 km. Precio: 13 euros hasta el 25 de enero y 15 euros a partir del 26 de enero hasta el 15 de febrero. Más información e inscripciones en www.cursadelaboiralleida.com. Organiza GoGoGoRunners Club.

MITJA MARATÓ - 10 KM - JOGGING. CIUTAT DE BALAGUER
El 23 de febrero a las 10:30. Distancia: 21,097 y 10 km. Salida del carrer Urgell. Precio: 12 euros. Más información e inscripciones en www.balaguer.cat.

>MADRID

XV TROFEO PÁRIS
El 12 de enero a las 10.30 h. en el Parque Lineal del RíoManzanares. Distancia: 5 y 10 km. Precio: 10 euros para la carrera de 10 y 8 euros para la de 5 km. Más información e inscripciones en www.elatleta.com. Organiza El Club Deportivo Básico Páris.

II TRAIL DEL SERRUCHO. ALAPARDO
El 19 de enero. Distancia: 23 km. Salida en la plaza de toros. Precio: 12euros (1 euro de donativo a la Asociación Ciudad Joven de Madrid). Más información e inscripciones hasta el 17 de enero en www.inscripcionesdeportivas.com. Organiza, Alalpardo Running Team. Web www.alalpardorunning.es.

XI CARRERA SAN SEBASTIAN. TORREJÓN DE LA CALZADA
El 19 de enero a las 10. Distancia: 10 km. Salida en la Casa de la Cultura, C/ Real. Organiza el Ayuntamiento de Torrejón de la Calzada y Atelier Time. Más información e inscripciones en www.carreraspopulares.com.

XXIX CROSS DE LEGANÉS
El 19 de enero a las 10 en el Parque Polvoranca. Precio: 3 euros. Inscripciones en www.deporbox.com. Información en el email cesar@clubatletismoleganes.com y en el teléfono 636602328.

XV MEDIA MARATÓN "VILLA DE GETAFE"
El 26 de enero a las 10:30. Distancia: 21,097 km. Salida en la Av. Juan de Borbón, junto al Estadio Juan de la Cierva, donde estará situada la meta. Precio: 16 euros. Inscripción hasta el 22 de enero en www.laetus.es. Limitado a 4.500 participantes. Organiza el Club de Atletismo Artyneón, con la colaboración del Ayuntamiento de Getafe. Web de información www.atletismoartyneon.com.

CARRERA DE ENTRECULTURAS "CORRE POR UNA CAUSA, CORRE POR LA EDUCACIÓN
El 2 de febrero a las 9:30. Modalidades y edades: 10 km (18 años y más); 5 km (12 años y más); 1000 m (9, 10 y 11 años); 350 m (6, 7 y 8 años). Lugares: Las pruebas de 10 y 5 km discurrirán por la Casa de Campo, y las pruebas de 1000 m y 350 m dentro del Parque de Atracciones. Los precios de inscripción son: 10 y 5km, 10 euros; 1.000 y 350 m, 6 euros. Más información e inscripciones en www.corricolari.es. y www.correporunacausa.org. Organiza la Fundación Entreculturas. El proyecto de la Carrera Solidaria de Entreculturas pretende mejorar el acceso a la educación en el distrito Mweso, Territorio de Masisi, Provincia de Kivu Norte, República Democrática del Congo, mediante la construcción de una escuela de 6 aulas, con la participación de la población local. El día de la carrera de Madrid recogeremos material escolar/educativo para la organización Pueblos Unidos. Acceso gratuito al Parque de Atracciones el día de la carrera para todos los participantes.

XV DOS LEGUAS FUENTE DE LA CHOPERA. LEGANÉS
El 2 de febrero a las 10:30. Distancia: 11,144 km. Salida y meta en el Parque de la Chopera. Precio: 12 euros. Más información e inscripciones hasta el 29 de enero en www.maratonianosdeleganes.com. Organiza El Club Atletas Maratonianos de Leganés. Email de contacto: dosleguas@maratonianos deleganes.com.

