Nº 334 | octubre | 2015 | 3,00 €

corricolari es

correr

ISLAS CANARIAS
La cita con el deporte

ESPECIAL MARATÓN
¿CUÁNTO SABES DE LOS 42,195 KM?
Averígualo con nuestro test

ENTRENAMIENTO DE MARATÓN
Planes a tu medida

LA GUÍA CON TODOS LOS MARATONES
De asfalto y montaña

SOMOS LOS MÁS RÁPIDOS
En la media del ranking mundial

TRAS LA META
La recuperación paso a paso

LA ALIMENTACIÓN CORRECTA
Para el maratoniano

LAS NOVEDADES EN ZAPATILLAS
Para correr maratón

Y ADEMÁS:

- Del agotamiento al júbilo. Así reacciona nuestro organismo
- 10 consejos para correr en montaña
- Irisina, la hormona del ejercicio
- Las manos nos dicen cuánto debes comer
- El calendario más completo
- "Tener objetivos cambia la vida", Víctor Gonzalo

Nº 334 / www.corricolari.es
00334
8 413042 654001

Si quiere este ejemplar en PAPEL pinche aquí

Sumario
Y además...
Islas Canarias
Powerade
Tanita
Media Maratón de Valencia
Carrera por la Salud
Marcha Coca Cola
Boletin suscripción
Maratón de Oporto
Madrid También Solidario
Maratón de Valencia
Consejos Sport Zone
Organización de Carreras
Clínica Zulaica
Icepower
Ahorramás
Sportsalud
Corre por el Niño
Colegio Fisioterapeutas

SKECHERS
PERFORMANCE
DIVISION

NO CONSEGUIRÁS VENCER A PEDRO. PERO PUEDES UNIRTE A ÉL.

PEDRO NIMO
CAMPEÓN DE ESPAÑA DE MARATÓN.

SKECHERS
GORUN
4

No pienses en llegar antes que Pedro a la línea de meta. Sigue su pista en lugar de ello. Pedro utiliza Gorun 4 para correr de una forma más eficiente y tú también puedes hacerlo. Diseñadas con un upper virtualmente sin costuras y con nuestra tecnología Mid-Foot-Strike, estas zapatillas te ayudarán a hacer más kilómetros.

#getyourmilesin™
skechersGOrun.com
www.skechers.es

CONTENIDOS

26 PÁG.

TODO MARATÓN

"¡Nunca volveré a hacer esto!", exclamó Grete Waitz al finalizar la primera de las nueve maratones de Nueva York en las que se impuso. ¿Os suena de algo? Corriendo nos retamos sí, pero a la vez vivimos. Estamos más vivos que nunca, porque llevamos nuestro cuerpo al límite, avanzamos, y luchamos por conseguir nuestros propósitos. Hay quien dirá que todo es cuestión de suerte, pero nunca lo podremos saber. Lo que sí sabemos es de nosotros, de nuestros entrenamientos y de nuestro trabajo. De lo que está en nuestra mano.

De planificar los entrenamientos y cumplirlos a rajatabla, de cuidar la alimentación, de no dejar ni un detalle a la suerte o a la improvisación. Y sobre todo, de disfrutar con lo que hacemos.

De reducir meses y meses de trabajo a una simple carrera, de luchar contra nosotros mismos. Contra nuestras piernas, nuestra mente y nuestro corazón. Del todo o nada.

De experimentar la vida al cien por cien, de devorar kilómetros día tras día. Como diría el famoso corredor Emil Zatopek: "Si quiere ganar, corra cien metros. Si quiere experimentar la vida, corra maratones". Para todos aquellos que saben de lo que hablamos va dedicado este número especial.

Nos gusta correr.

- **Los lectores nos cuentan:** Recorrer 679 km para ayudar a jóvenes con cáncer / PAG. 4
- **Islas Canarias:** deporte los 365 días del año / PAG. 6
- **Visto en la red:** La irisina, la hormona de la actividad física. Aprende a comer según tus manos. Tres españoles despuntan en orientación, disciplina atlética dominada por los nórdicos. / PAG. 10
- **De todo un poco:** Mejora tu carrera a la vez que te diviertes. Fruta de temporada: El membrillo. No tengas miedo a correr por la montaña, pero ten en cuentas los consejos que te damos / PAG. 14
- **Entrevista:** "El esfuerzo siempre te enseña algo que no sabes", Víctor González / PAG. 16
- **Mora Test:** Demuestra cuánto sabes sobre maratones / PAG. 20
- **Entrenamiento:** Rehabilitación y entrenamiento a través de la electroestimulación / PAG. 22
- **Guía maratones de España:** La guía más completa con todos los maratones que se celebran en nuestro país / PAG. 26
- **Cifras maratones:** ¿Sabías que los españoles son de media los más rápidos en correr maratones? / PAG. 34
- **Salud** ¿Cómo se genera la energía? / PAG. 38
- El **médico responde** / PAG. 41
- **Después del maratón:** Consejos para recuperarte y volver a la rutina / PAG. 42
- **Alimentación:** ¿Qué debes comer para afrontar el maratón? / PAG. 44
- **Especial Zapatillas:** Las mejores zapatillas del mercado / PAG. 46
- **Guía maratones montaña:** cuando el escenario es la naturaleza / PAG. 56
- **Triatlón:** La legendaria victoria de Mark Allen / PAG. 60
- **Media Maratón de Valencia:** 25 años, 25 sorpresas / PAG. 66
- El **calendario** más completo / PAG. 68

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. **REDACCIÓN:** Sergio Amadoz. Juan Alberto Gómez **COLABORADORES:** 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), Francisco Gilo (Médico y atleta), Ernesto Díaz (Estadístico), Alfredo Varona (Periodista), Miguel Caselles, Juan Antonio Alegre, Chema Fernández, Toni Lastra, Nieves Palacios (Médico), David Llopis (Psicólogo), Miguel Corbí (Triatlón), Alejandra Rodríguez (Salud), Mario Velázquez (Trail). **FOTOGRAFÍA:** Francisco González, Victoria Sánchez. **PUBLICIDAD:** Pilar Fernández Mata. Miguel Leal. David Muñoz. **ADMINISTRACIÓN:** Mercedes San Martín. **INFORMÁTICA:** Gonzalo Cárdenas. Antonio Jardón. **IMPRESIÓN:** GRÁFICAS JOMAGAR **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.

POR **REDACCIÓN**

El Camino de Santiago corriendo por una buena causa

Una iniciativa popular de unos sanitarios madrileños que harán más de 679 kilómetros para dar a conocer su asociación de ayuda a jóvenes con cáncer

DESDE EL PASADO 26 DE SEPTIEMBRE UN GRUPO DE OCHO PROFESIONALES DE LA SANIDAD QUE ADEMÁS SON CORREDORES POPULARES ESTÁN REALIZANDO EL CAMINO DE SANTIAGO DESDE MADRID POR RELEVOS POR UNA CAUSA. PRETENDEN CONTAR LO QUE SIENTEN Y LAS PREOCUPACIONES ESPECÍFICAS QUE TIENEN LOS JÓVENES Y ADOLESCENTES QUE SUFREN CÁNCER. SE TRATA DE QUE LA GENTE LES ESCUCHE, DARLES VOZ. POR ESO HAN LLAMADO A ESTE PROYECTO "CORRE LA VOZ".

Todos ellos junto con otros profesionales de la sanidad que apoyan y promueven el proyecto están vinculados a la Asociación española de adolescentes y adultos jóvenes con cáncer (AAA). Esta asociación creada en Madrid parte de una iniciativa de los propios profesionales que tratan a diario con estos pacientes y que saben que en esta franja de edad tienen necesidades particulares que en España no se tienen en cuenta. En la mayoría de países occidentales existe un grupo de actuación específico para tratar a pacientes adolescentes y jóvenes ayudándoles a ellos y sus familias a plantearse el futuro y no perder la esperanza. Como quieren dar a conocer esta asociación y sus actividades en el resto de España para fomentar su implantación en diferentes ciudades, decidieron hacerlo corriendo el Camino de Santiago.

El reto que se han planteado es hacer el total de los 679,4 kilómetros que separan a Madrid de Santiago en 15 trepidantes etapas, cada una con una media de 40 o 60 kilómetros, y lo harán por relevos. En cada etapa habrá 3 o 4 corredores, mientras que los otros cuatro descansan. Así los 8 sanitarios que se han apuntado al reto correrán un día alrededor de 20 kilómetros cada uno (aunque hay algún tramo que llega hasta los 31 kilómetros) y descansará al día siguiente. En total cada voluntario correrá 113,23 kilómetros en 15 días.

Como hemos dicho, el reto comenzó el 26 de septiembre en Madrid y terminará el 10 de octubre en Santiago de Compostela. Las etapas comienzan y terminan en los ayuntamientos de las ciudades en las que se han fijado los límites de la carrera de cada día. Allí, al finalizar la etapa, los sanitarios se reunirán con todo el que quiera asistir a sus conferencias para dar voz a los jóvenes con cáncer, transmitir sus preocupaciones y su problemática específica, así como explicar la labor de la AAA con ellos. Se ha acordado ya una difusión por parte de los ayuntamientos y concejalías de asuntos sociales, pero lo importante es que el mensaje llegue a toda la sociedad para que seamos conscientes de las necesidades de estos pacientes.

Al finalizar cada etapa darán charlas informativas sobre cómo ayudar a los jóvenes que sufren cáncer

Los corredores contarán con un coche apoyo con conductor, copiloto y un fisioterapeuta por si sufrieran calambres siendo etapas tan largas y continuadas con un terreno irregular que suele causar más desgaste. Si quieres formar parte de este proyecto puedes participar como corredor y también como donante, además de asistir a las charlas que darán cada día en las localidades donde finalicen su trayecto. En su página web –aaacorrelavoz.org- puedes ver las fechas y recorrido específico así como la forma de colaborar económicamente con la asociación. La concienciación de la sociedad y la implantación de un sistema de ayuda integral a estos jóvenes en todo el país son su verdadero reto. ¿Te unes?

corricolari es correr abre sus páginas a todos los lectores para que participen en la revista y compartan anécdotas y experiencias. Correo: redaccion@corricolari.es

Porto.

42 THK

Porto edp Marathon

NOV 8TH 2015

15K FAMILY RACE

6K FUN RACE

PORTUGAL MARATHON

maratonadoporto.com

MAIN SPONSOR

SPONSORS

OFFICIAL WATER

INSURANCE

MEDIA PARTNERS

PARTNERS

COLLABORATION

ORGANIZATION

INSTITUTIONAL SUPPORT

Las Islas Canarias son un lugar que podría ser utópico; sin embargo, existe. Y lo mejor es que está al alcance de todos. Paisajes únicos en la eterna primavera, una rica y variada naturaleza en el mejor clima del mundo. Lugares donde desconectar, evadirse de la rutina y cargarse de energía. Islas atlánticas donde naturaleza y deporte se unen para llenarte de vida y emoción.

Islas Canarias

Pasión por el deporte

FOTO: © Carlos Fernández Palacios

III Bike & Run Challenge

Fotos: © Canary-Bike.

El fin de semana del 16 y 17 de octubre llega la BIKE & RUN CHALLENGE que te llevará hasta el corazón de los viñedos de Santa Brígida donde tus sentidos podrán percibir los aromas del otoño.

Este año puedes disfrutar de este fin de semana de deporte, naturaleza, gastronomía y tradición participando de dos formas distintas: en bici o corriendo. Para ambas modalidades existen dos distancias, 10 km o 20-30 km. Elijas inscribirte de manera individual o en pareja, los paisajes vitivinícolas, más bellos que nunca en esta estación, quedarán inscritos en tu memoria.

Si no te quieres perder esta experiencia única pero no te ves con fuerza de afrontar esas distancias, puedes inscribirte en la marcha solidaria de 5 km organizada en cooperación con una ONG local. La carrera en bici o corriendo no es más que el pistoletazo de salida para un fin de semana cargado de actividades en torno a la enogastronomía, ya que en estas fechas se celebra la Feria del Vino de Santa Brígida. Es por eso que la organización te propone dos días intensos de actividades. Catas, vinoterapia, clases de cocina y hasta un concierto de jazz dentro de una de sus bodegas.

La tranquilidad isleña, la grandeza de los vinos grancanarios, el suave clima de la isla y su cocina tradicional te permitirán cargarte de energía para afrontar la nueva temporada laboral. La casa rural Villa del Monte te espera para hacer de este evento una carrera diferente, un acercamiento a los paisajes del interior de la isla, sus productos típicos y su forma de entender la vida que, sin duda, te enamorarán. Permite regalarle a tu paladar el sabor y el aroma del vino y la brisa del mar que ofrecen los parajes de Gran Canaria.

Más información en: www.canary-bike.com

AGENDA

OCTUBRE
- **Vulcan Race - Garachico** (Tenerife)
- **Teide Extreme** 03/10/2015 (Tenerife) www.teidextreme.com
- **Travesía a nado El Río** 03/10/2015 (Lanzarote) www.lanzarotedeportes.com
- **Bike & Run Challenge**- 16-17/10/2015 (Gran Canaria) www.grancanarianaturalandactive.com
- **FudeNas** - 24/10/2015 (Fuerteventura) www.fudenas.com
- **Ocean Lava Triatlón** 24/10/2015 (Lanzarote) www.oceanlava.com
- **Tenerife Blue Trail** 24/10/2015 (Tenerife) www.tenerifebluetrail.com

NOVIEMBRE
- **Gran Canaria Walking Festival** 5-8/11/2015 (Gran Canaria) www.grancanariawalkingfestival.com
- **International Running Challenge** 22-25/11/2015 (Lanzarote) www.clublasanta.es

DICIEMBRE
- **La Gomera Hiking Festival** 2-8/12/2015 (La Gomera) www.lagomerahikingfestival.com
- **Maratón Internacional Lanzarote** 12-15/12/2015 (Lanzarote) www.lanzaroteinternationalmarathon.com

Tenerife Bluetrail

Si quieres conocer a fondo los paisajes más impresionantes de Tenerife, esta es tu carrera. Tenerife Bluetrail celebra su quinta edición y tendrá lugar el próximo 24 de octubre.

Es una carrera por montaña que ofrece cinco modalidades de distintas características, pensadas para que puedan participar montañeros y atletas de distinto nivel y condición física.

Así, la Tenerife Bluetrail persigue un objetivo claro de integración: TRAIL RUNNING PARA TODOS.

Puedes escoger entre Ultra, Trail, Maratón, Media y Adaptada. En cualquiera de ellas podrás disfrutar de un paisaje único en nuestro país con conos volcánicos y un entorno de gran belleza como el Parque Nacional del Teide, declarado también Bien Natural del Patrimonio Mundial por la UNESCO, que se cruza durante el recorrido, pequeños pueblos de alta montaña y los frondosos bosques de la isla para acabar por los senderos de la costa.

Ultra

Carrera única en Europa, y también una de las más exigentes y duras del viejo continente. Única no solo por sus casi 97 km de recorrido donde llegas a alcanzar los 3.500 metros de altitud al subir al Teide o por sus 12.819 metros de desnivel, sino por su diversidad de paisajes, ecosistemas y exigencia técnica. Apto solo para atletas experimentados.

Trail

Modalidad caracterizada por su gran dureza, en la que destacan sus 66,2km de recorrido con un desnivel acumulado de 7.886 metros y superando los 3.500 metros de altitud. Los atletas que acepten el reto se adentrarán por una de las zonas más aisladas y con mejores vistas de la isla, denominada Pista del Filo.

Maratón

Por primera vez en este evento se introduce esta modalidad de casi 43 km. El recorrido supone un esfuerzo intermedio que puede ayudarte a dar el salto de la media a recorridos más exigentes. Caracterizada por su desnivel acumulado de 5.891 metros, esta nueva modalidad parte ya desde la vertiente norte de la isla, completando un circuito que atravesará los pinares de la Corona Forestal, antes de ascender por la ladera de Tigaiga hasta la Piedra de los Pastores donde ya unifica recorrido con la ultra, la trail y la media en su camino hacia la meta, situada en el Puerto de la Cruz.

Media

Es una gran oportunidad para iniciarse en las carreras de montaña, con un itinerario variado en cuanto a paisaje y dificultad técnica. A través de su recorrido se conocerán las abruptas laderas de Tigaiga, con sus espectaculares vistas sobre el valle de La Orotava, así como el tramo costero de sendero por la Rambla de Castro.

Este recorrido, aunque no llega a superar la distancia de una media maratón, tiene un desnivel acumulado de unos 2.734 metros, que incrementa notablemente la dureza de la competición. Es la modalidad más adecuada para personas con menos experiencia en carreras por montaña porque su dificultad se atenúa en cierta medida respecto a las modalidades maratón, trail y ultra.

Adaptada

Cinco trepidantes kilómetros en handbike. Si nunca te has puesto a prueba fuera del asfalto, este es el momento y el lugar para comenzar a sentir cómo levantas el polvo de estas montañas.

Más información:
www.tenerifebluetrail.com

FOTO: © Felipe del Castillo

SUSCRÍBETE
15 €/año

Correr entre osos también es deporte

Tres españoles despuntan en orientación, disciplina atlética dominada por nórdicos
Uno de ellos, Andreu Blanes concluye séptimo en la categoría sprint del Mundial
El francés Gueorgiou se enfrentó a un oso. 'Yo, a un abuelo en Totana', dice Blanes

En elmundo.es

Miles de pinos escoceses recortan milímetros al cielo allí desde edades gélidas y parecen amables, parecen diferentes, parecen sumisos. Embusteros. El último gran bosque de Caledonia que forman, esparcidos todos desde el río Affric al Lago Ness, será en realidad una trampa para 81 atletas y entre ellos, Antonio Martínez, de 24 años. En los últimos meses se mudó a Halden, al sur de Oslo, trabajó como cartógrafo para escolares noruegos y entrenó con el club local, **"el Real Madrid en mi deporte".** Ahora ya está preparado. **"Puedo acabar entre los 20 primeros, ningún español lo ha conseguido antes"**, anuncia a EL MUNDO.

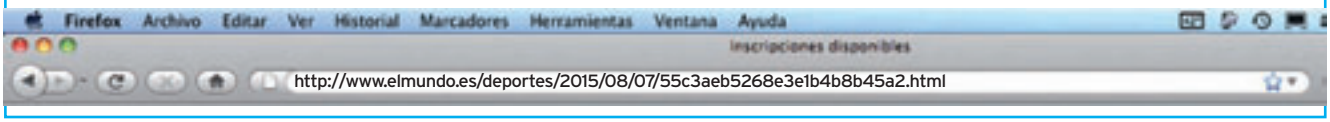
A las 12:33 horas, tomará la salida cronometrada de la Long Race, la prueba reina del Mundial de Orientación de Escocia. Con un mapa topográfico y una brújula como únicas ayudas, deberá recorrer 15,5 kilómetros forestales pasando por 32 puntos de control. Su propósito es modesto, porque el deporte lo dominan los nórdicos, **"que entrenan en bosques frondosos"**, aunque el vigente campeón es francés, Thierry Gueorgiou. Hombre anuncio, modelo de portadas, semanas atrás el galo explicaba a NY Times que una vez tuvo que ser evacuado en helicóptero tras tragarse una abeja, que en una carrera hizo un torniquete a un compañero con su camiseta y que entrenando varias veces se ha enfrentado a osos.

"Es un cuentista, yo sólo me he enfrentado a abuelos en Totana que se extrañan cuando me ven corriendo con un mapa", comenta jocoso Andreu Blanes, que fue compañero de pupitre en Onil de Antonio Martínez y del saltador Eusebio Cáceres, que es becario en Ingeniera Civil por la Universidad Católica de Murcia (UCAM) y que será Historia de la orientación. El pasado domingo, en la prueba sprint, disputada en tres kilómetros escasos en plena ciudad, acabó séptimo, la mejor clasificación española de siempre. **"Podemos cruzar callejones, parques o patios de colegio. Es muy divertido"**, explica.

Esa distancia corta se utiliza para promocionar el deporte y supone su principal argumento para intentar ser olímpico. Nacido en Suecia a finales del siglo XIX como ejercicio militar, desde 1996 intenta sin éxito formar parte de los Juegos. "En el norte de Europa es bastante popular, las carreras se retrasmiten en televisión y atraen a muchos patrocinadores potentes", explica Blanes, que durante cuatro años vivió en Madrid y entrenó en el Centro de Alto Rendimiento (CAR).

"La Federación Española (FEDO) nos alquila un piso cerca de la Blume y nos cede una furgoneta para que vayamos a entrenar a Guadarrama", aclara Luis Nogueira, tercer miembro del relevo que acabó 18º, a diez minutos de Suiza, Noruega y Francia. Después de disfrutar de un Erasmus en Oslo, anda opositando a abogado del Estado, mientras comparte salón con otros cinco corredores. Cuando deciden ir a tomar algo al centro, a siete kilómetros del portal, asalta la deformación. "Todos tenemos un mapa en la cabeza y creemos conocer el camino para llegar más rápido. Discutimos bastante, pero de cachondeo", admite.

A sus 26 años, se regocija con el nacimiento de la orientación en España. Desde la creación de la FEDO en 2003 y la aparición de Roger Casal, primer referente patrio, la evolución ha sido considerable: hoy cuenta con 4.100 practicantes divididos en un centenar de clubes y en todo el país se organizan cada temporada unas 30 pruebas. La explosión de las carreras de montaña ha multiplicado los interesados, aunque la dificultad de la práctica suele frenarles tras el primer paso. **"No aspiro a vivir exclusivamente de ello, es imposible mientras el deporte no sea olímpico, pero espero encontrarme cada vez a más gente en los bosques",** finaliza Nogueira.



La **hormona** de la actividad física, **la irisina**, existe

El nombre de irisina es un homenaje a la diosa griega Iris, mensajera de Zeus.

En muyinteresante.es

La revista Nature publicó en 2012 el descubrimiento de la irisina, la hormona del ejercicio, comprobando en un estudio con ratones que cuando los niveles de irisina se incrementaban en los roedores, la sangre y el metabolismo en general, mejoraron; pocos años después se confirmó que este polipéptido no era una hormona, que no existía en los seres humanos.

Ahora, un estudio llevado a cabo por científicos de la Universidad de Harvard (EE.UU.) y publicados en la revista Cell Metabolism ha confirmado la presencia de irisina en la circulación de la sangre y que sus niveles aumentan durante el ejercicio.

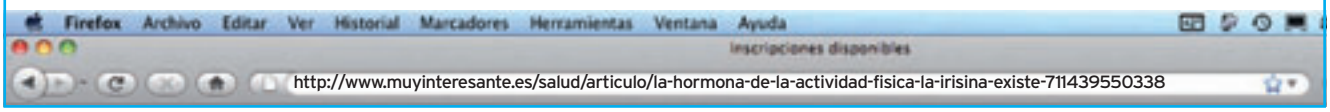
¿Por qué esta confusión respecto a la irisina? Ahora existe, ahora no, de nuevo sí... Según el líder del estudio, Bruce Spielgeman, este desconcierto se reduce a desacuerdos sobre cómo la irisina se produce en las células del músculo esquelético y en sus límites de detección.

Los científicos demostraron mediante técnicas de espectrometría de masas cuantitativa que la hormona utiliza una señal bastante rara (ATA) para iniciar su producción, en vez de la habitual (ATG). El uso de este codón de inicio (triplete de nucleótidos) en el código genético había llevado a algunos investigadores a pensar que esto no era sino un pseudogen sin ninguna función. Sin embargo, los autores han comprobado que la irisina humana es similar a la del ratón, estudiada anteriormente y que, a pesar de que circule a niveles muy bajos (en nanogramos) por la sangre, es comparable a hormonas biológicas tan importantes como la insulina.

Además, los científicos desarrollaron una técnica -no basada en anticuerpos- para medir con precisión la cantidad de irisina en el organismo, antes y después de la actividad física. El único inconveniente de esta tecnología es que es cara y requiere instrumentos muy específicos.

"Los datos son convincentes y demuestran claramente la existencia de irisina en la circulación sanguínea. Es importante destacar que los autores proporcionan un protocolo preciso y reproducible para medir irisina. Son necesarios más estudios para entender completamente cómo funciona la hormona en los seres humanos, específicamente cómo se relaciona con el tejido graso y el uso de energía", afirma Francesco Celi del Centro Médico de la Universidad Commonwealth de Virginia (EE.UU.).

Para saber cómo funciona la hormona en nuestro sistema después del ejercicio, o lo que podrían significar sus efectos positivos para nuestra salud, se necesita más investigación.



Las manos, una referencia para saber cuánto comer

En efesalud.com

Escoger los alimentos adecuados es tan crucial como controlar las cantidades. En ocasiones, las personas cometen el error de ingerir en exceso un alimento por el hecho de que es saludable, sin embargo, conviene tener una referencia para ser consciente de cuánto se come; una guía nos enseña cómo evitarlo y da las claves para aprender a comer y mantener el peso

Antonio Escribano, médico especialista en endocrinología y nutrición y medicina deportiva, recopila en el libro "Aprende a comer y a controlar tu peso" (Ed. Espasa) las pautas para lograr el equilibrio entre los ingresos y los gastos en la gran empresa que nuestro cuerpo conforma siguiendo una estrategia que pasa por una alimentación donde las buenas inversiones abunden.

El especialista ha desarrollado una carrera que aúna nutrición y deporte, es miembro de la Comisión de Nutrición y Hábitos saludables del Comité Olímpico Español y ha coordinado el área de nutrición en más de veinte equipos de fútbol en España y Europa. Actualmente, es el responsable médico del área de nutrición de las Federaciones Españolas de Baloncesto y de Fútbol.

Una alimentación sana tiene tres aspectos fundamentales: lo que se come, en qué cantidad y cómo se come, es decir, los hábitos. Si añadimos una cuarta extremidad en referencia a la actividad física, "tendremos las cuatros patas básicas de la alimentación".

• UN INSTRUMENTO DE MEDIDA "A MANO"

Escribano propone una sencilla regla mnemotécnica llamada de "referencia visual" que sumada al sentido común nos permite tener una idea de las cantidades de comida que se consume sin obsesionarse. Con este método, no hay que pesar cada alimento de manera minuciosa sino tener las palmas de las manos como referencia:

- **El tamaño de la palma de la mano,** dedos incluidos, es la referencia a tener en cuenta para carnes y pescados.
- De igual modo, debemos tomar **la cantidad de gambas o langostinos** que entren alineadas en la palma de la mano.
- Los **platos de cuchara** como los guisos de carne o pescado también siguen esta referencia, así como las legumbres, pastas y patatas sin exceder la extensión de la palma, ni tampoco de forma vertical.
- Productos como **el jamón york o serrano** ni siquiera deben cubrir la palma entera.
- En el caso **de las verduras y hortalizas,** el especialista afirma que se puede ser más permisivo y usar las dos manos como medida. No obstante, siempre en posición horizontal.

- **Para medir las frutas,** la referencia a tener en cuenta es una pieza mediana o una rodaja de piña o melón, dos o tres frutas pequeñas como las ciruelas o una taza cuando se trata de uvas o fresas.

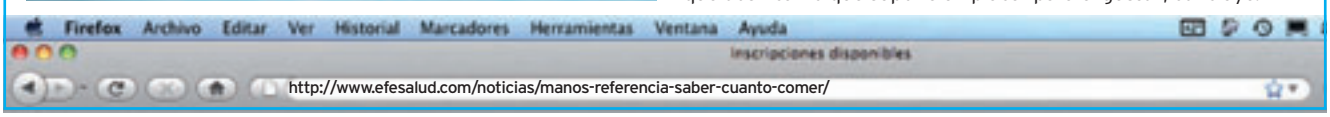
Siguiendo esta fórmula al juntar las dos manos formamos un plato. Por ejemplo, en una comida compuesta por carne, patatas y ensalada, en un plato habría una mano de carne y otra de patatas, mientras dos manos de ensalada ocuparían otro plato.

• TENER "UN MIRAMIENTO" CON LA COMIDA

Lejos de seguir complicadas dietas y preocuparse de forma excesiva, el experto sostiene que alimentarse bien y mantener el peso pasa por prestar atención, es decir, "estar pendiente sin obsesionarse". Detalles como pesarse una vez al día, tener la capacidad de recortarse tras cometer un exceso y, sobre todo, tener una alimentació sana en todo momento.

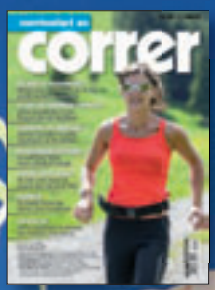
"Cuando se llena el estómago de comida no saludable, no nos estamos alimentando sino llenando la tripa", afirma Escribano y recuerda que si para escoger cómo alimentarnos, lo único que se tiene en cuenta son pocos segundos que la comida pasa en la boca se puede incurrir en el error de alimentarnos mal.

Todos los sentidos tienen una misión defensiva y otra placentera. Con la comida pasa igual pero ningún sentido tiene una trascendencia, comer mucho es un esfuerzo digestivo que tiene sus consecuencias porque el organismo lo pasa mal, por ello, "hay que dosificar lo que supone un placer para el gusto", concluye.



Ven a corricolari es correr

Lo harás con ventajas…

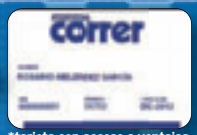


+

*tarjeta con acceso a ventajas

= **15 €/año** revista corricolari es correr digital + tarjeta

36 €/año revista papel + tarjeta

+ 

*tarjeta con acceso a ventajas

+

+

*Valorado en 20,90 €

=

22 €/año revista corricolari es correr digital + tarjeta + camiseta + libro

43 €/año revista papel + tarjeta +camiseta + libro Nacidos para correr

+

*tarjeta con acceso a ventajas

+

+

*Valorado en 59,90 €

Dispositivo con medidor de frecuencia cardíaca a través del dedo, contador de calorías e información en tiempo real por voz del entrenamiento.

=

49,90 €/año revista corricolari es correr digital + tarjeta +camiseta + monitoring

69,90 €/año revista papel+ tarjeta + camiseta + monitoring

BOLETÍN DE SUSCRIPCIÓN A correr DESDE EL NÚMERO ☐

Deseo recibir la revista corricolari es correr + newsletter corricolari es correr + tarjeta corricolari es correr

- ☐ 15 €/año revista Corricolari es Correr digital
- ☐ 22 €/año revistaCorricolari es correr digital + camiseta + libro Nacidos para correr
- ☐ 49,90 €/año revistaCorricolari es correr digital + camiseta + Monitoring
- ☐ 36 €/año revista papel
- ☐ 43 €/año ídem + revista en papel
- ☐ 69,90 €/año ídem + revista en 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 abonar· mediante:

☐ Giro Postal. ☐ Contra reembolso, más 6,50 € 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

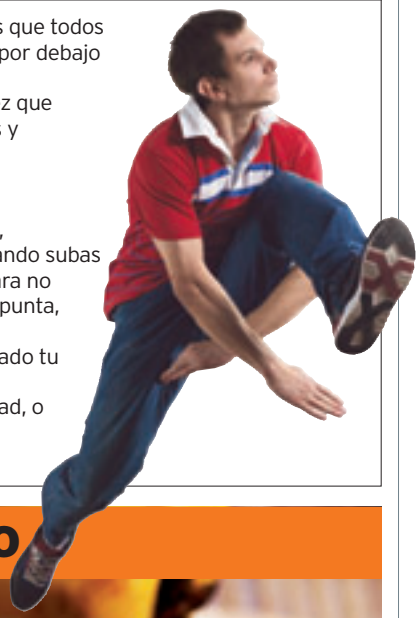
Remitir a corricolari, c/ Saavedra Fajardo 5 y 7. Planta calle. 28011 Madrid

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

Mejora tu carrera divirtiéndote



Una forma fácil y divertida de mejorar tu rendimiento en carrera es practicar esos saltos que todos hemos realizado de pequeños en los que subíamos las rodillas y dábamos una palmada por debajo del muslo en cada salto.
Estos saltos con palmada te ayudan a correr "más alto", con una postura erguida a la vez que desarrollas la fuerza de la parte baja de la pierna, entrenando la elevación de las rodillas y promoviendo una pisada más eficiente con la parte media del pie.

¿Cómo hacerlo?
Ve saltando en línea recta, subiendo la rodilla (una cada vez) hasta la altura de la cadera, manteniendo siempre la otra pierna estirada incluso cuando la despegues del suelo. Cuando subas la rodilla, da una palmada bajo el muslo, lo más pegado posible a la corva de la rodilla para no tomar una mala postura con la espalda. Aterriza siempre con la parte media del pie o la punta, nunca con el talón.
Haz dos repeticiones de una serie de 30 metros de longitud. Una vez que hayas aumentado tu fuerza y coordinación, puedes pasar a hacer dos repeticiones de 50 metros.
Hazlo como parte de tu rutina de calentamiento antes de los entrenamientos de velocidad, o inclúyelo dentro de tu entrenamiento completo después de los dos o tres días de menor intensidad.

BENEFICIOS DEL MEMBRILLO

El membrillo es una fruta que se recolecta en otoño, por lo que estamos en la época ideal para tomarlo. No se come crudo por su acidez, se toma en forma de dulce de membrillo o carne de membrillo. En Grecia es considerado fruto del amor y de la fertilidad.
Tiene multitud de propiedades que lo convierten en un remedio casero ideal para varias dolencias, además de un excelente alimento para deportistas. Su principal característica es su elevado contenido en taninos y fibras (pectina y mucílagos) que lo convierten en un alimento astringente, antiinflamatorio y que ayuda a limpiar el organismo, regular el intestino y controlar el colesterol.
Además contiene mucho potasio, convirtiéndose en la competencia directa del plátano que todos solemos tomar como avituallamiento para mantener la actividad muscular normal.
Tiene vitamina C por lo que es un gran antioxidante. Otras de sus propiedades son el calcio, vitamina A, B1, B2, B3, fósforo, hierro, sodio, magnesio y manganeso.
Gracias a su aporte de ácido málico ayuda a combatir el ácido úrico y los dolores musculares.
La fruta tiene un 84% de agua y menos de 26 kcal por cada cien gramos, pero como se toma como dulce de membrillo, que se hace añadiéndole azúcar, su valor calórico se multiplica por más de 10.
Si quieres prepararlo en casa sólo debes limpiar los membrillos (2 kg), cocerlos en abundante agua para que queden bien blandos, pelarlos y limpiarlos, trocearlos para pasarlos por un pasapurés y ponerlo en una olla con la misma cantidad de azúcar que el peso que tenga este puré. Se deja a fuego lento moviéndolo constantemente con una cuchara durante unos 40 minutos. Luego se pone en un molde y se deja enfriar en la nevera durante 24 horas para que coja cuerpo.

El valor nutricional del dulce de membrillo será (por cada 100 gramos):

Proteínas	0,42%
Hidratos de carbono	72,33%
de las cuales azúcares	63,38%
Grasas	< 0,1%
Fibra	0,60%
Sodio	< 0,1%
Calcio	12,9 mg

Es ideal para los corredores de fondo por su valor energético, sus hidratos de carbono de rápida absorción y sus propiedades astringentes que evitan que suframos los efectos secundarios que a veces nos producen algunos geles, aunque como siempre decimos, hay que probar qué tal nos sienta en los entrenamientos, nunca el día de la carrera.

10 consejos para correr por la montaña

Si eres nuevo en esto de correr por la montaña alejado del asfalto o de los concurridos parques, no debes tener miedo. Es diferente, sí, pero con los consejos básicos que te damos aquí seguro que no tienes problemas para adaptarte al nuevo medio.

1. Encuentra un camino. Pregunta a tus amigos que practican la carrera de montaña, mtb, escalada o que simplemente pasean a sus perros por la sierra qué caminos conocen, cómo son sus superficies y sobre todo la altimetría. Si no conoces a nadie habituado a salir por la montaña busca en internet o pregunta a los dependientes de tiendas especializadas en deportes al aire libre, que seguro que tienen información de gran calidad.

2. Únete a un club. Es la mejor forma de descubrir nuevos caminos y rutas, de aprender, mejorar y motivarte los días que da un poco más de pereza salir. Además, así haces amigos con los que compartir una cerveza hidratante al terminar.

3. Equípate, o no. Parte del encanto de correr es que no necesita tantos materiales ni accesorios como otros deportes, pero unas zapatillas específicas que te protejan de las irregularidades del terreno sí son más que aconsejables. También suele ser conveniente tener una mochila de hidratación y calcetines que superen los tobillos para mayor comodidad, ya que estas zapatillas serán más altas que las normales con las que corrías.

4. Ve atento al entorno. Deja en casa tus auriculares para poder escuchar cualquier ruido a tu alrededor que te permita evitar tener un accidente con un ciclista que esté por la zona o ayudar a algún otro senderista o corredor que esté en apuros. Y, sobre todo, disfruta de los sonidos de la naturaleza y la paz que infunde el agua que corre por los riachuelos.

5. Disfruta de tus encuentros con los animales. Los animales, incluidos los reptiles, tienen miedo de ti, aunque debes saber reaccionar ante cada especie. Los grandes depredadores que puedas encontrar en las montañas como osos, linces, jabalís o zorros se sentirán desafiados si decides salir corriendo. Si les ves, detente y empieza a retirarte caminando despacio hacia atrás. Si ves ciervos saltando entre los árboles, para y disfruta el momento.

6. Cuida el camino. No dejes basura en tu recorrido. Nunca debes hacerlo, pero menos aún por aquí que no va a pasar luego el servicio de limpieza de la ciudad. Guárdate los plásticos de los geles o barritas que ingieras y las botellas que consumas. Como puede ocurrir que a alguien se le caiga uno de estos papeles (incluido a ti), si ves uno tirado a lo largo del camino, recógelo. Si todos hacemos eso conseguiremos que la montaña se mantenga limpia y podamos disfrutar de nuestra pasión muchos años más.

7. Relax. Ir tenso pensando en la posibilidad de torcerte un tobillo hará que te tuerzas el tobillo. Relaja tu tren superior en las zonas técnicas. Céntrate en mantener tus caderas firmes y mira atento a cierta distancia para ir eligiendo el mejor camino a seguir.

8. Sé consciente de dónde estás. No todos los caminos son iguales, los hay con más o menos dificultad técnica. Tienes que ser consciente de ello a cada momento y si quieres hacer una foto de las maravillosas vistas que has encontrado, piensa primero si puedes parar de manera segura y dónde hacerlo. Que las ganas de compartir con los demás ese paisaje o la necesidad de recobrar la respiración no te impida darte cuenta de si viene gente a la que puedes impedir el paso (especialmente en una carrera) o si puedes estar poniendo en peligro tu vida con una caída por descuido.