XXX MEDIOMARATÓN DE FUENCARRAL EL PARDO
El 9 de febrero a las 9. Distancia: 21,097 km. Salida y meta en el Polideportivo

Mitja Marató de Barcelona 2014

La Mitja Marató prevé superar todas las expectativas en la próxima edición de la carrera, que se celebrará el 16 de febrero. Un circuito rápido, llano y atractivo, mejoras organizativas para facilitar la participación de los inscritos y el buen ritmo de las inscripciones, hacen prever que la carrera superará la cifra de los 15.000 participantes. Con salida y llegada en el Passeig Pujades, el circuito presentará pequeñas variaciones respecto a la edición de 2013, que se pueden consultar en la web www.mitjabarcelona.com. El atleta keniano Eliud Kipchoge, ganador de la Mitja Marató de Barcelona 2013, récord de la carrera con un registro de 01:00:04, volverá a Barcelona el 16 de febrero para defender su liderazgo e intentar establecer un nuevo récord, con la mente puesta en bajar de la hora. Kipchoge ha conseguido a lo largo de este año unos magníficos registros, como su segundo puesto en la prestigiosa Maratón de Berlín. En categoría femenina la estrella de la prueba será la campeona del mundo de Medio Maratón 2010, Florence Kiplagat. La atleta kenyana debutó en 2010 en Medio Maratón, necesitando tan sólo dos participaciones en esta distancia para convertirse en campeona del mundo. Ganadora del Maratón de Berlín 2011, se convertía en la quinta mujer que conseguía romper la barrera de las 02.20.00. Poco después ganaba el Medio Maratón de Roma, fijando su nueva marca personal en esta distancia, en 01.06.38.

Llega la Mitja de Cambrils by Compressport

La quinta edición de la Mitja de Cambrils llega avalada por la gran acogida de corredores en campañas anteriores y con importantes novedades con el objetivo de mejorar la atención a los atletas. La prueba cuenta este año con el patrocinio de Compressport, marca líder en material técnico para el corredor, que sumará sus esfuerzos para atender a los deportistas que inundarán las calles de la ciudad. La organización ha decidido limitar a 2000 únicos dorsales la participación en esta nueva propuesta, una de las carreras con recorrido más llano que se pueden correr en la actualidad. Ideal para un debut tranquilo o bien para obtener una mejor marca personal en la distancia. Otra de las novedades de esta edición es la separación de las salidas de las pruebas de 10K, a las 9:30h y media maratón con salida a las 11h. De este modo, se quiere garantizar una carrera tranquila y facilitar así que cada deportista consiga su reto personal de la mejor manera posible. Importante también para la ciudad y para organizadores el hecho que de nuevo la Mitja de Cambrils haya sido elegida como sede del Campeonato de Cataluña Universitario que reunirá a los mejores deportistas y jóvenes promesas por las calles de la villa.

de Santa Ana. Precio: 13 euros. Más información e inscripciones hasta las 15 del 6 de febrero en www.mediamaraton fuencarralelpardo.com. Organiza el Distrito de Fuencarral - El Pardo.

I CARRERA POPULAR 10KM CIUDAD DE PARLA
El 16 de febrero a las 10. Distancia: 10 km. Precio: 10 euros. Más información e inscripciones hasta el 13 de febrero en www.e3pd.com. Organiza E3 Promoción Deportiva.

PATONES XTREM
El 23 de febrero a las 10. Distancia: 15 km. Salida y meta en Patones de Abajo (parking del frontón). Precio: 15 euros. Más información e inscripciones hasta el 15 de febrero en www.genarotrail.es. Teléfono de contacto: 636610850 e email de contacto: genarotrail@gmail.com.

X COMBI-DOS TORREJÓN
El 23 de febrero a las 10:30 en el Parque de Ocio (Plaza de Toros). Precio: 26 euros por pareja. Organiza: Más información e inscripciones hasta el 21 de febrero en www.madrideporte.org. C.D.E. Madrideporte. Teléfono de información: 616508228.

IX MEDIA MARATÓN DE LATINA
El 23 de febrero a las 9:30. Distancia: 21,097 km. Salida en la C/Guareña (Junto al "Centro Comercial Plaza de Aluche") y meta en Pista de atletismo Polideportivo Aluche (Avenida del General Fanjul). Precio: 12 euros, 13 en internet. Más información e inscripciones en www.adcorebo.org. Organiza la Agrupación Deportiva COREBO y la Junta Municipal de Latina.

XXXIV MEDIO MARATÓN CIUDAD UNIVERSITARIA
El 9 de marzo a las 9:30. Distancia: 21,097, 14 y 7 km. Salida en la Glorieta del Cardenal Cisneros y meta en la Pista de Atletismo del Complejo Sur. Precio: Hasta el 14 de febrero, 12 euros; 7 euros para titulares de la tarjeta "Corricolari es Correr" y/o AireLibre y alumnos y personal de la Universidad Complutense (debidamente acreditados). Del 15 de febrero al 4 de marzo, 15 euros; 10 euros para titulares de la tarjeta "Corricolari es Correr" y/o AireLibre y alumnos y personal de la Universidad Complutense (debidamente acreditados). Más información e inscripciones en www.corricolari.es.

XVI INTERCAMPUS
El 23 de marzo a las 10. Distancia: 10 km. Precio: 12euros hasta el 22 de febrero, del 23 de febrero al cierre de la inscripción 15 euros. Salida en el Campus de Leganés y meta en el Campus de Getafe. Más información e inscripciones en portal.uc3m.es. Organiza la Universidad Carlos III de Madrid. Carrera con descuento para los socios de Corricolari es Correr.

>MÁLAGA

II ULTRAMARATÓN ACINIPO. RONDA
El 11 de enero.a las 10. Distancia: 22 y 43 km. Salida y meta en el Pabellón Cristóbal Guerrero de la barriada de La Dehesa, C/ Giner de los Ríos. Precio: del 4 al 25 de diciembre, 25 euros (43 km) y 15 euros (22 km). Del 26 de diciembre al 3 de enero, 30 euros (43 km) y 20 euros (22 km). Precio único el día de la prueba para todas las modalidades, 35 euros. Más información e inscripciones en www.pdmronda.es.

XXVIII CROSS NACIONAL "LOS LLANOS DEL NACIMIENTO". COÍN
El 12 de enero. Más información en pmdcoin@ayto-coin.es y en la web www.pmdcoin.com.

I CARRERA POPULAR Y MEDIA MARATÓN MEMORIAL MIGUEL ANGEL MORENO. ALHAURÍN DE LA TORRE
El 12 de enero a las 10. Distancia: 21,097 y 5 km. Salida y meta en el complejo Deportivo de Carranque, en la Avenida Mar Cantábrico. Precio: 15 euros, la Media Maratón y 5 euros la Carrera Popular. Inscripciones en www.fedatletismoandaluz.net y más información de la prueba en su web cpymmat.blogspot.com.es. Organiza el Club Alpino Jarapalos junto con el Área de Deportes del Ayuntamiento de Alhaurín de la Torre.

II DESAFIO TRAIL LA CAPITANA. RINCÓN DE LA VICTORIA
El 19 de enero a las 10. Distancia: 21 km. Salida del paseo marítimo Virgen del Carmen junto a la oficina de turismo (antigua estación de ferrocarril). El número máximo de inscritos es de 700 atletas. Precio: 12 euros. Más información e inscripciones hasta el 16 de enero a las 14 en triatlonmalaga.es.

CARRERA DE ENTRECULTURAS "CORRE POR UNA CAUSA, CORRE POR LA EDUCACIÓN"
El 2 de febrero. Modalidades y edades: 11,2 km (18 años y más); 5,6 km (12 años y más); 1000 m (9, 10 y 11 años); 400 m (6, 7 y 8 años). Salida y meta en el Estadio de Atletismo "Ciudad de Málaga". Más información e inscripciones en www.corricolari.es. y www.correporunacausa.org. Organiza la Fundación Entreculturas. El proyecto

de la Carrera Solidaria de Entreculturas pretende mejorar el acceso a la educación en el distrito Mweso, Territorio de Masisi, Provincia de Kivu Norte, República Democrática del Congo, mediante la construcción de una escuela de 6 aulas, con la participación de la población local.

XXV MEDIO MARATÓN DE TORREMOLINOS
El 2 de febrero a las 10. Distancia: 21,097 km. Precio: 12 euros. Inscripción hasta el 14 de enero en www.carreraspopulares.com. Organiza el Patronato Municipal de Deportes del Ayuntamiento de Torremolinos.
Más información en la web www2.torremolinos.es.