9. Adelanta con educación. Cuando quieras adelantar, sobre todo cuando sea en un camino estrecho, hazlo con educación. No te pongas justo detrás de la otra persona y respires en su espalda hasta que te deje hueco, hazle saber que quieres pasar pero respetando una distancia mínima. Es muy útil gritar por qué lado quieres pasar cuando te acercas a él, por ejemplo "voy por tu derecha". Así esa persona está advertida y se apartará para que puedas adelantar con mayor facilidad. Si en el momento de encontraros el terreno es muy estrecho, espera a que haya espacio suficiente para hacerlo con seguridad.

10. Acomódate a tu estado de ánimo. No tienes porqué correr un ultramaratón para ser considerado un corredor de montaña. Haz lo que te apetezca en cada momento sin sentir la presión de conseguir objetivos que otros intentan imponer como necesarios. Hay días que no te apetecerá ponerte a prueba en la montaña. No pasa nada, sigue tus impulsos y sal a correr por el camino embarrado del parque, por una larga playa (pruébalo cuando hay marea baja) o por senderos junto a lagos. Disfrútalo y siéntete orgulloso. Probar superficies más blandas te hace ganar fuerza y es más confortable para tus articulaciones. Además, el descanso mental del tráfico y el estrés diario, así como la conexión con la naturaleza, siguen siendo los mismos.

CONSEJOS SPORT ZONE

TIENDA DE DEPORTE ESPECIALIZADA EN MATERIAL Y EQUIPAMIENTO DEPORTIVO

Zapatillas especiales para maratón

En Sport Zone puedes encontrar zapatillas para todo tipo de corredor. Ven y búscate el perfecto aliado que te ayude a conseguir tus objetivos de esta temporada. Elige entre más de 250 modelos. Estas son algunas de las zapatillas especiales para maratón que puedes encontrar en nuestras tiendas

• **NIMBUS 17 ASICS**
Más ligeras que nunca y con un gel reforzando las partes del pie que más sufren con el impacto de cada pisada, están especialmente diseñadas para corredores jóvenes. Además protegen el tobillo y el tendón de Aquiles.

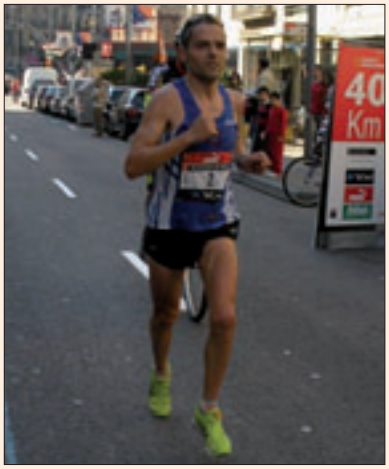
• **ADIDAS ULTRA BOOST**
Con un tejido que se adapta perfectamente al pie y diseñadas para hombres, estas zapatillas cuentan con la revolucionaria tecnología boost™ que proporciona un retorno de energía sin fin gracias a las miles de pequeñas cápsulas que liberan un gran impulso a cada zancada.

• **SKECHERS GO MEB**
Es una zapatilla pensada para competición dirigida a corredores neutros de hasta 80 kg para ritmos rápidos por debajo de 4 min/km.

www.sportzone.es

POR ALFREDO VARONA

Víctor Gonzalo



ex ciclista profesional, entrenador de atletas y maratoniano

Tener objetivos te puede cambiar la vida

Fue uno de los entrenadores de atletas populares pioneros en España. Su grupo, 'Víctor Go' atrajo a gente tan popular como Luis Enrique, el actual entrenador del Barcelona, cuando se propuso bajar de tres horas en maratón.

SU HISTORIA NO TIENE DIVISIÓN. SIEMPRE CORTADA POR UN MISMO PATRÓN, SU PASIÓN POR EL DEPORTE, EN EL QUE, PESE A TODO, SE ENGLOBA LO MEJOR DE SU VIDA. FUE UN CICLISTA SOÑADOR. DESPUÉS, UN MARATONIANO DE LA CLASE ALTA QUE DIO LUGAR A UN ENTRENADOR, CAPAZ DE CANALIZAR SUEÑOS DE ATLETAS.

EN EL CICLISMO QUISE SER PROFESIONAL Y LO LOGRÉ. Y ENTONCES DESCUBRÍ QUE TENER OBJETIVOS TE PUEDE CAMBIAR LA VIDA Y MERECE MUCHO LA PENA

A los 48 años, el discurso de Víctor Gonzalo está poseído por todos esos días, la mayoría de buen valor en su memoria. "Tener objetivos te puede cambiar la vida", explica hoy, después de unos años alejado de este mundo de atletas. "Quizá porque todos tenemos épocas difíciles en la vida". Pero ha vuelto a correr, a recuperar la energía perdida, y él, que fue uno de los pioneros del atletismo popular, no descarta volver a entrenar a aficionados, a montar un grupo. "Ahora, trabajo en una gran empresa, pero uno no tiene que conformarse nunca. Siempre hay que buscar lo que más te gusta".

Pregunta. ¿Qué significa correr para usted, una pasión o una necesidad?

RESPUESTA. ME LO SIGO PREGUNTANDO después de tantos años. Pero aún sigo pensando que la responsabilidad es de los objetivos que tengo y he tenido. Primero, los encontré en la bicicleta y después en el maratón. Es más, en el ciclismo quise ser profesional y lo logré. Y entonces descubrí que tener objetivos te puede cambiar la vida y merece mucho la pena.

Tras su época de ciclista profesional descubrió su pasión por correr, llegando a entrenar a corredores populares.

P. ¿Y corriendo?

R. FUERON OTROS OBJETIVOS. No llegué a profesional, pero tuve mi nivel luchando, incluso, por ganar carreras y a veces hasta las gané. Y claro que me satisfizo porque si no no hubiera perseverado como lo hice. Pero ahora ya es distinto, ahora corro porque me gusta, me puedo ir al Monte Perdido y hacer una tirada larga sin que nadie se entere y, para mí, merece tanto la pena como cuando luchaba por ganar. Al fin y al cabo, lo hago porque me gusta.

P. ¿Y eso es lo más puro de nuestro deporte?

R. A MÍ ME GUSTA. Me esfuerzo lo que me parece. Nadie me exige nada que no me exija yo: ya no compito frente a los demás, dejé atrás esa etapa y no la echo en falta, porque sigo corriendo, sigo desahogándome corriendo… Veo que mi cuerpo me sigue respondiendo y, a medida que cumples años, eso es importante. Te complace de veras.

P. En realidad, en nuestras vidas no todo es ganar.

R. HUBO UNA ÉPOCA EN LA QUE, PARA MÍ, SÍ. Es más, si empecé a correr creo que fue como una revancha de la bicicleta, donde salí un poco por la puerta de atrás. Con 25 años es raro que alguien se retire, pero a mí no me quedó otro remedio y quizá me sentí vacío. Tuve una mala época, no entendía lo que me había pasado, hasta que empecé a correr. De repente, encontré un mundo muy agradecido, en el que sí me sentí correspondido.

P. ¿Pudo ser como un amor a medida?

R. SÍ, EXACTAMENTE. Pero no ya porque ganase bastantes medias maratones o llegase a hacer 2 horas y 21 minutos en el maratón de Berlín, sino porque conocí a gente maravillosa que, incluso, me eligieron como líder de un grupo de entrenamiento, en el que, incluso, estaba Luis Enrique, el actual entrenador del Barcelona. Aquello nos dio una publicidad enorme. Pero él se sentía correspondido. Quería bajar de las tres horas en el maratón y me pidió que le ayudase. Al final, lo logró en Florencia, me acuerdo como si fuese hoy. Fue muy emotivo.

P. ¿Qué descubrió en el esfuerzo de un hombre como Luis Enrique?

R. EL ESFUERZO SIEMPRE TE ENSEÑA algo que no sabes. Pero no sólo el de Luis Enrique, sino el de cualquier corredor anónimo que puede ser usted, puedo ser yo, cualquiera sabe. Por eso ahora que tal vez he perdido ese nivel competitivo, disfruto viendo como se esfuerzan los demás. Me hace recordar esa etapa en la que yo era así y en la que estaba satisfecho de ser así. Tenía posibilidad de hacer unas marcas y luché por hacerlas como le pasó a Luis Enrique. Pero cada etapa en la vida tiene su cosa. No todas pueden ser iguales.

Su grupo de entrenamiento "Victor Go" atrajo a corredores de todo tipo, incluido Luis Enrique.

CON 25 AÑOS ES RARO QUE ALGUIEN SE RETIRE, PERO A MÍ NO ME QUEDÓ OTRO REMEDIO Y QUIZÁ ME SENTÍ VACÍO. TUVE UNA MALA ÉPOCA, NO ENTENDÍA LO QUE ME HABÍA PASADO, HASTA QUE EMPECÉ A CORRER

"Ya no compito frente a los demás, dejé atrás esa etapa y no la echo en falta".

P. ¿A los 48 años está usted conforme con lo logrado?

R. AHORA YA SÍ. Sin ninguna duda. He visto mucho mundo gracias al deporte. He

viajado. He conocido gente estupenda. Incluso, gané dinero para comprarme una casa, lo que no me parecía fácil cuando empecé. Pero luego, en la vida, no tuve suerte con los matrimonios y perdí… Aún así estoy contento con lo que he hecho, los recuerdos que me quedan, el esfuerzo invertido corriendo… Supongo que eso es lo más importante.

P. Al final, correr es un reflejo de la vida.

R. CREO QUE SÍ, porque todo depende del esfuerzo y ese es el mérito de los corredores, sobre todo de los aficionados que en su mayoría hacen, hacemos, esto sin esperar nada a cambio. ¿No es maravilloso?

P. De acuerdo, pero es que nuestra prima es la satisfacción de sentirnos a gusto con nosotros mismos. Sabemos lo que vale eso.

R. SÍ, SÍ, CLARO. Porque el del corredor popular es un esfuerzo muy emocionante. He entrenado a muchos y lo sé, porque se lo he oído decir, lo he visto en sus ojos… El hecho de buscar un objetivo, de encontrar la marca que buscas, eso puede no tener precio. Y si después cuando uno llega a casa sabe cómo gestionar ese objetivo…, hay corredores que, gracias a esta afición, han encontrado una vida casi perfecta. Por eso hay gente, la conozco, que no dejaría de correr por nada.

P. Es la esencia de correr.

R. SIN DUDA. Porque, al final, esa gente no se deja gobernar por la vorágine de las marcas, le da más valor al hecho de poder correr toda la vida. Mire el caso de Luis Enrique. Él llegó a mi grupo de entrenamiento con la idea primordial de bajar de las tres horas. En realidad, se enamoró de ese objetivo y una vez que lo consiguió se alejó un poco de este mundillo. Sin embargo, no se retiró de hacer deporte, buscó otro reto en el Ironman y todavía los sigue buscando con la bicicleta. Y ese es el tipo de deportista por el que yo abogo, el que ve esto a largo plazo, a ser posible para toda la vida.

P. ¿Usted no volverá a prepararse para ganar?

R. TENGO UNA EDAD. Debo respetarla, pero, sobre todo, debo respetarme a mí mismo. Por eso a veces me digo, "¿qué más puedes pedir?". Puedo correr, incluso estoy haciendo carreras de montaña, sé como canalizar esta afición, me lo paso bien y hace mucho tiempo que no me lesiono… Me parece más que suficiente para ser feliz. Porque es lo que hablábamos antes. No todo es la victoria. Hay muchísima gente que corre que nunca va a ganar una carrera.

La mayor recompensa para un corredor es la satisfacción de llegar a meta y saber que ha conseguido el objetivo fijado.

P. ¿Por qué ahora usted no entrena a nadie?

R. YO SIEMPRE HACÍA ENTRENAMIENTOS PRESENCIALES los domingos, lo consideraba imprescindible un día a la semana… Pero ahora tengo un trabajo en la industria farmacéutica que no me deja. A veces, me exige fines de semana y no soy de los entrenadores que se conforma con mandar un plan… No lo veo suficiente. Necesito ver al atleta a menudo; viéndolo puedo aprender, tener acceso a información que ese hombre, que se puso en mis manos, necesita para mejorar o para acercarse a sus objetivos.

P. Quizá sea ése un dato imprescindible en la relación atleta-entrenador.

R. SÍ, PUEDE SER QUE SÍ, y yo no renuncio a volver. Tuve un grupo 'Victor Go' que fue exitoso, porque fue uno de los pioneros en España, y ya veremos. La vida da muchas vueltas. Ahora me va bien. Trabajo en una gran empresa. Pero uno no tiene que conformarse nunca. Recuerdo que, en la época en la que entrenaba a Luis Enrique, yo daba charlas de motivación. Ahora estoy terminando la carrera de Relaciones Laborales y nunca se sabe… De hecho, gracias al deporte he aprendido que todo puede pasar en la vida.

P. Y a veces pasa, Víctor.

R. LO SÉ, LO SÉ. Yo fui deportista profesional y me parecía que iba a serlo toda la vida. Estuve en el Banesto de Indurain y me costó llegar, pero lo conseguí, porque no me resignaba ante nada. Quizá por eso luego me costó tanto dejar atrás esa época. Me preguntaba porqué, si de ciclista amateur ganaba las carreras, tenía tantos avales, luego de profesional no fue así. Pero una vez que lo entendí, o que entendí como es la vida, descubrí que estas cosas pasan y que nunca hay que dejar de luchar.

P. Compartimos esa idea.

R. NUNCA HE DEJADO DE INTENTARLO. Me doy cuenta de que casi siempre he sabido reubicarme. Salí del ciclismo y encontré el atletismo. Monté un grupo de entrenamiento que me dio años muy buenos. Y cuando esto se acabó, quizá porque mi motivación pasó por horas bajas, he podido seguir trabajando. Me he reubicado en la industria farmacéutica, donde tengo algo más que un sueldo, tengo un trabajo que, tal y como están los tiempos, nunca dejaré de valorar.

CARRERA POR LA SALUD

MUÉVETE POR LA SALUD

Carrera y Caminata por la Salud a beneficio de Farmacéuticos Sin Fronteras

TOLEDO

FECHA: 17 DE OCTUBRE A LAS 17H

MODALIDADES: CARRERA DE 10 KM (9 €), CARRERA DE 5 KM Y CAMINATA (6 €)

INSCRIPCIÓN: INSCRÍBETE EN TU FARMACIA EN TOLEDO O VÍA ONLINE EN WWW.CORRICOLARI.ES Y WWW.FARMACEUTICOSSINFRONTERAS.ORG

Y PÁSATE POR LA

CARPA FARMACÉUTICA

FARMACÉUTICOS TE MEDIRÁN PESO, ALTURA, IMC, PERÍMETRO CINTURA, COLESTEROL, SALUD PULMONAR (COOXIMETRÍA Y/O ESPIROMETRÍA), TENSIÓN ARTERIAL, RIESGO CARDIOVASCULAR...

ORGANIZAN

25 FARMACÉUTICOS SIN FRONTERAS

Fundación Pharmaceutical Care

Colegio Oficial de Farmacéuticos de Toledo

COLABORAN

Mylan

Diputación de Toledo

DIRECCIÓN TÉCNICA

Movimiento Correr

TEST POR JUAN MORA

¿Sabemos de maratón?

Quince cuestiones que le convertirán en un experto ante sus compañeros de carrera

El reglamento de la IAAF tiene un capítulo dedicado a las carreras en carretera, entre las que se incluye el maratón. ¿Sabe usted a qué están obligados los organizadores? ¿Y sabe que seguramente habrá incumplido alguna vez el reglamento? Si acierta menos de cinco preguntas, le suspendemos en la teórica; entre cinco y diez, le damos el aprobado; más de diez, usted es un iexperto!

1.- ¿Por qué superficie puede celebrarse el maratón, además de sobre asfalto?
A/ Por carriles-bici. ☐
B/ Por caminos de gravilla. ☐
C/ Por ninguna otra, salvo excepciones. ☐

2.- ¿Qué distancia se permite entre los puntos de salida y llegada?
A/ No más del 50% de la distancia de la carrera. ☐
B/ La que se considere necesaria. ☐
C/ Cinco kilómetros. ☐

3.- ¿Por dónde se ha de medir el recorrido de un maratón?
A/ Por el camino más corto posible. ☐
B/ A un metro de la acera más cercana al recorrido. ☐
C/ Por donde vaya la línea recta del recorrido. ☐

4.- ¿Con qué se ha de medir el recorrido?
A/ Con una cinta métrica. ☐
B/ Con un interferómetro. ☐
C/ Con una bicicleta calibrada. ☐

5.- ¿Cuál debe ser la diferencia de altitud entre la salida y la meta?
A/ No hay límites. ☐
B/ Un metro por kilómetro. ☐
C/ Nunca más de 50 metros. ☐

6.- ¿Con qué se debe dar la salida?
A/ Con el disparo de un cañón. ☐
B/ Con cualquier dispositivo que supere los 120 decibelios. ☐
C/ Con un dispositivo que sea visual. ☐

7.- ¿Cada cuánto hay que validar la medición de un maratón?
A/ Todos los años. ☐
B/ Cada vez que se varíe el recorrido. ☐
C/ Cada cinco años. ☐

8.- ¿Cuántos avisos hay que dar antes de la salida?
A/ Tres. ☐
B/ No hay que dar ninguno. ☐
C/ Cada minuto, desde cinco antes. ☐

9.- La carretera por la que transcurra el maratón debe estar cerrada al tráfico…
A/ ...en el sentido de la carrera. ☐
B/ …intermitentemente. ☐
C/…en todos los sentidos. ☐

10.- Un atleta tiene que retirarse inmediatamente si…
A/ Acorta en el recorrido. ☐
B/ Se beneficia de un medio de locomoción. ☐
C/ Lo ordena el delegado médico. ☐

11.- En la salida tiene que haber obligatoriamente a disposición de los corredores…
A/ Urinarios. ☐
B/ Carpas para protegerse de las posibles inclemencias. ☐
C/ Agua. ☐

12.- ¿Cada cuánto ha de haber agua en el recorrido?
A/ Cada 5 kilómetros. ☐
B/ Con más de 25 grados, cada 2,5 kilómetros. ☐
C/ En cada punto kilométrico. ☐

13.- ¿Puede un atleta salir del recorrido y volver de nuevo?
A/ Sólo en los puntos donde haya aseos dispuestos por la organización. ☐
B/ Siempre que quiera bajo la supervisión de un oficial. ☐
C/ En momentos de necesidad, sin previo aviso. ☐

14.- ¿En qué caso el juez árbitro puede mostrar a un atleta la tarjeta amarilla?
A/ Después de una amonestación verbal, en caso de reiteración. ☐
B/ En ninguno.
La tarjeta amarilla no existe en el maratón. ☐
C/ Por coger agua indebidamente. ☐

15.- ¿Qué tipo de vestimenta deben usar los atletas?
A/ Que no transparente ni siquiera cuando se moje. ☐
B/ La que haya sido aprobada por los jueces 24 horas antes de la prueba. ☐
C/ Camiseta de tirantes y pantalón corto. ☐

RESPUESTAS

1.- C/ Las carreras deberán efectuarse sobre carreteras asfaltadas. Sin embargo, cuando la circulación u otras circunstancias similares lo hagan impracticable, el recorrido, debidamente marcado, podrá seguir un carril para bicicletas o un sendero de peatones a lo largo de la carretera, pero no deberá pasar por terrenos blandos como arcenes con césped o algo semejante. Se acepta que la salida, la llegada y otros tramos del recorrido de una carrera se hagan sobre hierba o superficie no pavimentada. Estos tramos deberán ser reducidos al mínimo posible.