VI CARRERA POR MONTAÑA CALAMORRO. BENALMÁDENA
El 9 de febrero a las 10. Distancia: 16,5 km. Salida y meta en el Polideportivo Municipal de Arroyo de la Miel. Precio: 15 euros federados, 18 euros no federados. Más información e inscripciones en www.grupoalpinobenalmadena.com. Organiza el Grupo Alpino Benalmádena-IronTriath.

>MURCIA

III CARRERA POPULAR VALLADOLISES
El 12 de enero a las 10:30. Distancia: 10 km. Inscripción: 8 euros. Más información e inscripciones hasta el 9 de enero en www.conchipmurcia.es. Organiza la junta vecinal Valladolises.

CARRERA DE ENTRECULTURAS "CORRE POR UNA CAUSA, CORRE POR LA EDUCACIÓN"
El 2 de febrero. Modalidades y edades: 10km (18 años y más); 5km (12 años o más); 1000m (9, 10 y 11 años); 500m (6, 7 y 8 años). Salida en la zona peatonal de El Corte Inglés en la Glorieta de España.
Más información e inscripciones en www.corricolari.es. y www.correporunacausa.org. Organiza la Fundación Entreculturas.
El proyecto de la Carrera Solidaria de Entreculturas pretende mejorar el acceso a la educación en el distrito Mweso, Territorio de Masisi, Provincia de Kivu Norte, República Democrática del Congo, mediante la construcción de una escuela de 6 aulas, con la participación de la población local.

II ASALTO AL PICO DEL BUITRE. MORATALLA
El 2 de febrero a las 8:30. Distancia: 30 y 15 km. Salida y meta en Carretera de San Juan, junto al Pabellón Deportivo Julio Cardozo. Inscripción hasta el 30 de enero en asuspuestos.com. Organiza el C.C. Moratalla y A.D. Pitirunning. Más información de la prueba en su web picodelbuitre.wordpress.com.

24 HORAS DE RUNNING REGION DE MURCIA. CEUTI
El 8 y 9 de febrero a las 12. Salida y meta en el Complejo Deportivo Miguel Indurain. Precio: 35 euros. Consiste en correr, trotar, andar....durante 24 horas, en pista de atletismo, para alcanzar el máximo número de kilómetros posible. Se puede parar a descansar, comer, dormir, etc. Carrera con fines solidarios a favor de CÀRITAS. Más información e inscripciones en www.conxip.com. Organiza Amigos Solidarios del Maratón. Teléfono de contacto: 667529746.

II CROSS POPULAR BARRIO DE LAS TEJERAS. ALCANTARILLA
El 9 de febrero a las 9:50. Distancia: 11,3 km. Salida y meta en el IES Alcántara. Precio: 6 euros. Más información e inscripciones hasta el 6 de febrero en www.leitsport.es. Email de contacto: j.montiel@ono.com.

II TRAIL SAN JORGE DRAGON. MOLINA DE SEGURA
El 9 de febrero a las 8 en el Monte público Coto Cuadros. Distancia: 30 y 10 km. Más información en la web de la prueba www.trailsanjorgedragon.es e inscripciones hasta el 2 de febrero en www.conchipmurcia.es. Organiza el Colegio San Jorge.

>NAVARRA

IX CARRERA POPULAR ARAITZ - BETELU
El 12 de enero a las 12. Distancia: 8 km. Más información e inscripciones hasta el 10 de enero en www.kirolprobak.com. Web de la prueba kirolmank.blogspot.com.

IV 10 MILLAS DE PERALTA – FALCES
El 26 de enero a las 11. Distancia: 16 km. Salida en Peralta, C/ Irurzun, junto a la tienda de deportes Arán Sport, y meta en laPlaza del Ayuntamiento, también en Peralta. Precio: 10 euros, 15 euros el día de la carrera. Más información e inscripciones en www.circuitosolorunners.es.