2.- A/ Se recomienda que para las Carreras en Carretera organizadas sobre distancias estándares, los puntos de salida y llegada, a lo largo de una línea recta teórica trazada entre ambos puntos, no deben estar separados uno de otro en más del 50 % de la distancia de la carrera.

3.- A/ El recorrido deberá medirse por el camino más corto posible que un atleta pueda seguir dentro de la sección de carretera que se le permita utilizar en la carrera.

4.- C/ Se usará para mediciones el método de la bicicleta calibrada.

5.- B/ Se recomienda que la disminución de altitud entre la salida y llegada no deberá exceder del 1/1.000, es decir, 1m por km.

6.- A/ Las carreras comenzarán con el disparo de una pistola, de un cañón o bocina o similar.

7.- C/ Un Certificado de Medición del Recorrido será válido para 5 años; pasado este periodo el recorrido será remedido, incluso aunque no haya sufrido modificaciones visibles.

8.- A/ Deberá darse aviso cinco minutos, tres minutos y un minuto antes de la salida.

9.- C/ El Comité Organizador se asegurará de que las carreteras utilizadas para la competición serán cerradas al tráfico motorizado en todos los sentidos.

10.- C/ Un atleta tiene que retirarse inmediatamente de la prueba si así lo ordenara el Delegado Médico o un miembro del personal médico oficial designado.

11.- C/ En la salida y llegada de todas las carreras habrá agua y otros avituallamientos apropiados.

12.- A/ Para todas las carreras se deberá disponer de agua en intervalos de aproximadamente 5 Km.

13.- B/ En las carreras por carretera un atleta podrá salir de la carretera con el permiso y bajo la supervisión de un Oficial, siempre que la distancia por recorrer no sea disminuida al dejar el recorrido.

14.- C/ Quien reciba o recoja agua de otro sitio diferente a un puesto oficial previsto para ello o que tome el avituallamiento de otro atleta, debería ser advertido por el Juez Árbitro mostrándole una tarjeta amarilla. Para una segunda infracción, el Juez Árbitro deberá descalificar al atleta, normalmente mostrándole una roja.

15.- A/ Los atletas deben usar vestimenta que esté limpia, diseñada y llevada de forma que no sea ofensiva. La vestimenta debe estar confeccionada con un material que no sea transparente ni aun estando mojado.

EL RINCÓN DEL ENTRENADOR

[Por Jesús Castello del Río]

SUSCRÍBETE
15 €/año

Lo que nunca debemos olvidar a la hora de entrenar un maratón

Una serie de pequeñas normas y actitudes ante el maratón harán que el trabajo de los entrenamientos previos hagan más eficiente el desarrollo y resultado de la carrera.

SUSCRÍBETE
15 €/año

Antes, durante y después del maratón

LA SEMANA PREVIA
Disminución significativa del entrenamiento

Comenzar con la carga de carbohidratos

LAS ÚLTIMAS 24 HORAS
Prepararse mentalmente y descansar
Hay que estar distraído pero evitando pasar demasiado tiempo de pie o caminando

No preocuparse por la falta de sueño de la noche anterior

Preparar toda la logística de carrera: ropa, zapatillas, dorsales, avituallamientos

LAS HORAS PREVIAS
Levantarse al menos 3 horas antes de la carrera

Tomar desayuno rico en carbohidratos, pero ojo con los experimentos

PLANTEAMIENTO DE CARRERA
La clave es valorar con precisión nuestro estado de forma

El principiante ha de ser conservador y el que busca marca ha de arriesgar

El "MURO" aparece cuando nos equivocamos
Siempre habrá un punto de incertidumbre que lo hace emocionante

PLANTEAMIENTO DE CARRERA
Beber en todos los avituallamientos para evitar la deshidratación y reponer nutrientes

Alternar el agua con las bebidas isotónicas

Si el calor aprieta, mojar el cuerpo

Utilizar geles siempre que se hayan probado antes

LA SEMANA SIGUIENTE
Descansar de correr

Estirar todos los días

Cuando los dolores remitan se puede comenzar con deportes alternativos y con trabajo de fuerza

LAS HORAS POSTERIORES
Combinar carbohidratos con proteínas

Darse un baño relajante

Disfrutar del éxito

TRES DÍAS ANTES
Reposo de entrenar, solo entre 15' y 30' de carrera suave el día anterior.

Continuar con la carga de carbohidratos

LAS ÚLTIMAS 24 HORAS
Lo que se coma y se beba, influirá en el rendimiento
La última comida importante, será rica en carbohidratos

MOMENTOS PREVIOS
Llevar una botella de agua para los últimos tragos

Calentar en la medida de lo posible

Vaciar el vientre y orinar

PLANTEAMIENTO DE CARRERA
Plantear bien la carrera en función del circuito y el clima

Elegir bien las compañías
Correr con pulsómetro puede ayudar

Últimos cuatro consejos

- **Con una cierta base,** entre ocho y diez semanas de entrenamiento específico, deberían de bastar para preparar un maratón.
- **Nunca corras un maratón si la salud no es buena.** Correr enfermo o lesionado un maratón es sinónimo de fracaso y sobre todo de consecuencias muy negativas.
- **Siempre se ha dicho** que tan importante como el entrenamiento es el descanso, frase que en la última semana de preparación del maratón cobra una relevancia extrema. Dedica la semana previa a la carrera a acumular energías, entrena pero suave.
- **No hagas experimentos** el día de la carrera, no estrenes ropa ni zapatillas ni tomes nada que no hayas probado antes.

PLAN DE ENTRENAMIENTO DE 8 SEMANAS Y 4 DÍAS POR SEMANA PARA AQUELLOS CUYO OBJETIVO SEA SOLO TERMINAR

	1er. DIA	2º DIA	3er. DIA	4º DIA
1ª SEMANA	10 Km. C.S.	12 Km. C.S.	10 Km. C.S.	18 Km. C.S.
2ª SEMANA	12 Km. C.S.	14 Km. C.S.	10 Km. C.S.	20 Km. C.S.
3ª SEMANA	12 Km. C.S.	14 Km. C.S.	12 Km. C.S.	25 Km. C.S.
4ª SEMANA	14 Km. C.S.	16 Km. C.S.	12 Km. C.S.	25 Km. C.S.
5ª SEMANA	14 Km. C.S.	16 Km. C.S.	12 Km. C.S.	28 Km. C.S.
6ª SEMANA	14 Km. C.S.	16 Km. C.S.	12 Km. C.S.	30 Km. C.S.
7ª SEMANA	12 Km. C.S.	14 Km. C.S.	10 Km. C.S.	18 Km. C.S.
8ª SEMANA	12 Km. C.S.	10 Km. C.S.	6 Km. C.S	Maratón

PLAN DE ENTRENAMIENTO DE 8 SEMANAS Y 4 DIAS A LA SEMANA CON NIVEL AVANZADO

	1er. DIA	2º DIA	3er. DIA	4º DIA
1ª SEMANA	12km. C.M.	5km.C.S. - 6km. C.L.	14km. C.S.	20km.C.S.
2ª SEMANA	14km. C.S.	4km.C.S. - 8X1km. C.C. - R: 1'30"	14km. C.S.	25km.C.S.
3ª SEMANA	14km. C.S.	4km. C.S. - 10km.C.L.	15km. C.S.	20km.C.S.
4ª SEMANA	15km. C.S.	4km. C.S. - 4x2km.C.C. - R: 2'	15km. C.S.	30km.C.S.
5ª SEMANA	15km. C.S.	4km. C.S. - 12km.C.L.	15km. C.S.	30km.C.S.
6ª SEMANA	15km. C.S.	4km. C.S. - 8km. C.L.	15km. C.S.	30km.C.S.
7ª SEMANA	14km. C.S.	4km. C.S. - 3x3km.C.C. - R: 3'	4km. C.S.	20km.C.S.
8ª SEMANA	12km. C.S.	4km. C.S. - 6km. C.L.	10km. C.S.	Maratón

PLAN DE ENTRAMIENTO DE 8 SEMANAS Y 6 DÍAS A LA SEMANA CON NIVEL AVANZADO

	1er. DIA	2º DIA	3er. DIA	4º DIA	5º DIA	6º DIA
1ª SEMANA	12km. C.M.	5km.C.S. - 6km. C.L.	14km. C.S.	5km.C.S.- 6km. C.L.	12km. C.S.	20km.C.S.
2ª SEMANA	12km. C.S.	4km.C.S. - 8km. C.L.	14km. C.S.	4km.C.S. - 8km. C.L.	12km. C.S.	25km.C.S.
3ª SEMANA	12km. C.S.	4km. C.S. - 8x1km.C.C. - R: 1'30"	15km. C.S.	4km. C.S. - 10km. C.L.	12km. C.S.	25km.C.S.
4ª SEMANA	14km. C.S.	5km. C.S. - 8km. C.L.	15km. C.S.	4km. C.S. - 10km. C.L.	14km. C.S.	30km.C.S.
5ª SEMANA	14km. C.S.	4km. C.S. - 4x2km.C.C. - R: 2'	15km. C.S.	4km. C.S. - 10. C.L.	14km. C.S.	30km.C.S.
6ª SEMANA	14km. C.S.	4km. C.S. - 8km. C.L.	15km. C.S.	4km. C.S. - 12 km. C.L.	14km. C.S.	30km.C.S.
7ª SEMANA	12km. C.S.	4km. C.S. - 3x3km.C.C. - R: 3'	12km. C.S.	4km. C.S. - 8km. C.L	12km. C.S.	20km.C.S.
8ª SEMANA	10km. C.S.	4km. C.S. - 6km. C.L.	10km. C.S.		6km. C.S.	Maratón

NOTAS:
C.M.= CARRERA CONTINUA MODERADA (carrera cómoda que permite incluso hablar mientras se realizar entre un 75% y un 85% de la frecuencia cardiaca máxima de cada uno).
C.L.= CARRERA CONTINUA LIGERA (carrera con un poco más de intensidad pero que se puede mantener de manera uniforme durante los kilómetros propuestos, se realiza entre un 85% y un 90% de la frecuencia cardiaca máxima).
C.C.= CARRERA RITMO DE COMPETICION (Se realizan entre un 90 y un 95% de la frecuencia cardiaca máxima).
C.S.= CARRERA SUAVE (carrera cómoda que permite incluso hablar mientras se realizar a no más del 85% de la frecuencia cardiaca máxima de cada uno)
R = recuperación entre series. Se realiza preferiblemente trotando muy suavemente o andando.

Guía de maratones nacionales

Otro año más corricolari es correr te ofrece la más completa guía con toda la información sobre los maratones que se celebran en nuestro país. Ya se cuentan por cientos de miles los llegados a meta en pruebas de 42 kilómetros en España, una cifra que hace apenas unos años era impensable. Si ya formas parte de la familia maratoniana y todavía no has pensado cuál será tu siguiente maratón, o eres principiante en la distancia y quieres ver las opciones disponibles, ésta es tu guía para hacer la mejor elección.

OCTUBRE

Maratón del Vino Aranda de Duero

▸**Fecha:** 17 de octubre a las 9:30 horas.
▸**Organiza:** Corricolari es Correr.
▸**Recorrido:** En este nuevo circuito el participante se interna aún más en el corazón de la Ribera del Duero para empaparse de la esencia que da nombre a una de las denominaciones de origen más afamadas de nuestro país. Muchas más viñas, más pueblos y sobre todo muchas más bodegas que son las protagonistas indiscutibles de este recorrido tremendamente variado.
▸**Inscripciones:** 50,00€. Los socios de Corricolari tendrán un descuento de 5€.
▸**Datos adicionales:** Tanto participantes como acompañantes podrán disfrutar de un fin de semana lleno de ventajas porque el maratón del Vino Aranda de Duero es mucho más que una carrera, es una forma de conocer el paisaje, la tradición, la gastronomía; la cultura en torno al vino Ribera del Duero.
▸**Más información:** www.corricolari.es y www.maratonriberadelduero.es

EDP Bilbao Night Marathon

▸**Fecha:** 17 de octubre a las 20:30 horas.
▸**Organiza:** Club de Atletismo Bilborun de Bilbao y StreetMarketing.
▸**Recorrido:** Circuito homologado por la Real Federación Española de Atletismo (RFEA). Circuito de dos vueltas de 21 kilómetros, con salida y llegada junto al Museo Guggenheim. El tiempo máximo para completarlo es de cinco horas.
▸**Inscripciones:** 45,00€ hasta el 14 de octubre.
▸**Datos adicionales:** Único maratón nocturno que se celebra en nuestro país. Se celebra de manera paralela una media maratón y la Carrera Pirata de 10 km. Luces, sonido, color, música y fuegos artificiales convierten a esta prueba en un auténtico encuentro lúdico-deportivo.
▸**Más información:** www.bilbaomarathon.com

Palma Marathon 2015

▸**Fecha:** 18 de octubre a las 9:00 horas.
▸**Organiza:** Ayuntamiento de Palma de Mallorca y Kumulus.
▸**Recorrido:** Circuito homologado por la Real Federación Española de Atletismo (RFEA). El circuito provisional de media maratón servirá para establecer el recorrido completo del maratón, por el que los maratonianos deberán dar dos vueltas.
▸**Inscripciones:** 80,00€ hasta el día del evento.
▸**Datos adicionales:** Distintas distancias: el maratón, la media, la prueba de 10 km y Palma Kids Run. Palma de Mallorca celebra su día grande del atletismo respirando siempre la suave brisa del mar Mediterráneo. Un evento donde se mezclan la cultura alemana y la española y cuyo recorrido a seguir discurre por el paseo de la bahía de Palma, frente a la Catedral y atravesando el centro histórico de la ciudad, lo que hará que su estancia sea inolvidable.
▸**Más información:** www.palmademallorcamarathon.com

Maratón Popular de Castilla-La Mancha

▸**Fecha:** 18 de octubre a las 9:30 horas.
▸**Organiza:** Quixote Maratón ADAD.
▸**Recorrido:** Circuito completamente urbano por los entresijos de Ciudad Real, sin apenas desnivel perceptible.
▸**Inscripciones:** 45,00€ hasta el 10 de octubre.
▸**Datos adicionales:** La prueba será valedera para el campeonato de la comunidad de la distancia. También conocida como 'Quixote Maratón'. Importantes premios en metálico para los ganadores masculino y femenino de la carrera (1.000€) y para los segundos y terceros (600€ y 400€ respectivamente). El tiempo máximo para llegar a meta es de 5 horas.
▸**Más información:** www.maratonclm.net

Murcia Maratón 2015

▸**Fecha:** 18 de octubre a las 8:30 horas.
▸**Organiza:** Club Amigos del Maratón.
▸**Recorrido:** Circuito homologado por la Real Federación Española de Atletismo.
▸**Inscripciones:** 30,00€ los primeros 750 ins-

critos, 35,00€ los siguientes 750 inscritos y 40,00€ el resto.

▸**Datos adicionales:** Prueba considerada como Campeonato Regional de Maratón de la Región de Murcia.

▸**Más información:** www.murciamaraton.com

Maratón Vías Verdes de la Subbética

▸**Fecha:** 25 de octubre a las 9:00 horas.

▸**Organiza:** Maratón Vías Verdes.

▸**Recorrido:** Un maratón en línea rodeado por un parque natural que te mostrará la riqueza del territorio y la cordillera Subbética en toda su esencia. Con salida en Luque y llegada a Lucena, a lo largo del recorrido encontrarás los municipios de Zuheros, Doña Mencía y Cabra. Te sobran los motivos para venir a conocer una Vía Verde en el corazón de Andalucía. No dejes escapar esta oportunidad de conocer el territorio haciendo deporte.

▸**Inscripciones:** 38,00€.

▸**Datos adicionales:** El tiempo máximo para llegar a meta es de 6 horas.

▸**Más información:** www.maratonviasverdes.com/cordoba/

NOVIEMBRE

Maratón Valencia Trinidad Alfonso

▸**Fecha:** 15 de noviembre a las 9:00 horas.

▸**Organiza:** SD Correcaminos y Ayuntamiento de Valencia.

▸**Recorrido:** Trazado de lujo el que ofrece la capital del Turia, con una salida de las más espectaculares de Europa en los puentes de Monteolivete, y una llegada apoteósica en la Ciudad de las Artes y las Ciencias a través de una pasarela instalada sobre el agua. Entre medias, Valencia en estado puro, con su Real Marina y sus edificios históricos. El perfil es de los más suaves posibles, como así lo confirman las marcas registradas en 2013 por los ganadores: Felix Kipkemoi (2h 07:14) y Azalech Masresha (2h 27:01). El maratón más rápido en suelo español y el circuito más llano de Europa.

▸**Inscripciones:** 75,00€ hasta el 2 de noviembre y 90,00€ a partir de ese día.

▸**Datos adicionales:** Carrera homologada y con la etiqueta Road Race Bronze Label concedida por la IAAF. Espectacular crecimiento de esta prueba que ya clasifica en meta a más de 10.000 participantes, muchos de ellos procedentes del extranjero. De manera paralela se desarrolla una prueba de 10 km con salida a la misma hora. Excelente organización, gran feria del corredor y animadísimo ambiente por las calles con grupos de música amenizando el paso de los corredores. Pura diversión.

▸**Más información:** www.valenciaciudaddelrunning.com y www.maratonvalencia.com

Maratón Montes Torozos

▸**Fecha:** 15 de noviembre a las 9:00 horas.

▸**Organiza:** Alberto González Román y Abel González Gallego, en colaboración con la Diputación Provincial de Valladolid y los Ayuntamientos de Torrelobatón, San Pelayo, Catrodeza, Wamba y Peñaflor de Hornija, además del CDV Trotapinares.

▸**Recorrido:** La maratón de Valladolid. El recorrido constará de una sola vuelta a un circuito de asfalto que pasará por cuatro municipios de la Mancomunidad Torozos (Torrelobatón, Castrodeza, Wamba y Peñaflor de Hornija) y por la localidad de San Pelayo. La salida y meta estarán situadas en el Castillo de Torrelobatón. Por los cinco municipios se realizará un circuito urbano de uno a dos kilómetros, dependiendo en cada caso.

▸**Inscripciones:** 15,00€ hasta el 4 de noviembre.

▸**Datos adicionales:** Límite de 200 participantes. El objetivo de esta maratón, no es la competencia entre corredores, sino la camaradería. Por eso corremos los 30 primeros km en grupo, a ritmo de 4:45min/km (nuevo en esta edición), 5min/km, 5:30min/km, 6:00min/km o 6:30min/km, según la capacidad y los deseos de cada atleta.

▸**Más información:** mmt.trotapinares.com

Maratón Internacional Santa Cruz de Tenerife

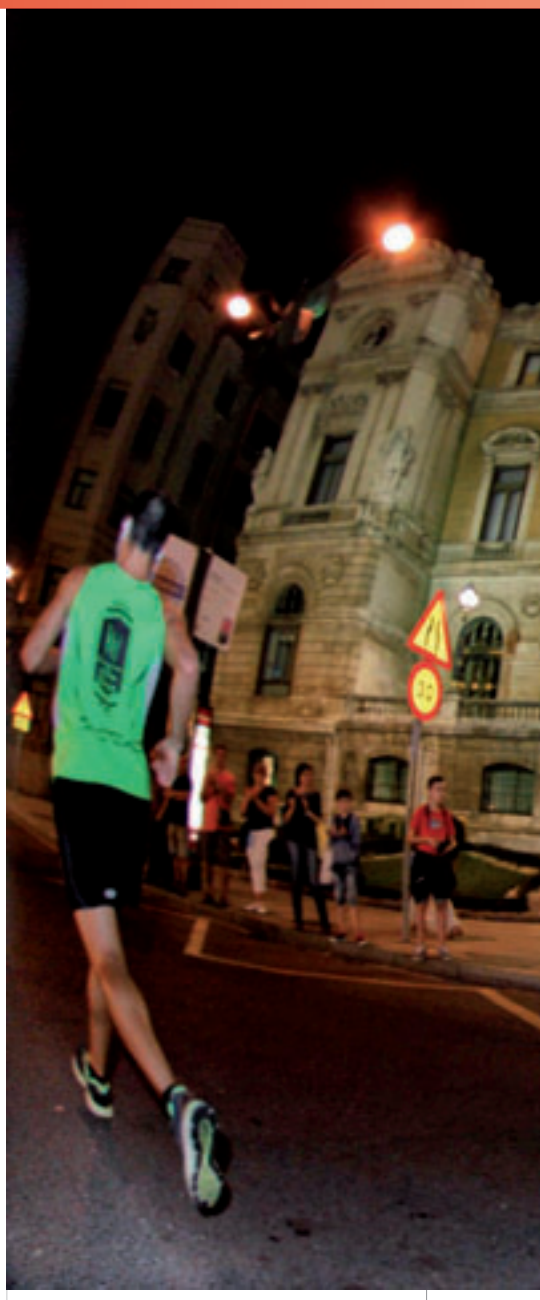
▸**Fecha:** 15 de noviembre a las 9:00 horas.

▸**Organiza:** Ayuntamiento de Santa Cruz de Tenerife y DADO.

▸**Recorrido:** Santa Cruz aglutina una serie de condiciones ideales para la celebración de este tipo de pruebas, puesto que ofrece un recorrido costero sin apenas desnivel. Esta circunstancia facilita la consecución de buenos registros para los atletas más adaptados y la participación de corredores más noveles que se inician en esta disciplina deportiva.

▸**Inscripciones:** 35,00€.

▸**Más información:** www.maratondetenerife.com



Maratón de San Sebastián

▸**Fecha:** 29 de noviembre a las 9:00 horas.

▸**Organiza:** Federación Atlética Guipuzcoana y Fly Group.

▸**Recorrido:** Llano, vistoso, y sin apenas desnivel. El recorrido se desarrollará por el casco urbano de la capital guipuzcoana y la llegada a meta es especialmente emotiva sobre las pistas de atletismo del estadio de Anoeta.

▸**Inscripciones:** 52,50€ hasta el 10 de noviembre y 70,50€ desde el 11 hasta el 25 de noviembre.

▸**Datos adicionales:** Espectáculo y mucho nivel asegurado sobre el asfalto de San Sebastián.

▸**Más información:** www.maratondonostia.com

15 €/año

DICIEMBRE

Maratón Cabberty Málaga

▸**Fecha:** 6 de diciembre a las 8:30 horas.
▸**Organiza:** Ayuntamiento de Málaga
▸**Recorrido:** itinerario homologado internacionalmente, por lo que Málaga pasa a formar parte del calendario oficial de la A.I.M.S. La salida se efectuará en el Paseo del Parque, donde el espacio es mayor para dar cabida al aumento previsto de inscritos. También allí estará situada la meta, donde los atletas llegarán no sin antes haber corrido por las principales calles del centro de la ciudad. Quince puntos de avituallamiento y animación en varios tramos.
▸**Inscripciones:** 65,00€ hasta el 16 de noviembre.
▸**Datos adicionales:** Sin hacer mucho ruido, el Maratón Cabberty Málaga sigue creciendo y ganando posiciones en el calendario de muchos atletas españoles. Este año se ha limitado la participación a 5.000 corredores, cifra que la organización espera alcanzar. Hay seis horas de tiempo para completar la prueba. Suculentos premios en metálico para los primeros de la general masculina y femenina: 2.500€ al primer clasificado, 1.500€ al segundo, 1.000€ al tercero, 750€ al cuarto y 500€ al quinto.
▸**Más información:** www.maratonmalaga.info

Maratón Ciudad de Castellón

▸**Fecha:** 6 de diciembre a las 9:00 horas.
▸**Organiza:** Running Castelló y Ayuntamiento de Castellón.
▸**Recorrido:** Repite recorrido. El trazado elegido es rápido, casi llano en su totalidad y, sobre todo, más urbano, ya que se han suprimido las zonas de la periferia de la ciudad en los kilómetros finales y se ha traslado este tramo al centro de Castellón. Para los espectadores, todo un lujo: en un radio de un kilómetro pueden llegar a nueve puntos distintos de la carrera.
▸**Inscripciones:** 45,00€ hasta el 15 de noviembre y 60,00€ hasta el 30 de noviembre. Si no dispones de chip debes pagar 5€ más a modo de fianza.
▸**Datos adicionales:** Altos premios que reparte la organización. Hasta 5.000€ se llevará el primer clasificado en categoría masculina y femenina; 3.000€ los segundos; 1.500€ los terceros; 1.000€ los cuartos, y 600€ los quintos. Paralelamente al mara-

tón se disputa una prueba de 10 kilómetros. Se celebrará el Campeonato Autonómico de Maratón.
▸**Más información:**
www.maratoncastellon.org

Lanzarote International Marathon

▸**Fecha:** 12 de diciembre a las 08:00 horas.
▸**Organiza:** Sands Beach
▸**Recorrido:** Con una temperatura media de 19ºC el Lanzarote International Marathon transcurre en diciembre a lo largo de una avenida costera en la Isla de Lanzarote, abarcando los municipios de Costa Teguise, Arrecife, San Barlotomé y Puerto del Carmen. Alguna cuesta en la zona de Arrecife, el resto del trazado bastante llano.
▸**Inscripciones:** 60,00€ hasta el 30 de noviembre y 80,00€ del 1 al 11 de diciembre.
▸**Datos adicionales:** Junto a la maratón se celebrará una media maratón, una prueba de 10 km y 5km. Temperatura ideal (18-20 grados) para correr un maratón en pleno invierno y mientras sentimos la brisa del Atlántico en nuestra piel. Un lujo. Multitud de trofeos para todas las categorías y premios en metálico para las absolutas.
▸**Más información:** www.lanzaroteinternationalmarathon.com

Maratón de TV3

▸**Fecha:** 20 de diciembre
▸**Organiza:** Club de Atletismo de Girona y Ayuntamiento de Girona.
▸**Datos adicionales:** La 24ª edición de la Marató de TV3 estará dedicada a la obesidad y a la diabetes, las enfermedades metabólicas más importantes y más frecuentes en Cataluña.
▸**Más información:**
www2.girona.cat/ca/esports

ENERO

Marató Costa Daurada Tarragona 2017

▸**Fecha:** 17 de enero a las 9:30 horas
▸**Organiza:** Tarragona 2017 y Running Solutions.
▸**Inscripciones:** abiertas a partir del 16 de septiembre
▸**Datos adicionales:** los corredores dispondrán de tres distancias diferentes para acomodarse a su nivel y poder disfrutar de la experiencia: 10, 30 y 42 km
▸**Más información:** www.maratocostadauradatarragona2017.com

DISA Gran Canaria Maratón
▸**Fecha:** 24 de enero a las 9:00 horas
▸**Organiza:** Cabildo de Gran Canaria
▸**Inscripciones:** hasta el 31 de octubre 30 €, hasta el 16 de diciembre 40 € y hasta el 12 de enero 50 €
▸**Datos adicionales:** El Gran Canaria Maratón es un evento global en el que participan personas de los cinco continentes. Su VII edición tendrá lugar a lo largo del fin de semana del 22, 23 y 24 de enero de 2016, en la ciudad de Las Palmas de Gran Canaria, y consistirá en un conjunto de actividades deportivas y sociales que culminan con el Maratón, Medio Maratón y 10 km.
▸**Más información:**
www.grancanariamaraton.eu

FEBRERO

Maratón Vías Verdes Arganda del Rey

▸**Fecha:** 7 de febrero a las 9:00 horas.
▸**Organiza:** Maratón Vías Verdes.
▸**Recorrido:** Un maratón en línea que os llevará desde Orusco de Tajuña hasta Arganda del Rey. Un recorrido serpenteante acompañado en todo momento por el río Tajuña a su paso por Carabaña, Tielmes, Perales de Tajuña y Morata de Tajuña. No dejes escapar esta oportunidad de conocer el territorio haciendo deporte.
▸**Inscripciones:** 42,00€ los 400 primeros dorsales, el resto 52,00€.
▸**Datos adicionales:** El tiempo máximo para llegar a meta es de 6 horas.
▸**Más información:**
www.maratonviasverdes.com/madrid/

Maratón Vías Verdes Girona -Ruta del Carrilet

▸**Fecha:** 21 de febrero a las 9:00 horas.
▸**Organiza:** Maratón Vías Verdes
▸**Recorrido:** Una maratón en línea que os llevará desde la ciudad de Girona hasta el Puerto de Sant Feliu de Guixols. A lo largo del recorrido, pasaréis por los municipios de Girona, Quart, Llambilles, Cassà de la Selva, Llagostera, Santa Cristina d´Aro, Castell d´Aro y Sant Feliu de Guíxols. Si las pasadas ediciones os gustaron, esta será mejor. No dejes escapar esta oportunidad de conocer el territorio haciendo deporte.
▸**Inscripciones:** 42,00€ los 400 primeros dorsales, el resto 52,00€.
▸**Datos adicionales:** El tiempo máximo para llegar a meta es de 6 horas.

▸**Más información:**
www.maratonviasverdes.com/girona/

Maratón Ciudad de Sevilla

▸**Fecha:** 21 de febrero
▸**Organiza:** MotorPress Ibérica y Ayuntamiento de Sevilla
▸**Inscripciones:** los residentes en el municipio de Sevilla disfrutarán de precios especiales. Para el resto a partir de 35,00 €
▸**Datos adicionales:** El Zurich Maratón de Sevilla es perfecto para lograr una gran marca por su circuito llano, a nivel del mar y protegido del viento, por el clima de la ciudad a finales de febrero, por el precioso recorrido en la zona monumental y turística con más público, por el exquisito trato al corredor reconocido por participantes e instituciones, y porque Sevilla ofrece todos los condicionantes turísticos para hacer vivir una semana única a todos los visitantes.
▸**Más información:** www.maratondesevilla.es

15 €/año

MARZO

Marathon Magaluf Internacional

▸**Fecha:** 6 de marzo de 2016 a las 09:00 horas.
▸**Organiza:** Ayuntamiento de Calviá y Fundación Calviá.
▸**Recorrido:** Pasa por Magaluf, Sa Porrassa, Son Ferrer, El Toro, Son Ferrer, Sa Porrassa, Rotonda de Cala Figuera, Palmanova, Son Caliu, Palmanova, Son Matías, Magaluf, pista de Atletismo de Magaluf.
▸**Inscripciones:** próximamente
▸**Datos adicionales:** Recorrido de 21.097 metros al que habrá que dar dos vueltas.
▸**Más información:** www.maratonmagaluf.com

Zurich Marató Barcelona

▸**Fecha:** 13 de marzo a las 8:30 horas.
▸**Organiza:** RPM Racing y Amaury Sport Organisation.
▸**Recorrido:** Trazado de perfil suave a nivel del mar para disfrutar de un itinerario que supone una auténtica visita turística a Barcelona. La Pedrera, la Sagrada Familia, el Camp Nou, la Torre Agbar, el Forum, el Arco del Triunfo o la Plaza de Colón son los rincones por los que transcurre el evento. La Plaza de Espanya, con sus torres, sirve de escenario para albergar la salida y la meta.
▸**Inscripciones:** 61,50€ hasta los 10.000 inscritos; 73,00€ de 10.001 a 17.000 inscritos, y 84,00€ a partir de 17.001 inscritos.
▸**Datos adicionales:** Uno de los mejores maratones de España y de Europa que ofrece un trazado rápido y hermoso, homologado por la IAAF. Existen categorías para atletas en silla de ruedas y atletas con discapacidad visual. Tiempo máximo para completar la prueba: 6 horas. Avituallamientos cada 5 kilómetros. Hay que aportar un certificado médico que garantice nuestro buen estado de salud para afrontar el maratón.
▸**Más información:** www.zurichmaratobarcelona.es

Maratón de Badajoz

▸**Fecha:** Por confirmar
▸**Organiza:** Ayuntamiento de Badajoz y Fundación Municipal de Deportes.
▸**Datos adicionales:** en 2016 la maratón de Badajoz llegara a su 24ª edición y contará con la 2ª edición de la media maratón.
▸**Más información:** www.aytobadajoz.es

Maratón de Palencia
▸**Fecha:** Por confirmar
▸**Organiza:** C.D.R Atlético de Palencia
▸**Datos adicionales:** esta joven maratón celebrará su tercera edición en el año 2016.
▸**Más información:** www.turesultado.es/maratonpalencia

ABRIL

Maratón de A Coruña

▸**Fecha:** por confirmar
▸**Organiza:** Ayuntamiento de A Coruña y Federación Gallega de Atletismo.
▸**Recorrido:** homologadas por la Real Federación Española de Atletismo. Ubicado en el casco urbano de la ciudad de A Coruña y se desarrollará en un circuito totalmente llano, urbano y rápido
▸**Inscripciones:** por confirmar.
▸**Datos adicionales:** una maratón rápida a nivel del mar", donde el esfuerzo, la constancia y la superación tendrán el máximo protagonismo.
▸**Más información:** www.coruna.es/carreras-populares

Rock and Roll Madrid Maratón

▸**Fecha:** 24 de abril a las 9:00 horas.
▸**Organiza:** Competitor Group.
▸**Recorrido:** En la última edición se estrenó un nuevo recorrido que quitaba algo de dureza al habitual perfil del trazado de Madrid. No es un maratón fácil, ni el mejor para hacer marca, pero sí para disfrutar de algunos de los lugares más emblemáticos de la capital, como la Gran Vía, la Puerta del Sol, la Casa de Campo o el Parque de El Retiro. Salida en el Paseo de la Castellana, en dirección norte hasta Plaza de Castilla, donde se gira para dirigirnos hacia el sur de Madrid y la Casa de Campo. Después, vuelta al corazón de la ciudad, donde está la meta.
▸**Inscripciones:** 60,00€ hasta el 15 de septiembre; 73,00€ hasta 31 de diciembre; 84,00€ hasta el 2 de febrero, y 90,00€ hasta el 10 de abril y 100€ en la Expo.
▸**Datos adicionales:** El clásico Maratón de Madrid se transformó en rockero con la en-

trada del grupo Competitor, empresa americana que cuenta con un circuito internacional de carreras ambientadas con música. Una veintena de bandas tocarán a lo largo del recorrido amenizando el paso de los corredores. De nuevo se celebrará una media maratón y una prueba de 10 kilómetros junto al maratón. Etiqueta Road Race Silver Label de la IAAF.

▸**Más información:**
http://es.competitor.com/madrid

261 Women´s Marathon

▸**Fecha:** 10 de abril a las 9:00 horas
▸**Organiza:** Sports Marketing Maganement y Kathrine Switzer Marathon Woman.
▸**Recorrido:** Se saldrá del Parc de la Mar, cerca de la Catedral de Mallorca. Los 10 primeros kilómetros, se desarrollarán hacia el este de la isla. En el kilómetro 5, habrá que dar un giro en forma de U, volviendo hacia el Parc de la Mar, junto a la costa. Ahí estará la meta para las corredoras de 10km. Las corredoras del Maratón pasarán por este punto pero seguirán su recorrido. Tendrán que dirigirse hacia el oeste de la isla, hasta llegar a Porto Pi, situado en el kilómetro 15. Será en Porto Pi donde habrá que dar un nuevo giro en forma de U para volver a dirigirse hacia el mar, por el otro lado de la Avda. Gabriel Roca, y hasta el punto de salida/meta. Este tramo del circuito, de aproximadamente 10 kilómetros, será recorrido 3 veces
▸**Inscripciones:** los residentes en Baleares tendrán un descuento de 20€ en cualquier periodo de inscripción. El resto: desde la apertura de inscripciones hasta el 31 de diciembre 50 €; todo enero 60€; del 1 de febrero hasta cierre de inscripciones 70€
▸**Más información:** www.261wm.com/

Maratón Vías Verdes Castellón

▸**Fecha:** 10 de febrero a las 9:00 horas.
▸**Organiza:** Maratón Vías Verdes.
▸**Recorrido:** por confirmar
▸**Inscripciones:** por confirmar
▸**Datos adicionales:** Las vías verdes constituyen espacios muy idóneos para el desarrollo de carreras populares, y no es extraño que algunas de estas carreras se estén convirtiendo en un referente para muchos aficionados.
▸**Más información:**
www.maratonviasverdes.com

MAYO

Marató d'Empuries

▸**Fecha:** 3 de mayo a las 8:30 horas
▸**Organiza:** Ayuntamiento de L´Escala
▸**Inscripciones:** 29 €
•**Datos adicionales:** XIII edición de esta carrera, una maratón romántica donde se sentirá cautivados por tantos y tantos siglos de historia y de tradición , en un lugar único y privilegiado.
▸**Más información:**
www.maratoempuries.com

Maratón Martín Fiz

▸**Fecha:** 15 de mayo de 2016
▸**Organiza:** Ascentium
▸**Recorrido:** -
▸**Inscripciones:** -
▸**Datos adicionales:** a mediados de mayo se celebrar la 14 edición de la Maratón Internacional Martín Fiz celebrado en Vitoria-Gasteiz.
▸**Más información:**
www.maratonmartinfiz.com

JUNIO

Maratón Aguilar de Campoo

▸**Fecha:** por confirmar
▸**Organiza:** Fundación Río Boedo
▸**Datos adicionales:** En 2016 esta maratón alcanzara su XIX edición.
▸**Más información:**
www.fundacionrioboedo.es
San Fermin Marathon
▸**Fecha:** por confirmar
▸**Organiza:** Rock the sport
▸**Datos adicionales:** III edición de una maratón caracterizada por miles de personas que se echaron a la calle para acompañar y animar a los corredores, convirtiendo algunos tramos del Casco Antiguo de la ciudad en una auténtica fiesta deportiva.
▸**Más información:**
www.sanferminmarathon.com

Maratón de Laredo

▸**Fecha:** por confirmar
▸**Recorrido:** El recorrido consta de 4 vueltas (2 para la media maratón) a un circuito urbano, completamente llano sobre asfalto y debidamente homologado por la RFEA.
▸**Organiza:** Club Atlético Laredo
▸**Más información:**
www.maratonlaredo.com/web/

AuRun Sunset Beach Marathon

▸**Fecha:** por confirmar
▸**Organiza:** por confirmar
▸**Datos adicionales:** Disfruta de una carrera diferente a las que jamás hayas corrido, la Aurun Store Sunset Beach, la primera carrera 100% solidaria que se disputa en la playa en su momento más bonito, la puesta de sol, en cualquiera de sus cuatro distancias: 5km, 10 km, 20 km y 40 km.
▸**Más información:** ww.aurunsunsetbeach.com

AGOSTO

Maratón del Río Boedo

▸**Fecha:** por confirmar
▸**Organiza:** Fundación Río Boedo
▸**Datos adicionales:** la Fundación llegará en agosto del próximo año alcanzar la 15ª edición de esta maratón.
▸**Más información:** www.fundacionrioboedo.es

SEPTIEMBRE

Maratón de Zaragoza Gran Premio Ibercaja

▸**Fecha:** por confirmar
▸**Organiza:** Club Atletismo Running ZGZ.
▸**Datos adicionales:** La carrera se desarrollará sobre la distancia de 42.195 metros, habiendo sido medida y homologada por la Federación Española de Atletismo, teniendo la salida y meta en la plaza del Pilar.
▸**Más información:**
www.zaragozamaraton.com

Maratón Vías Verdes Lekunberri

▸**Fecha:** 11 de septiembre de 2016
▸**Organiza:** Vías Verdes
▸**Datos adicionales:** Las vías verdes constituyen espacios muy idóneos para el desarrollo de carreras populares, y no es extraño que algunas de estas carreras se estén convirtiendo en un referente para muchos aficionados.
▸**Más información:**
www.maratonviasverdes.com

Maratón de Logroño

▸**Fecha:** por confirmar
▸**Organiza:** Ferrer Sport Center y ADIDAS
▸**Datos adicionales:** la tercera edición contará con un circuito y distancia homologados por la Real Federación Española de Atletismo.
▸**Más información:** www.maratonlogrono.es

Las cifras del MARATÓN en el mundo

¿Alguna vez te has preguntado si corren más los hombres o las mujeres? ¿Crees que en los últimos años ha habido un incremento en el número de corredores de maratón en el mundo? ¿Cuál crees que es el país que ostenta la mejor marca? ¿Y la peor?