I Edición San Silvestre Juaneda

En Palma de Mallorca tuvo lugar la I Edición San Silvestre Juaneda, una carrera popular que en su debut en el calendario de San Silvestres consiguió reunir a unos 900 corredores en una fiesta lúdico-deportiva en un lugar emblemático como es el Castillo de Bellver; sobre un circuito de carrera a pie de 10km con salida/llegada en el Castillo, con la peculiaridad de tener un kilómetro cronometrado en el mismo circuito y contar también con cambios de altitud. Tras la carrera se celebró una "chocolatada" con ensaimadas para todos los participantes, que estuvo amenizada con música y juegos infantiles. La entrega de premios contó con la presencia del Dr. Joan Alguersuari, Presidente de Red Asistencial Juaneda y del Sr. Fernando Gilet, Regidor de Cultura y Deportes del Ayuntamiento de Palma, en la cual se confirmó la celebración de la próxima edición. Los ganadores absolutos fueron, en féminas y por orden de clasificación: Eva María Moreda Garaldón; Jenny Yana Ticona y Celia Muir Mateos-Cañero; y en masculino: Toumi Dahmani, Toni Roldan y Carlos Martínez Graus.

IV MEDIO MARATÓN CIUDAD DE TUDELA
El 16 de febrero a las 11. Distancia: 21,097 km. Salida y meta en la C/ Muro. Precio: 15 euros. Más información e inscripciones hasta las 24 del 9 de febrero en www.circuitosolorunners.es.

>ORENSE

XIV CROSS POPULAR DO CONCELLO DE BOBORÁS
El 19 de enero a las 11. Distancia: 7,4 km. Más información e inscripciones en www.championchipnorte.com hasta el 15 de enero a las 15.

>PALENCIA

TRAIL CIUDAD DE PALENCIA "SAL CUANDO QUIERAS"
El 11 de enero en la Dársena del Canal. Contrareloj individual, con elección de la hora de salida, dentro del horario fijado. Distancia: 21 y 11 km. Salida desde las 9:45 a las 12.
Más información e inscripciones hasta el 8 de enero en copaventura.blogspot.com.es. Organiza Linum Berco. Email contacto: contacto@linumberco.com.

>PONTEVEDRA

III CORRENDO POR VIGO
El 12 de enero a las 11. Distancia: 10 km. Salida y meta en el mercado del Calvario. Precio: Hasta el 31 de diciembre, 7 euros, del 1 al 8 de enero, 9 euros. Inscripciones y más información en www.championchipnorte.com.

TRAIL RIO DA FRAGA. MOAÑA
El 9 de febrero a las 9:30. Distancia: 18 km. Salida y meta: Pabellón da Xunqueira (frente a la playa da Xunqueira). Más información e inscripciones en galiciamaxicatrail.com. Email contacto: galiciamaxicatrail@gmail.com.

>STA. CRUZ TENERIFE

IV TNT TRAIL NOCTURNO DE TEGUESTE
El 11 de enero a las 19. Distancia: 15,3 km. Precio: 18 euros. Salida y meta en la Plaza de San Marcos. Más información e inscripciones hasta el 7 de enero en www.gesportcanarias.com. Organiza el Club Deportivo Studio 54, con la colaboración de Gesport Canarias y el Ayuntamiento de Tegueste.

MARATHON DE MONTAÑA ISLA DEL MERIDIANO. El HIERRO
El 1 de febrero a las 9. Distancias: 84, 42, 24, 15 y 7 km. Salida y meta en la plaza de Tigaday de Frontera. Precio: 75 euros para 84 km, 50 euros para 42 km, 45 euros para 24 km y 15 km, 35euros para 7 km y 20 euros para residentes herreños. Más información e inscripciones en maratondelmeridiano.es. Organiza el Ayuntamiento de La Frontera con la colaboración de El Cabildo Insular de El Hierro. Emails contacto: info@maratondelmeridiano.es y maratondelmeridiano@hotmail.com.

>SEVILLA

XXII CARRERA POPULAR RUTA DE CARLOS III - CIUDAD DEL SOL. ECIJA
El 12 de enero a las 11. Distancia: 25,6 km. Precio: 16 euros. Más información e inscripciones hasta el 7 de enero en www.juventudydeportes.ecija.e.

XXXII CROSS INTERNACIONAL DE ITÁLICA. CONJUNTO ARQUEOLÓGICO - SANTIPONCE
El 19 de enero. Precio: 10 euros, 3euros irán destinados a Proyectos Solidarios. Más información e inscripciones hasta el 14 de enero a las 14. en www.crossinternacionaldeitalica.es.