RunRepeat ha llevado a cabo un análisis de los datos de más de dos millones de atletas populares que finalizaron diferentes maratones a lo largo del mundo entre 2009 y 2014. Con ello ha elaborado unas estadísticas sobre los tiempos, el incremento de la participación en este tipo de competición popular, la distribución por sexos y las mejoras durante estos años en los tiempos de los corredores en cada país

Q QUE CORRER ESTÁ DE MODA YA LO VEMOS CADA DÍA POR LAS CALLES DE NUESTRA CIUDAD, PERO DE AHÍ A PARTICIPAR EN UNA DE LAS PRUEBAS DE RESISTENCIA MÁS DURAS COMO ES EL MARATÓN HAY UN LARGO CAMINO. AÚN ASÍ, DURANTE LOS ÚLTIMOS CINCO AÑOS LA PARTICIPACIÓN POPULAR EN ESTAS CARRERAS DE LARGA DISTANCIA HA AUMENTADO UN 13,25% EN EL MUNDO.

TIEMPO PROMEDIO GENERAL

Position	Nation	Average Finish Time
1	Spain	3:55:35
2	Portugal	3:59:04
3	Luxembourg	4:00:46
4	Iceland	4:01:32
5	Austria	4:01:37
6	Czech Republic	4:03:44
7	Slovakia	4:04:14
8	Canada	4:04:29
9	Slovenia	4:04:40
10	Norway	4:05:15
11	Belgium	4:05:59
12	Netherlands	4:06:58
13	Estonia	4:07:18
14	Switzerland	4:07:19
15	Italy	4:07:47
16	Israel	4:09:39
17	Poland	4:10:50
18	Russian Federation	4:11:41
19	Colombia	4:12:06
20	Ecuador	4:13:14
21	Sweden	4:14:40
22	Denmark	4:14:54
23	Costa Rica	4:15:02
24	Hungary	4:15:46
25	France	4:15:56
26	Germany	4:16:54
27	Ireland	4:17:06
28	Finland	4:17:44
29	Argentina	4:19:30
30	Hong Kong	4:19:39
31	Australia	4:20:00
32	China	4:20:34
33	Brazil	4:21:21
34	Romania	4:22:07
35	Guatemala	4:24:21
36	Mexico	4:25:55
37	Venezuela	4:26:08
38	New Zealand	4:27:58
39	United States	4:29:31
40	Korea	4:31:17
41	United Kingdom	4:32:24
42	Greece	4:32:37
43	Singapore	4:34:02
44	South Africa	4:38:00
45	Japan	4:40:14
46	India	5:03:41
47	Philippines	5:05:13

TIEMPOS HOMBRES

Position	Nation	Men's Finish Time
1	Iceland	3:52:01
2	Luxembourg	3:52:40
3	Canada	3:52:44
4	Spain	3:53:45
5	Slovenia	3:53:46
6	Austria	3:55:12
7	Portugal	3:57:17
8	Norway	3:57:50
9	Estonia	3:58:19
10	Czech Republic	3:58:52
11	Slovakia	3:59:54
12	Switzerland	4:00:29
13	Belgium	4:00:38
14	Netherlands	4:02:41
15	Italy	4:03:28
16	Costa Rica	4:04:15
17	Israel	4:04:21
18	Russian Federation	4:06:11
19	Ireland	4:07:07
20	Colombia	4:07:17
21	Ecuador	4:07:39
22	Sweden	4:07:41
23	Poland	4:07:59
24	Australia	4:09:04
25	Denmark	4:09:17
26	Finland	4:09:26
27	France	4:11:05
28	Germany	4:11:09
29	New Zealand	4:11:43
30	Hungary	4:12:25
31	Hong Kong	4:12:38
32	Argentina	4:14:17
33	Romania	4:14:26
34	China	4:14:29
35	Brazil	4:15:37
36	United States	4:18:56
37	Mexico	4:19:06
38	Guatemala	4:19:37
39	Venezuela	4:19:44
40	United Kingdom	4:22:18
41	Korea	4:26:16
42	Singapore	4:28:17
43	South Africa	4:29:22
44	Greece	4:30:20
45	Japan	4:34:02
46	Philippines	4:57:53
47	India	5:00:34

TIEMPOS MUJERES

Position	Nation	Women's Finish Time
1	Iceland	4:18:29
2	Canada	4:19:12
3	Portugal	4:19:17
4	Spain	4:22:22
5	Czech Republic	4:25:13
6	Norway	4:25:23
7	Luxembourg	4:25:30
8	Netherlands	4:25:33
9	Slovakia	4:27:44
10	Switzerland	4:28:04
11	Hungary	4:28:29
12	Belgium	4:29:06
13	Austria	4:29:26
14	Russian Federation	4:30:48
15	Estonia	4:30:55
16	Slovenia	4:30:58
17	Israel	4:31:25
18	Colombia	4:31:34
19	Ecuador	4:31:47
20	Poland	4:32:58
21	Italy	4:33:13
22	Argentina	4:33:50
23	Costa Rica	4:35:28
24	Guatemala	4:35:46
25	Hong Kong	4:36:25
26	Denmark	4:37:12
27	Sweden	4:37:33
28	Brazil	4:37:43
29	Venezuela	4:39:12
30	Germany	4:39:23
31	Finland	4:39:40
32	Mexico	4:40:27
33	Australia	4:41:23
34	Ireland	4:41:53
35	France	4:42:18
36	United States	4:42:22
37	China	4:43:01
38	Singapore	4:47:03
39	New Zealand	4:48:41
40	Romania	4:50:59
41	United Kingdom	4:52:05
42	Korea	4:53:26
43	Greece	4:53:41
44	South Africa	4:54:13
45	Japan	4:54:34
46	Philippines	5:18:57
47	India	5:27:04

En Europa apenas creció un 10,30%. El gran despegue se ha producido en Asia donde han aumentado los corredores en un increíble 92,43% -los hombres un 90,40%y las mujeres un 97,80%-. Dentro de Asia los países donde más ha crecido la participación en los maratones fueron China (con un 259,47%) e India (154,78%). El único país que perdió participantes en Asia fue Corea del Sur (-21,88%).

En EEUU ha crecido un 13,92% debido en su mayor parte al incremento de la participación femenina (un 25,20% más de mujeres corrieron en este periodo).

Los cinco primeros países que más crecimiento de participantes populares en maratones experimentaron fueron, por este orden, Rusia, China, Filipinas, Grecia e Israel. Los que más maratonianos perdieron (por encima del 20%) fueron Corea del Sur, Italia, Finlandia, y la que más Suiza, superando el 32%.

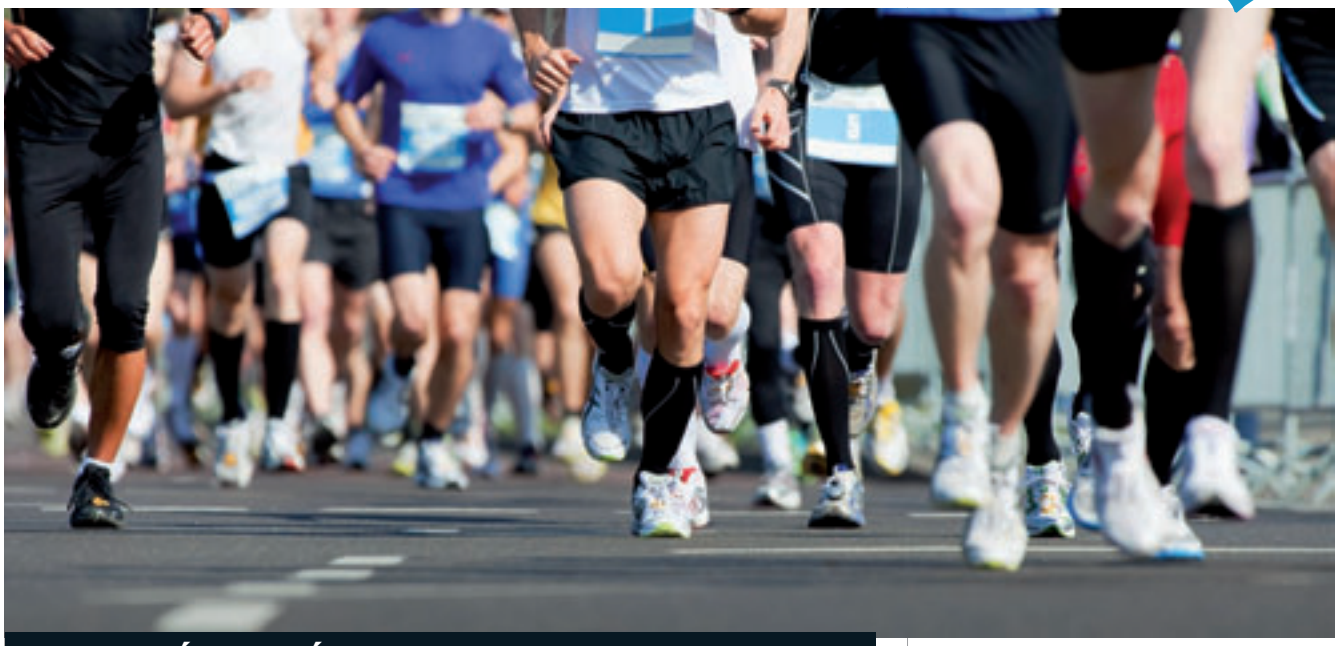
ESPAÑA ES EL MÁS PAÍS CON LOS CORREDORES DE MARATÓN MÁS VELOCES

Los países más rápidos

Probablemente el dato más significativo del estudio sea el referido a la distribución de participantes por sexos. Las diferencias son espectaculares y España detenta el penoso honor de ser el país del mundo con menor participación femenina, con tan sólo un 6,41% de los corredores. Le acompañan en la parte baja de la tabla el resto de países mediterráneos, Portugal, Grecia, e incluso Italia, junto con Polonia e India.

Muy lejos quedan estas cifras de Nueva Zelanda o Canadá, cercanas al 45% y mucho más de Estados Unidos, el país más igualitario en este aspecto donde el 45,15% de los corredores son mujeres. De hecho en este país sólo hay más participantes masculinos que femeninos en la distancia de maratón. En 5.000 m, 10.000 m y medio maratón las mujeres son mayoría, suponiendo el 57% de media en el total de carreras estadounidenses (en el medio maratón es donde más se inclina la balanza hacia el lado femenino con un 61% de participación).

SUSCRÍBETE
15 €/año



DISTRIBUCIÓN POR GÉNEROS

Position	Nation	%female	%male
1	United States	45,15%	54,85%
2	Canada	44,42%	55,58%
3	New Zealand	43,96%	56,04%
4	Iceland	35,92%	64,08%
5	Australia	35,81%	64,19%
6	Philippines	34,77%	65,23%
7	South Africa	34,75%	65,25%
8	Costa Rica	34,56%	65,44%
9	United Kingdom	33,90%	66,10%
10	Venezuela	32,82%	67,18%
11	Mexico	31,92%	68,08%
12	Singapore	30,61%	69,39%
13	Japan	30,23%	69,77%
14	Finland	29,76%	70,24%
15	Hong Kong	29,48%	70,52%
16	Slovenia	29,31%	70,69%
17	Guatemala	29,29%	70,71%
18	Ireland	28,73%	71,27%
19	Estonia	27,56%	72,44%
20	Norway	26,91%	73,09%
21	Argentina	26,72%	73,28%
22	Brazil	25,90%	74,10%
23	Switzerland	24,74%	75,26%
24	Luxembourg	24,66%	75,34%
25	Sweden	23,39%	76,61%
26	Ecuador	23,13%	76,87%
27	Denmark	23,06%	76,94%
28	Russian Federation	22,35%	77,65%
29	China	21,30%	78,70%
30	Romania	21,02%	78,98%
31	Hungary	20,91%	79,09%
32	Germany	20,89%	79,11%
33	Colombia	19,79%	80,21%
34	Israel	19,56%	80,44%
35	Belgium	18,82%	81,18%
36	Netherlands	18,72%	81,28%
37	Czech Republic	18,50%	81,50%
38	Korea	18,46%	81,54%
39	Austria	18,39%	81,61%
40	Slovakia	15,61%	84,39%
41	France	15,54%	84,46%
42	Italy	14,51%	85,49%
43	India	11,76%	88,24%
44	Poland	11,41%	88,59%
45	Greece	9,84%	90,16%
46	Portugal	8,13%	91,87%
47	Spain	6,41%	93,59%

CRECIMIENTO

Position	Nation	Growth 2009 to 2014
1	Russian Federation	300,00%
2	China	259,47%
3	Philippines	211,90%
4	Greece	183,69%
5	Israel	172,31%
6	Argentina	161,80%
7	Hong Kong	159,26%
8	India	154,78%
9	Romania	152,78%
10	Singapore	134,84%
11	Hungary	92,44%
12	Poland	91,76%
13	Colombia	88,62%
14	Australia	84,24%
15	Iceland	72,37%
16	Mexico	71,54%
17	Portugal	64,72%
18	South Africa	59,40%
19	Costa Rica	48,83%
20	Slovakia	47,92%
21	Brazil	46,42%
22	Belgium	33,40%
23	Norway	28,37%
24	Netherlands	27,41%
25	Czech Republic	26,47%
26	Spain	25,30%
27	Japan	23,45%
28	France	22,15%
29	Denmark	19,24%
30	Luxembourg	15,65%
31	United States	13,92%
32	Venezuela	12,30%
33	Canada	10,88%
34	Estonia	9,28%
35	Guatemala	7,43%
36	Ireland	4,74%
37	Slovenia	4,35%
38	Ecuador	1,28%
39	Sweden	1,28%
40	Austria	0,18%
41	New Zealand	0,00%
42	United Kingdom	-5,47%
43	Germany	-7,59%
44	Korea	-21,88%
45	Italy	-23,14%
46	Finland	-29,47%
47	Switzerland	-32,59%

Los países nórdicos, de quienes se esperaría que estuvieran en los primeros puestos en la clasificación sobre igualdad, están por debajo de la media mundial situada en 29,76%, pero por encima de la media europea que ronda el 22%. Sudamérica y Asia, pese a lo que se pudiera pensar, superan la media de participación femenina de Europa, con un 26,26% y 27,85% respectivamente.

¿Y qué pasa con los tiempos?

Pues que en este apartado España gana. Es el país más rápido del mundo entre los años 2009 y 2014 con una media de finalización de los maratones por parte de sus participantes de 3 horas 55 minutos 35 segundos, muy por debajo de la media mundial situada en 4:21:21. España fue la más rápida en 2011, 2012 y 2013, aunque en 2014 la superó Islandia que ha mejorado sus tiempos de una manera meteórica en los últimos años, situándola en la cuarta posición de la clasificación mundial por detrás de Portugal y Luxemburgo –segunda y tercera respectivamente-.

En este campo Estados Unidos no sale bien parada ya que, con un tiempo medio de 4:29:31, ocupa el puesto 39 de 47 países analizados. En un estudio de su propia federación han detectado que en 2014 han corrido 40 minutos más lentos que en 1980 y no parece que esta tendencia vaya a remontarse en un futuro próximo.

Los cinco últimos lugares de la clasificación mundial corresponden a Singapur, Sudáfrica, Japón, India y Filipinas. Como

vemos, en Asia no hay grandes marcas, pero esto sí que es probable que cambie en años próximos ahora que está experimentando ese auge en la participación popular en las carreras.

Dentro de Europa los países más lentos son Grecia y Reino Unido, en los puestos 42 y 41 de la tabla respectivamente. Aún así, en las 15 primeras posiciones sólo encontramos como país no europeo a Canadá en el octavo lugar, lo que habla muy bien de la velocidad de nuestros corredores populares, probablemente por tener más tradición en este tipo de competiciones. Como media, Europa corre el maratón a 4:18:41, seguido de cerca de Sudamérica con 4:20:32 de tiempo medio.

¿Corremos más rápido que hace años?

Como el estudio recoge datos de cinco años consecutivos se ha podido comprobar la mejora de las marcas en cada país y, también, cómo algunos han empeorado sus tiempos. En estos años Islandia ha conseguido correr 23 minutos y 47 segundos más rápido, logrando, como dijimos, ser la nación más rápida en 2014. Singapur bajó en 0:19:40 su marca y Dinamarca en 0:16:30. Los que no se aplicaron tanto estos años fueron China y Hong Kong que necesitaron más de media hora extra para completar el circuito.

LOS PARTICIPANTES DE MARATONES DEL MUNDO CRECIERON EN LOS ÚLTIMOS AÑOS, DEBIDO EN GRAN PARTE AL AUMENTO DE MUJERES EN ESTA DISCIPLINA DE CARRERA

Muchos os estaréis preguntando cómo afecta la diferencia de participación masculina y femenina en cada país con la consecución de unos tiempos u otros. España es la más rápida pero tiene el menor número de mujeres inscritas. Estados Unidos es de las más lentas pero tiene la mayor tasa de igualdad en las competiciones. Bien pues para ver realmente cómo es de rápido o lento un país independientemente del porcentaje de hombres y mujeres con el que cuente, se ha estudiado por separado los tiempos masculinos y femeninos y la verdad es que las cifras y las posiciones en la clasificación no varían apenas. España se sitúa la cuarta en ambos casos –solo hombres y solo mujeres-. Si analizamos las tres formas de clasificar por tiempos –midiendo la velocidad en común, sólo contando las mujeres o sólo contando a los hombres- los cuatro primeros países son siempre los mismos: Islandia, Canadá, Luxemburgo/ Portugal y España. En cuanto a los más lentos ocurre lo mismo, se mida como se mida, siguen siendo Sudáfrica, Japón, India y Filipinas. Estados Unidos sí que escala tres puestos cuando se miden sus tiempos separados por sexos, pero no deja de estar por debajo de la media. Lo más curioso de esta separación es que la diferencia entre el tiempo medio del país más rápido y el más lento, tanto en mujeres como en hombres, es de 1 hora 8 minutos.

SUSCRÍBETE
15 €/año

Reacciones químicas del maratón

Desde que comienza el maratón hasta que finaliza, se suceden una serie de acontecimientos en el organismo: comienzan una jornada que irá del agotamiento al júbilo, por supuesto, sin olvidar el inevitable dolor.

POR REGLA GENERAL EL COMIENZO DEBE SER LENTO, SOBRE TODO LOS 2 KM, YA QUE DE OTRA FORMA SI SE AVANZA DEMASIADO RÁPIDO EN LA PRIMERA MITAD, SE SUELE PERDER CUATRO MINUTOS EN LA SEGUNDA MITAD.

En este preciso instante, **la adrenalina** entra en escena. Esta hormona es segregada por las glándulas suprarrenales que se encuentran sobre los riñones. **Su función** es transportar más azúcar a la sangre y descomponer grasas. **La liberación** de adrenalina es como pisar el acelerador de un carro a fondo. Si bien recibes un pequeño estimulo te quedarás sin gasolina muy pronto. Afortunadamente, este torrente de adrenalina es de corta duración y la presión de cuerpos que avanzan codo a codo evita que use demasiada energía al comienzo.

Al igual que un automóvil quema combustible para avanzar, **el cuerpo quema energía para correr.** Con un peso de 72 kilos, se quema alrededor de 100 kilocalorías por cada 1.600 metros que se corre (lo que comúnmente llamamos calorías -con la letra C- en realidad son kilocalorías). Sé más fuerte de lo normal para incrementar el consumo de oxígeno. En este preciso instante, el cuerpo combina oxígeno con combustible para producir energía.

El combustible se obtiene de tres nutrientes

Proteínas, grasas y carbohidratos (que en su gran mayoría son almidones y azúcares).

Por lo general, **las proteínas** representan sólo del 2 al 5% del gasto total de energía del cuerpo, que tal vez ascienda a 8% durante el maratón. **Las grasas** contribuyen al 60% de la energía que se produce cuando nuestros cuerpos están en reposo, pero sólo el 15% de la energía que necesitamos cuando corremos viene de la grasa. Por lo tanto, durante las próximas horas, el cuerpo recibirá la mayoría de su

energía de **la glucosa**, un azúcar simple que se forma cuando se descomponen la mayoría de los carbohidratos.

Los combustibles que prefiere el cuerpo a la hora del maratón son la glucosa y la grasa, o ambas, dependiendo del ritmo que mantenga el corredor y en qué momento de la carrera se encuentre.

• **Durante la respiración aeróbica,** la glucosa se combina con el oxígeno para formar energía. Para los corredores, la fuente de glucosa más efectiva es una gran molécula llamada **glucógeno** que se almacena en el hígado y en los músculos. Una persona tiene almacenadas alrededor de 2.000 kilocalorías de glucógeno, suficiente para correr alrededor de 32 kilómetros, que es más o menos donde empieza el célebre "muro".

Durante los primeros tramos de la carrera, el cuerpo obtiene la mayor parte de la glucosa del glucógeno que se encuentra en los músculos. Luego, cuando disminuye la cantidad de glucógeno en los músculos, recibirá más glucosa del glucógeno en el hígado. Para aumentar las reservas de glucógeno, se debe consumir gran cantidad de carbohidratos, como pasta, pan y cereales, tres días antes de la carrera, mientras se entrena para el maratón. Esta combinación de dieta y entrenamiento estimula la producción de glucógeno en los músculos. Mientras se corre, la energía también proviene de un proceso que no necesita del oxígeno. Durante este proceso, llamado respiración anaeróbica, la glucosa se descompone en ácido láctico y energía.

• **En la etapa del precalentamiento**, se obtiene la mayor parte de la energía del proceso anaeróbico. Pero después de algunos kilómetros, cuando el ritmo cardíaco acelera y la sangre recibe más oxígeno, el proceso aeróbico se convierte en la fuente principal de energía. Sin embargo, a lo largo de toda la carrera se obtiene energía de ambos procesos, aunque el proceso aeróbico será más fuerte cuando se logra un estado estable.

• **Durante los primeros km,** que son más fáciles, el corredor se siente tentado a aumentar la velocidad. Si a este hecho se añade que recibe el estímulo de los aplausos de la gente, el incremento puede ser mayor, le resulta sencillo, no piensa que en sus entrenamientos no ha pasado nunca de hacer más de 30 kilómetros… Siente que podría correr todo el día a ese ritmo.

Para evitar caer en este error, se debe disminuir la velocidad para que el cuerpo pueda recuperarse. Por eso, es preferible correr a un ritmo estable y así poder mantener las reservas de glucógeno y quemar grasas con más facilidad.

La hidratación

Es indispensable permanecer hidratado al correr un maratón, ya que el cuerpo se mantiene fresco gracias a la evaporación del sudor. Cuando los carbohidratos se convierten en energía, se pierde hasta medio litro de agua a través de la transpiración. Por eso, se necesita beber por lo menos esa cantidad de líquido por hora para mantener una buena hidratación.

• **Los geles:** contienen una mezcla de carbohidratos simples (compuestos por una o dos moléculas de glucosa) y carbohidratos complejos (compuestos por largas cadenas de moléculas de glucosa), que otorgan un estímulo de energía, el que probablemente empezará a sentirse alrededor del kilómetro 16 o 17.

En todo momento, se utiliza glucosa y grasas como combustible. Al comienzo del maratón, alrededor del 75% del combustible proviene del metabolismo de glucosa y 25% de la grasa. A medida que se avanza, esta proporción se invierte. En el "muro del maratón", que suele ser el km 32, se empiezan a acabar las reservas de glucógeno en el cuerpo. En realidad, el glucógeno nunca se acaba-sólo disminuye.

Un par de consideraciones

• **La ropa:** Una de las reglas más importantes a la hora de correr es "jamás algodón". El algodón tiende a mantener el sudor, lo que agrega peso. Como las camisetas permanecen húmedas por mucho tiempo, es difícil que la transpiración se evapore. Por tal motivo, los corredores pueden sufrir un exceso de calor.

En cambio, casi todas las telas sintéticas, como el nylon y el poliéster, alejan la transpiración y te mantienen seco. Su función es transportar el agua del interior de la tela hacia el exterior, donde puede evaporarse fácilmente. Las telas sintéticas están compuestas por fibras muy finas e hidrofóbicas, es decir, que repelen el agua. Estas telas son redes de fibras, donde el agua puede correr con tranquilidad por los espacios que quedan entre las fibras. Por eso, el agua corre rápida y fácilmente por las superficies de estas fibras sin que éstas la absorban. Por otro lado, el algodón es hidrofílico, es decir, atrae el agua y la absorbe fuertemente.

• **Diferencia entre maratonistas y velocistas:** La diferencia fundamental entre maratonistas y velocistas es la clase de fibras que se encuentran en sus músculos óseos (es decir, los músculos sujetos a los tendones, como los músculos de los brazos y las piernas). Los músculos óseos contienen dos clases de fibras, llamadas fibras de contracción lenta y fibras de contracción rápida. Las fibras de contracción lenta se contraen a una velocidad más lenta que las fibras de contracción rápida.

Los maratonistas dependen fundamentalmente de las fibras de contracción lenta, ya que generan menos fuerza cada vez que se contraen, lo cual reduce notablemente la fatiga muscular.

En cambio, los velocistas quieren que sus músculos se contraigan lo más rápido posible, por lo cual dependen de las fibras musculares de contracción rápida para alcanzar sus objetivos.

Las fibras de contracción lenta generan la mayor parte de la energía a través de un proceso que utiliza oxígeno, llamado respiración aeróbica. Las fibras de contracción rápida generan la mayor parte de energía a través de un proceso que no necesita del oxígeno, llamado respiración anaeróbica, ya que el cuerpo no puede proveer todo el oxígeno que necesitan los músculos.

CUANDO LAS RESERVAS DE GLUCÓGENO ESCASEAN

Cuando esas reservas escasean el cuerpo depende de las grasas para quemar energía. A primera vista, parecería que éstas son una fuente de energía mucho mejor; aportan 9 kilocalorías por gramo, mientras que los carbohidratos aportan 4 kilocalorías por gramo. Pero al cuerpo le agrada su grasa y no está dispuesto a renunciar a ella tan fácilmente.
Incluso el corredor más delgado tiene suficiente grasa en su cuerpo como para correr mil kilómetros y uno se pregunta: Entonces, ¿por qué se me hacen tan difíciles los últimos diez kilómetros? Sucede porque, aunque una cierta cantidad de grasa genera más del doble de energía que la misma cantidad de glucosa, descomponer cada molécula de grasa requiere cuatro veces más moléculas de oxígeno que descomponer cada molécula de glucosa. Por eso, el cuerpo no puede incorporar oxígeno y transportarlo con la rapidez necesaria para convertir suficiente grasa en energía.

El médico responde

POR **ALBERTO SACRISTÁN,** médico de familia y corredor.

Consultorio saludable: prevención de lesiones, molestias, tratamientos, consejos, etc.

Si tienes alguna consulta que hacer a nuestro Doctor Alberto Sacristán, puedes enviarla al correo redaccion@corricolari.es

Siempre he tenido muy poca flexibilidad, especialmente en la parte posterior de las piernas. ¿Correr no empeora esta situación? Intento estirar siempre al finalizar las sesiones de entrenamiento pero al tener poca elasticidad no bajo mucho y no sé si al estar endureciendo las piernas con la carrera se me va a ir acortando cada vez más la movilidad. Gracias.

Esther García 31 años.

Hola Esther. La parte posterior de nuestro cuerpo es la que más sufre a nivel muscular, tendinoso y ligamentoso. Piensa que para poder estar de pie, nuestra musculatura posterior debe mantenerse en tensión. Si no fuera así, no podríamos mantenernos en pie. Por el contrario nuestra musculatura anterior (abdominales…) están relajados o casi relajados cuando estamos de pie. Cuando hacemos un ejercicio, este requiere de una activación muscular que en el caso de la zona posterior de nuestro cuerpo (isquiotibiales, lumbares…) es un plus más a su activación normal. Todo músculo que se ha estado contrayendo para una actividad física es importantísimo que le ayudemos a volver a su estado normal. Los estiramientos son fundamentales, principalmente de la cadena posterior, de toda la cadena posterior, gemelos, isquios, lumbares, dorsales…

Por otro lado, en ocasiones partimos de una situación ya cronificada, donde la musculatura está tensa y más de lo normal. Esto es muy frecuente a nivel de los isquiotibiales. Es lo que solemos decir en el argot deportivo "Tengo los isquios acortados" seguido a ese comentario, se suele decir que hay que ir al fisio y es cierto. El fisio con técnicas manuales puede "aflojar" esa tensión muscular que si lo acompañamos de estiramientos de 20 segundos cada uno fácilmente recuperamos esa musculatura.

Bajo nuestra experiencia, también recomendamos suplementos como el Silicio Orgánico o como BCAAs para recuperar esa musculatura tensa. Por otro lado, solemos mandar relajantes musculares homeopáticos o medicamentos biorreguladores ya que la utilización de los relajantes musculares convencionales, presentan importantes efectos secundarios (insomnio, falta de concentración…), e interacciones farmacológicas. Incluso tendríamos limitada la utilización de vehículos y afectaría a nuestro rendimiento.

He tenido una luxación de hombro. Tras 20 días de inmovilización estoy a la espera de empezar con la rehabilitación que me han dicho que me llevará un mes. ¿Puedo volver a correr ya o debo esperar a terminar la rehabilitación? Creo que al correr hacemos más movimiento del que parece con los brazos y hombro y me da miedo que por no esperar un mes se me pueda agravar la lesión, aunque echo mucho de menos salir a correr.

Luis Fernández, 37 años.

Luis, efectivamente en la carrera es fundamental el movimiento de los miembros superiores. Por eso, en todo plan de entrenamiento llevará alguna parte de trabajo específico en fuerza de miembros superiores. Con el movimiento adecuado de los brazos, conseguimos mejor técnica de carrera, mayor equilibrio e inercia.

En tu caso, es imprescindible que realices una buena rehabilitación y cuanto antes mejor. Las grandes articulaciones cuando las mantenemos inmovilizadas un tiempo, luego requieren una gran rehabilitación. Es como si una bisagra de una ventana estuviera oxidada y llevara 10 años sin abrirse. Esa ventana, nos costaría mucho moverla y tendríamos que ponerle un poco de aceite, hacer pequeños movimientos… pues en tu caso es igual.

En primer lugar, ten paciencia. En segundo lugar sigue las indicaciones de tu fisio y cuando él te dé el alta, mi recomendación es que te pongas en manos de un readaptador o de un licenciado en ciencias de la actividad física para que haga un entrenamiento específico.

¿Correr? Sin poder hacerte una valoración es difícil, pero te diría en principio que SÍ. Puedes comenzar a trotar, tan sólo para matar el "gusanillo" y para mantener algo tu forma física. Si tienes miedo, puedes ir con el cabestrillo.

Por último recomendarte el agua como medio para hacer rehabilitación.

POR RUBÉN FERNÁNDEZ

Ya eres maratoniano

¿y ahora qué?

UNA VEZ QUE TENGAS COLGADA EN EL CUELLO LA MEDALLA QUE TE ACREDITA COMO MARATONIANO Y HAYAS SABOREADO LA GLORIA DE HABERLO CONSEGUIDO, TOCA SEGUIR ANDANDO Y ACERCARTE HASTA EL AVITUALLAMIENTO PARA CONSEGUIR TU BEBIDA Y TU FRUTA. EN UN PERIODO DE DOS HORAS TRAS FINALIZAR LA CARRERA DEBES HACER UNA COMIDA RICA EN CARBOHIDRATOS Y TAMBIÉN CON PROTEÍNAS. EN ESTAS DOS HORAS TUS MÚSCULOS NECESITAN RECIBIR NUTRIENTES, LOS CARBOHIDRATOS QUE COMAS EN ESE ESPACIO TEMPORAL SERÁN UTILIZADOS POR EL MÚSCULO PARA REPONER SUS RESERVAR DE GLUCÓGENO.

También hay que comer proteínas porque estimulan a la insulina, que se encarga de almacenar el azúcar, permitiendo que éste entre en el músculo y se almacene. Te será más efectivo que si solo comes carbohidratos.

El gran esfuerzo y el ejercicio prolongado que hemos hecho durante varias horas provocarán que tengamos hambre otra vez muy rápido. Dos horas o tres después de la primera ingesta vuelve a tomar otra carga de carbohidratos en una comida. Las reservas de glucógeno tardan en recuperarse un día o dos en los que debes seguir tomando carbohidratos. Tras un par de días podrás volver a tu dieta normal.

Rehidrátate. Bebe agua cada media hora durante las dos horas posteriores al maratón hasta alcanzar los dos litros de líquido. En una hora de carrera se pierde una cantidad de líquido equivalente a una cantidad de entre el 2% y el 5% del peso corporal. El volumen de sudor que se pierde en un maratón puede estar entre 2 y 4 litros, es decir, es normal que pierdas ese número de kilos. Los recuperarás cuando bebas líquidos, ya que si no lo haces podría ser perjudicial para tu organismo.

Una maratón tiene muchas cosas positivas, pero también tiene unas consecuencias negativas como son las molestias musculares y el estrés que sufre tu cuerpo y mente. Por ello, concluido el maratón debes realizar una fase de recuperación. Tu cuerpo debe descansar y recuperarse de los entrenamientos y la competición.

Para aquellos corredores que están acostumbrados a una gran carga de entrenamientos semanales puede resultarles muy duro. Hay que matizar que la fase de recuperación no implica dejar de correr y hacer ejercicio, sino que puedes realizar otras actividades físicas e incluso correr pero con menor intensidad e impacto para tu cuerpo.

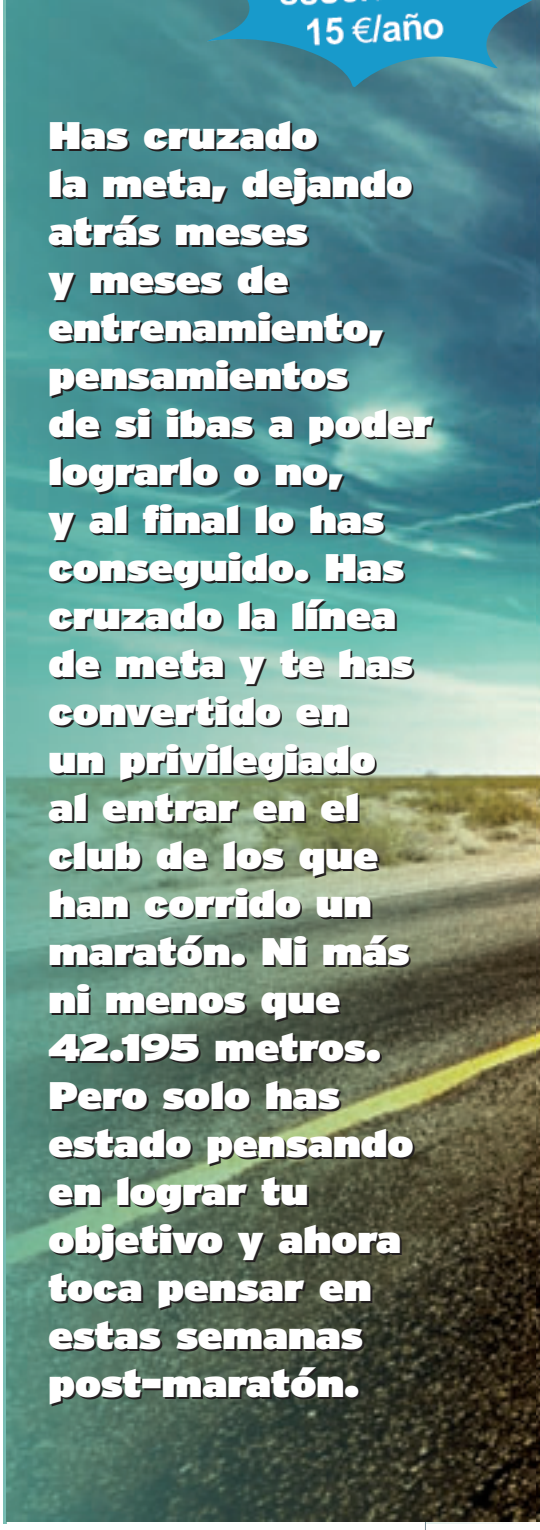
Recuperarte del maratón supone descansar, analizar el trabajo previo y restablecer el tono de la musculatura perdida. Esta fase no hay que tomarla como una pérdida de tiempo, sino como un entrenamiento específico que te va ayudar en tu rendimiento de cara a competiciones futuras.