XIX MEDIO MARATÓN "ISLA DE LA CARTUJA"
El 26 de enero, a las 11. Distancia: 21,097 km. Salida y meta en el Estadio Olímpico. Participación máxima de 2600 atletas. Precio: 15 euros.en www.mediomaratoncartuja.es desde el 15 de octubre hasta el 21 de enero. Organiza: Club Atletismo San Pablo. Teléfono de contacto 954252511.

II GRAN FONDO DEL GUADIAMAR. SANLÚCAR LA MAYOR
El 2 de febrero a las 10. Distancia: 30 km. Salida y meta en el Recinto Ferial de Sanlúcar la Mayor. Precio: 11 euros. Más información e inscripciones hasta el 31 de enero en www.fedatletismoandaluz.net.

CARRERA DE ENTRECULTURAS "CORRE POR UNA CAUSA, CORRE POR LA EDUCACIÓN"
El 2 de febrero en el Parque del Alamillo. Modalidades y edades: 10km (18 años y más); 5km (12 años y más); Marcha de 5km (a partir de 6 años de edad); 1000m (9, 10 y 11 años); 350m (6, 7 y 8 años). Precios: 10km, 5km, y Marcha de 5km (12 años o más), 10 euros; 1000m y 350m, Marcha de 5km (de 6 a 11 años), 5 euros.Más información e inscripciones en www.corricolari.es y www.correporunacausa.org. El proyecto de la Carrera Solidaria de Entreculturas pretende mejorar el acceso a la educación en el distrito Mweso,

Triatlón Vitoria cierra inscripciones 7 meses antes

El Triatlón Vitoria ya ha cerrado inscripciones con 1.000 triatletas en distancia Iron y 500 en distancia Half. El pasado 16 de septiembre abrió las inscripciones y durante las primeras 24 horas se alcanzaron los 400 dorsales para la distancia de Iron; el jueves 5 de diciembre ya estaban cerradas con un total de 1.500 atletas. Sólo han hecho falta 80 días para que los datos confirmen la consolidación de este evento deportivo que se celebra en Vitoria-Gasteiz por octavo año consecutivo. Una vez más la ciudad se empieza a preparar para una prueba de gran envergadura que cuenta con un circuito excepcional para disfrutar simultáneamente de las dos distancias en las que se puede competir, Iron (3,9-180-42) y Half (1,8-90-21). Entre todos los inscritos encontramos 88 extranjeros de 15 países diferentes y de 44 provincias del país, entre las más representadas, Barcelona con 280 triatletas, Madrid con 236, Valencia con 133, Alicante con 81 y Bizkaia con 80 triatletas entre las dos pruebas. Álava cuenta con una representación de 29 triatletas en distancia Iron y 114 en distancia Half. Vitoria-Gasteiz tiene 3 razones principales para convencer: un espectacular circuito, una alta calidad organizativa y una ciudad volcada con los triatletas y sus acompañantes.

Territorio de Masisi, Provincia de Kivu Norte, República Democrática del Congo, mediante la construcción de una escuela de 6 aulas, con la participación de la población local.

XXX MARATÓN DE SEVILLA
El 23 de febrero a las 9. Distancia: 42,195 km. Salida en la Av. Carlos III y meta en el Estadio de La Cartuja. Precio: 21 euros, hasta el 31 de enero, 46 euros, hasta el 17 febrero y 69 euros, hasta el 20 febrero. Más información e inscripciones en www.maratondesevilla.es. Organiza el Instituto Municipal de Deportes del Ayuntamiento de Sevilla.

III CARRERA POPULAR PARQUE TAMARGUILLO
El 28 de febrero a las 11. Distancia: 12 km. Salida y meta en la Plaza junto al Cortijo San Ildefonso, situado en el interior del Parque Tamarguillo. Precio: 4 euros (gratuita para niños). Más información e inscripciones hasta el 24 de febrero en www.carreratamarguillo.com. Organiza el Club de Atletismo "Los Lentos de Torreblanca"

>TARRAGONA

VII CURSA LES II TORRES. CAMPREDÓ
El 12 de enero. Distancia: 24 km. Precio: 22 euros. Más información e inscripciones en cursa.campredo.net. Organiza l'Associació Campredó Esport. Email contacto: cursa@campredo.net.

IV MARATÓ COSTA DAURADA TARRAGONA 2017
El 19 de enero a las 9. Distancia: 42,195 km. Salida y meta en el Port de Tarragona. Más información e inscripciones en www.maratocostadaurada tarragona2017.com.
Organiza El Club Runners Tarragona y Tarragona 2017

III CURSA LA PINEDA PLATJA. VILA-SECA
El 9 de febrero a las 10. Distancia: 5 y 10 km. Salida en el Passeig Pau Casals. Más información e inscripciones hasta el 6 de febrero en www.athleticevents.net.

I MITJA MARATÓ DE TORTOSA
El 9 de febrero. Distancia: 21,097 km. y 10 km. Organiza Es-Esport y l'Ajuntament de Tortosa. Más información e inscripciones en mitjadetortosa.com.

>TOLEDO

II CARRERA "EL ROSCONAZO" SAN ANTÓN. CUERVA
El 19 de enero de las 11. Distancia: 6,5 km. Precio: 5 euros. Más información e inscripciones hasta las 18 del 18 de enero en www.ticketsport.es.

>VALENCIA

III CARRERA SERRA PERENXISA. TORRENT
EL 12 de enero a las 9. Distancias: 19,3 km y 12 km. Salida del Camping La Pirámide. Precios: 15 y 12 euros. Más información e inscripción en www.inforruming.es hasta el 7 de enero. Organiza Fundación Deportiva Municipal de Torrent. Email contacto: jaime@fdmtorrent.com.

SUSCRÍBETE
15 €/año

Carreras con descuento a los suscriptores de Corricolari

XXIII QUILÒMETRE VERTICAL GANDIA
EL 12 de enero a las 9. Distancia: 11,2 km. Salida en el Barraco de Beniopa. Precio: 20 euros. Más información e inscripciones hasta el 7 de enero en kmverticalgandia.com. Organiza el Club Alpí de Gandía.

III TRAIL I MARXA SENDERISTA LA MALLÀ. SERRALADES DE BARXETA
El 19 de enero a las 9. Distancia: 21,3 km (trail) y 18,5 km (marcha). Salida y meta en la plaza Josep Lorente. Organiza el Ajuntament de Barxeta, y el Club d'Atletisme La Mallà - Tot Pulmó. Más información e inscripciones hasta el 15 de enero en www.mychip.es.

II CARRERA-MARCHA DE MONTAÑA SOLIDARIA. ENGUERA.
El 26 de enero a las 9. Distancia: 15 km (marcha) y 23 km (carrera). Salida y meta en la Travesía Constitución. Precio: 10 euros. Más información e inscripciones hasta el 24 de enero en www.desafiorunning.net. Organiza La Asociación Balsa Blanca y el Ayuntamiento de Enguera.

VII MEDIA MARATÓN VIA MATERAL SUECA
El 2 de febrero a las 10. Distancia: 21,097 km. Salida y meta en el Pº de la Estación. Precio: 8 euros, 15 euros el día de la prueba. Más información e inscripciones hasta el 31 de enero en www.conxip.com. Organiza la Asociación Cultural Falla Vía del Materal.

I MITJA MARATÓ PER MUNTANYA I MARXA SENDERISTA L'AVENTAOR DE GENOVÉS
El 2 de febrero a las 9. Distancia: 21,6 km. Salida y meta en el Parque Jaime I. Precio: 10 euros. Más información e inscripciones hasta el 30 de enero en www.mychip.es. Organiza el C.A. Genovés. Email contacto: maximgnvs@hotmail.com.

XXVI MITJA MARATÓ LA VALL DE SEGÓ. BENAVITES
El 2 de febrero a las 10. Distancia: 21,097 km. Precio: 8 euros hasta el 19 de enero y 10 euros del 20 al 29 de enero. Salida y meta en el Polideportivo Municipal. Más información e inscripciones en www.42ypico.es. Organiza el club de atletismo La Vall de Segó.

VI MIJA MARATÓ ROQUETTE BENIFAIÓ
El 16 de febrero a las 10. Distancia: 21,097 km. Salida y meta en el Poligon Industrial Jaume I. Precio: 6 euros. Más información e inscripciones en mitja.triesportlaribera.com. Organiza Triesport Roquete.

X MITJA MARATÓ CIUTAT DE XÀTIVA
El 23 de febrero a las 10:30. Distancia: 21,097 km. Salida en la Alameda Jaume. Precio: 15 euros del 1 al 31 de enero y 20 euros del 1 al 15 de febrero. Inscripciones en www.conxip.com y más información en la web de la prueba www.mmxativa.com. Organiza el Club Ajos Xàtiva junto con la Concejalía de deportes del Ayuntamiento de Xàtiva.

>VALLADOLID

XXII CROSS SAN ANTÓN. PINAR DE ANTEQUERA
EL 12 de enero. Distancia: Varias. Más información e inscripciones en www.trotapinares.com.

CARRERA DE ENTRECULTURAS "CORRE POR UNA CAUSA, CORRE POR LA EDUCACIÓN"
El 2 de febrero en un circuito ubicado en el exterior del Edificio Multiusos "La Vega", Avda. de Colón, 80, Arroyo de la Encomienda.. Modalidades y edades: 10 km (18 años y más); 5 km (12 años y más); 1000 m (9, 10 y 11 años); 350 m (6, 7 y 8 años). Más información e inscripción en www.corricolari.es y www.correporunacausa.org. El proyecto de la Carrera Solidaria de Entreculturas pretende mejorar el acceso a la educación en el distrito Mweso, Territorio de Masisi, Provincia de Kivu Norte, República Democrática del Congo, mediante la construcción de una escuela de 6 aulas, con la participación de la población local.

XVII CARRERA POPULAR DON BOSCO
El 9 de febrero a las 10. Distancia: 9,450 m. Inscripción gratuita. Salida y meta en la C/ Pajarillos, 1. Organiza La Casa de Juventud Aleste.
Más información e inscripciones hasta el 7 de febrero en alestecasajuventud.org.

>VIZCAYA

VII APUKO IGOERA. ZARAMILLO
El 16 de febrero a las 10:30. Distancia: 24 km. Precio: 18 euros. Más información e inscripciones hasta el 7 de febrero en www.kirolprobak.com. Organiza Apuko Igoera Elkartea. Web de la prueba www.apukoigoera.com/apukoigoera.

>ZARAGOZA

V CARRERA POPULAR VILLA DE MUEL
El 12 de enero a las 10:30. Distancia: 5,95 km. Precio: 2 euros federados y 3 euros no federados. Más información e inscripciones hasta el 10 de enero a las 14 en www.finixer.com. Organiza el Club Deportivo Muel.

V CARRERA POPULAR 10K DEL ROSCÓN
El 29 de enero en el Parque del Agua a las 11. Distancia: 10 km. Salida y meta Junto a la llegada del Telecabina. Precio: 15 euros hasta el 15 de enero, 18 euros desde el 16 al 24 de enero. Más información e inscripciones en www.zaragozadeporte.com. Organiza la Asociación deportiva Os Andarines de Aragón.

Hero

Muesly

¡Este año Muesly está "10 veces más bueno"!

síguenos en FACEBOOK

Hero España en facebook

JUEGOS. DESCUENTOS. PROMOCIONES. PRUEBAS DE PRODUCTO Y MUCHO MÁS.

Hero

Siempre lo mejor

MADRID ROCKANROLEA

DESATA TU PASIÓN

Rock'n'Roll MADRID MARATÓN & 1/2

PASIÓN POR CORRER, **PASIÓN** POR LA MÚSICA, **PASIÓN** POR LA DIVERSIÓN

IAAF Road Race SILVER Label

¡NUEVO RECORRIDO!

27 ABRIL 2014

MARATON, 1/2 Y 10K | 20 BANDAS EN DIRECTO | FANTÁSTICA MEDALLA

rocknrollmadrid.com

@RNRmadmaraton

PATROCINADORES INSTITUCIONALES

¡MADRID!

EM

PATROCINADORES PRINCIPALES

IberCaja

adidas

PATROCINADORES OFICIALES

POWERADE

Alcampo

ORGANIZAN

Rock'n'Roll MARATHON SERIES

MAPOMA

COLABORADORES OFICIALES

MELIÁ HOTELS INTERNATIONAL

AIRFRANCE KLM

cep

PowerBar

MEDIA PARTNER

Runner's World correr