Esta fase de recuperación te permitirá volver a prepararte para otra competición tras un periodo de descanso para evitar lesiones. Dependiendo de tu veteranía, experiencia, lesiones y otros factores, esta fase puede durar entre 3 y 6 semanas.

Casi el mes que puede durar la recuperación te debe servir para pensar y poner en orden tus ideas. Una vez conseguido el maratón, que era tu objetivo, puedes padecer depresión post-maratón. Por ello debes aprovechar para evaluar qué hiciste bien y qué ha fallado durante los entrenamientos, valora qué quieres hacer a partir de haber conseguido tu objetivo y ponte un nuevo reto. Hay que tener una gran fortaleza psicológica para comenzar con ganas y tener mayores garantías de éxito en tus próximos objetivos.

En tu primera semana de recuperación debes evitar correr y cualquier otra actividad física que sea de gran impacto y pueda perjudicar o dañar más tu musculatura. Es muy importante el descanso total durante los primeros dos días para recuperarte y no lesionarte por hacer unos

15 €/año



esfuerzos para los que no estás listo tras la competición. A partir del tercer día, si quieres, puedes realizar alguna actividad de bajo impacto, duración e intensidad. La natación y la bicicleta son muy aconsejables para estos primeros días. Además, estos entrenamientos cruzados los puedes desarrollar con amigos o con tu familia, que lo harán más ameno y divertido. Puedes pasártelo bien y disfrutar estos días que has dejado las zapatillas de correr apartadas momentáneamente.

Según pasen los días y llegues a la segunda semana de recuperación puedes ir incrementando las horas dedicadas a hacer algún tipo de actividad. Sigue olvidándote de las competiciones de cualquier tipo por ahora, es el momento de recuperarse y descansar. No te impongas aún ningún plan de entrenamiento. Puedes salir a trotar pero de una forma suave y corta. Puedes continuar con los entrenamientos cruzados si lo prefieres.

En la tercera semana sal a correr unos tres días, a un ritmo suave y un máximo de 40 minutos. Te ayudará a no perder la forma física. Debes seguir manteniendo durante la semana un par de días de descanso completo, tu cuerpo aún necesita reposo.

Si las molestias y las lesiones han desaparecido y te encuentras a tope de energías, eres de los corredores que ya están listos para volver a la rutina de entrenamientos al haber terminado la fase de recuperación. Los que no se encuentren aún en buena forma, deben ser sinceros y seguir un par de semanas más con esta fase de recuperación para que su regreso a las calles o los parques se produzca de la forma más óptima posible para así comenzar el reto de pulverizar sus anteriores marcas.

POR RUBY ARÉS

La alimentación ADECUADA para un maratón

La prueba de los 42 kilómetros y 195 metros que todo corredor sueña con correr alguna vez tiene muchas horas de planificación. No solo nos referimos a planificar nuestros entrenamientos, que claro está que son un pilar básico de nuestros éxitos, sino que hablamos de planificar nuestras comidas. La alimentación que llevemos en la preparación del maratón será muy importante para el resultado final.

LOS ALIMENTOS SON LOS ENCARGADOS DE APORTAR LOS NUTRIENTES QUE EL ORGANISMO NECESITA. POR ELLO, ES ACONSEJABLE QUE DURANTE LOS MESES DE ENTRENAMIENTO REALICES CINCO COMIDAS, TRES DE ELLAS LAS PRINCIPALES (DESAYUNO, COMIDA Y CENA) MÁS OTRAS DOS QUE SERÍAN EL ALMUERZO Y LA MERIENDA.

En la preparación de un maratón se aumenta el aporte calórico a 2.700/3.300 kilocalorías al día. Una dieta adecuada para un maratoniano estaría compuesta por la ingesta de entre 450/600 gramos de hidratos, 90/115 gramos de proteínas y entre 60/100 gramos de grasas. Por lo que vemos es una dieta rica en hidratos y baja en grasas y proteínas, una dieta orientada a proporcionar toda la energía que necesitas para afrontar grandes esfuerzos.

Durante los entrenamientos

Los entrenamientos para un maratón son muy duros por lo que necesitas tener tus reservas de energía altas. Esto se consigue disminuyendo tu ingesta de grasas y prote-

La dieta mediterránea está compuesta por un 65% hidratos, 25% proteínas y 15% grasas.

ínas, y aumentado la de hidratos con alimentos como el pan, los cereales, la pasta, el arroz, el maíz, las lentejas, las patatas, etc. Esta ingesta de hidratos debe estar bien estructurada para poder reponer el glucógeno perdido en los entrenamientos. Te recomendamos que comas entre 3 y 5 gramos de carbohidratos por cada medio kilo de tu peso cada día. No te pases comiendo grandes cantidades de carbohidratos, hazlo de forma equilibrada ya que podrían acabar acumulándose en forma de grasa y ganarías peso.

Las proteínas deben estar menos presentes que los hidratos, pero deben consumirse también. Los músculos necesitan aminoácidos para reorganizar las fibras musculares con el objetivo de obtener una mayor resistencia muscular. Recuerda, no solo de pasta vive el corredor.

La semana anterior

La semana antes de un maratón debes ser más cuidadoso con la nutrición que llevas. Es importante la ingesta de líquidos. Los días previos a la carrera no te separes de la botella, debes estar muy bien hidratado. Tres días antes de la gran cita debes empezar a preparar tu cuerpo comiendo de una forma adecuada para poder soportar el esfuerzo que supondrá correr esos 42.195 metros. Para ello, aumenta aún más los hidratos y reduce la ingesta de proteínas y grasas. Si la carrera es un domingo -la gran mayoría lo suelen ser- el viernes es el día indicado para hacer una ingesta masiva de carbohidratos, mayor a la del sábado.

EL EXCESO DE HIDRATOS PUEDE PROVOCAR UN AUMENTO DE TU PESO

El sábado debes seguir atento a tu ingesta de hidratos, pero reduce los alimentos sólidos y aumenta los líquidos azucarados. Si tu estómago es muy sensible, elimina las carnes rojas y la fibra. No queremos una mala digestión ni las horas antes ni durante la carrera.

La noche anterior te habrás acostado pronto para estar perfecto el domingo. Levántate temprano y desayuna tres horas antes del pistoletazo de salida. Es importante debido a que debes hacer una buena digestión y tener unos buenos niveles de glucosa en sangre. Para el desayuno de este día deberás ir entrenándote también con semanas de antelación. Nos referimos a que los alimentos que vayas a consumir y también la cantidad debe ser la que tu cuerpo esté acostumbrado. Te recomendamos que ingieras unas 500 calorías de hidratos de carbono que sean de asimilación lenta, como frutos secos. Una hora antes de empezar la carrera puedes comer un par de galletas y bebidas isotónicas para poner a tono tu cuerpo.

El día de la carrera

Durante la carrera es muy importante beber abundantemente con el objetivo de no deshidratarte. Te recomendamos beber entre medio litro y un litro cada hora. Cuando hayas conseguido pasar los primeros 20 kilómetros es recomendable comer algún alimento o gel para que el cuerpo no sufra. Normalmente la organización suele darlos en los puntos de avituallamiento junto con la bebida. Infórmate antes para asegurarte y si no lleva tus propios geles. El resto ya sólo es disfrutar.

SUSCRÍBETE
15 €/año

4ª CARRERA POPULAR

Madrid también Solidario

POR LA INCLUSIÓN Y LA ACCESIBILIDAD DE LAS PERSONAS CON DISCAPACIDAD

DOMINGO 1 DE NOVIEMBRE DE 2015

PARQUE JUAN CARLOS I DE MADRID • 10:00 horas

TRES MODALIDADES DE CARRERA: 10 y 5 Km. a pie y handbike
1.000 m. para todos (grandes discapacidades, carritos, a pie, sillas...)

INSCRÍBETE www.corricolari.es
10 euros **adultos** y 5 euros **niños**

Los fondos recaudados serán destinados a los programas deportivos de la Fundación También que trabaja por la inclusión de las personas con discapacidad y fomenta la educación en valores a través del deporte adaptado.

Colabora

cocem

MADRID FORO EMPRESARIAL

¡MADRID! DEPORTE

EM La Suma de Todos

Comunidad de Madrid

Organiza

corricolari.es correr

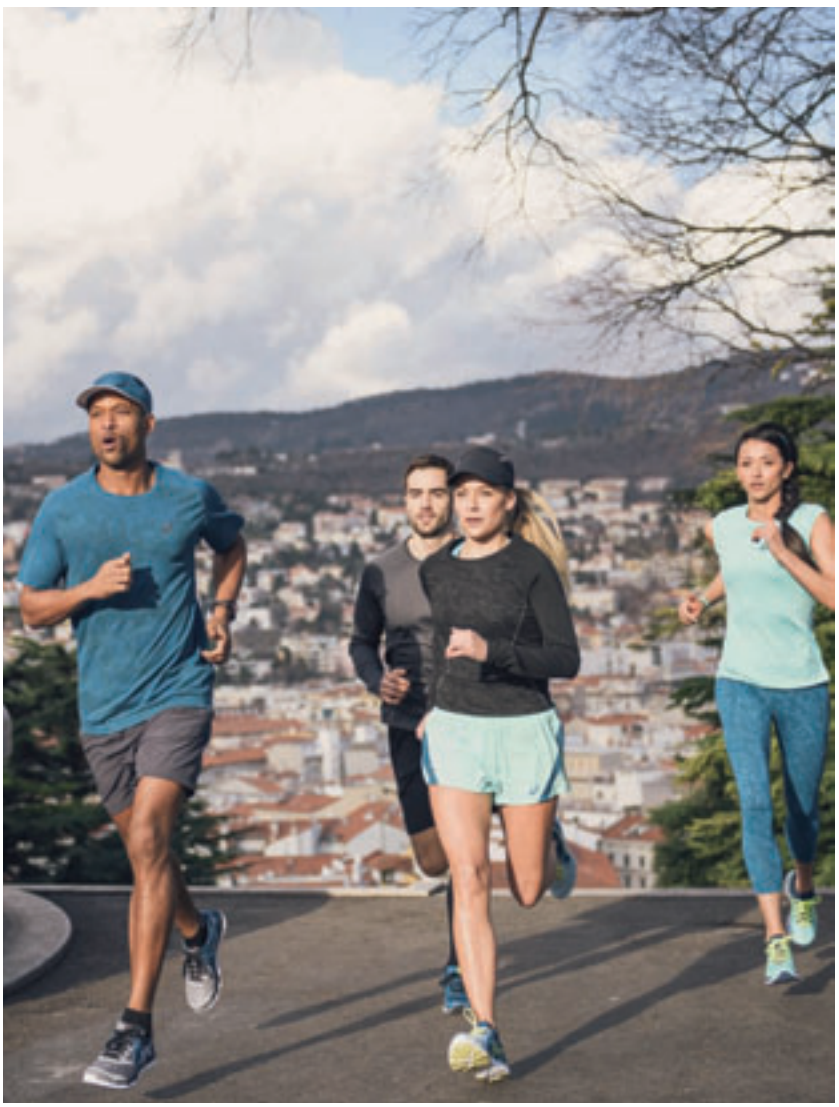
FUNDACIÓN TAMBIÉN
www.tambien.org

ZAPATILLAS para maratón

Empieza la temporada y debemos elegir una nueva compañía que vista nuestros pies para los meses y retos que se avecinan

ESTE MES OS TRAEMOS LAS ZAPATILLAS DE CORRER QUE ARRASAN EN EL MERCADO. HAY UNA GRAN VARIEDAD DE TIPOS DE ZAPATILLAS Y TAMBIÉN DE MARCAS. OS PRESENTAMOS UNA AMPLIA GAMA DE ZAPATILLAS PARA ASFALTO Y PARA MONTAÑA CON DIFERENTES CARACTERÍSTICAS PARA QUE PODÁIS ENCONTRAR LAS QUE MEJOR SE ADAPTEN A VUESTRAS NECESIDADES.

A la hora de vestir nuestros pies hay que tener en cuenta una serie de elementos y tendremos que elegir qué características serán las más beneficiosas para uno mismo a la hora de correr. Los más importantes son:



- **La estabilidad de la zapatilla** consiste en buscar que la pisada sea de forma natural. Ahí podemos diferenciar una pisada neutra, pronadora o supinadora. Dependiendo del tipo de pisada que tengas deberás buscar una zapatilla que te ofrezca estabilidad y logre que tengas una pisada natural.

- **La amortiguación** es importante debido a que la fuerza de rebote en cada pisada puede ser el doble o el triple del peso corporal. La amortiguación depende del peso del corredor. Se debe de buscar una zapatilla adecuada al peso corporal.

- **Flexibilidad.** Es importante que la zapatilla no sea rígida y sí flexible. Una zapatilla con esta característica permitirá que el esfuerzo sea menor y te permita realizar una buena pisada. Si es una zapatilla poco flexible será más difícil correr con el metatarso, lo que influirá en tu rendimiento.

- **El peso de las zapatillas** es una de las características que más miran los corredores a la hora de comprarse unas nuevas. Se suele buscar una zapatilla lo más ligera posible, pero hay que tener en cuenta que el pesar menos también se debe a que tiene menor amortiguación. Hay que buscar un punto de equilibrio entre ambas características.

MIZUNO Wave Rider 18

Unas acompañantes perfectas para los entrenamientos diarios de corredores con pisada neutra, aportando comodidad, estabilidad y suficiente amortiguación aunque sin dejar de lado una muy buena respuesta para esos momentos en los que hay que acelerar.
Estas zapatillas van dirigidas a corredores con un peso medio (-80 Kg.), con pisada neutra y que realice entrenamientos regulares en tierra y/o asfalto.
Las Wave Rider 18 lleva una tecnología incorporada de la cual destaca su parte superior de la mediasuela fabricada con U4IC, el material amortiguador más ligero y novedoso de Mizuno. Wave compuesta en paralelo en Pebax Rnew y también SR Touch en la zona trasera del talón para incrementar la amortiguación. En la parte inferior de la mediasuela (zona del talón) en AP+ para incrementar la durabilidad. Dispone de un corte de una sola pieza, que se ajusta perfectamente al pie, gracias a los nuevos refuerzos internos Dynamotion Fit y una plantilla interna Premium.

JOMA SuperCross

La zapatilla SuperCross incorpora un concepto totalmente nuevo en el calzado técnico de running de Joma: el corte de hilo. Se sustituyen las microfibras del corte por fibras de poliéster transpirable y ligero que se ajustan al pie como si fuese un calcetín. Estas zapatillas ofrecen la estabilidad que todo corredor busca, pero también ligereza y una absoluta libertad de movimientos. La SuperCross es una zapatilla para entrenamientos intensos en superficies de tierra o cemento. La suela está fabricada en caucho y su durabilidad es muy resistente a la abrasión y, además, con tacos de diferente forma según las necesidades de cada zona. En el interior, nos encontramos con una zapatilla construida con el 360º System de Joma que proporciona ajuste y comodidad, forros interiores resistentes y base de la pisada muy estable.

- **PVP:** 70,00 €

SAUCONY Kinvara 6

Zapatillas recomendadas para todo tipo de distancias.La sexta edición de la Kinvara se renueva con una malla exterior más transpirable. Ésta combinada con el sistema pro-lock de lazada te ofrecen una sensación de libertad máxima, con un gran ajuste en la zona media del pie. Los cambios en la geometría de las costuras del FlexFilm mejoran el ajuste manteniendo el mismo peso y prestaciones que su exitosa predecesora. La Kinvara 6 ganó el premio de Best Running Shoe en 2014. Características de su suela son: IBR+ zonal en el mediopie para una transición más fluida; XT-900 carbón externo que ofrece excepcional agarre y resistencia a la abrasión, situados en las zonas de mayor desgaste y en la mediasuela PowerGrid en el talón para una excelente absorción del impacto, además de EVA+ de alta resistencia a la abrasión ofrece ligereza y durabilidad

- **PVP:** 125 €
- **Más información:** www.deerfootsport.com

KALENJI Kiprace

Enfocada a conseguir un mayor rendimiento en competición. También puede ser utilizada en entrenamientos rápidos, tipo series o ritmos fraccionados. Aunque desaconsejamos su uso diario. Peso zapatilla: 205gr en la talla 43 en hombre, y 175 en talla 39 en mujer. Peso recomendado en deportista: El peso recomendado del usuario no superior a 75kg en hombre y 65kg en mujer. Esta zapatilla dentro de la gama kiprace está enfocada al rendimiento en competición. Este modelo también puede ser utilizado en entrenamientos en los que buscamos un ritmo rápido (tipo series, o ritmos fraccionados) aunque desaconsejamos su uso para el entrenamiento diario.

- **PVP:** 79,95 €
- **Más información:** www.decathlon.es

NEW BALANCE M1500

La 1500 utiliza una mediasuela ligera y reactiva de REVlite y una suela de caucho de carbono y doble densidad. Geometrías Inteligentes y una pieza de alta densidad en la zona media proporcionan estabilidad al corredor, mientras que el T-BEAM ofrece mayor rigidez torsional a la zapatilla en la zona media de apoyo.

El upper de las 1500 abraza consistentemente el empeine, utilizando una malla de aire transpirable y capas superpuestas soldadas y sin costuras en el área del empeine que envuelven la parte media del pie. Un diseño moderno y elegante se crea utilizando FantomFit en lugares clave, ofreciendo una imagen limpia y rendimiento al mismo tiempo.

15 €/año

DYNAFIT

Feline SL

Zapatilla de pisada neutra disponible tanto para hombre como para mujer. Son exclusivas para competiciones para los distintos tipos de superficie como terrenos difíciles, empinados y abruptos. El peso es de 290gr para hombres y 250gr para mujer. Esta zapatilla se caracteriza por su sistema SENSITIVE FIT, para un ajuste preciso y cómodo. Plantilla ORTHOLITE que proporcional la máxima comodidad. Sistema de cierre/ajuste rápido: QUICK LACING SYSTEM lengüeta que cubre el sistema de cierre para proteger contra el desgaste y evitar la entrada de suciedad.

- **PVP:** 140 €
- **Más información:** www.dynafit.com

SCOTT

Kinabalu 3.0

Con una relación muy equilibrada entre amortiguación, protección y respuesta rápida. Perfecta para competición. La nueva versión incorpora la última versión de su famosa amortiguación Aerofoam+. Ahora más duradera y progresiva, garantiza un impulso más elástico y todo ello con la màxima ligereza. Su extraordinaria suela cuenta con protección extra de fibra entrelazada en la media suela delantera, que te evitará la incomodidad de los terrenos con mayores aristas. La tecnología E-ride® hace las transiciones fáciles, rápidas y cómodas, y el Aerofoam+ proporciona una ligereza excelente, con una buena amortiguación. Cordones Pre-formados que garantizan su presión inicial en cada punto, a pesar del movimiento.

- **PVP:** 124,95 €

SUSCRÍBETE
15 €/año

NEWTON RUNNING

Gravity IV

Zapatillas recomendadas para entrenamientos de larga distancia, intervalos y competición. La versión IV de las Gravity las hace un modelo ideal para corredores que buscan las máximas prestaciones en una sola zapatilla. Combinan estabilidad, durabilidad y reacción gracias a la plataforma P.O.P. 1. Pensadas para cualquier distancia y competición. Ahora hemos mejorado la zona anterior de la zapatilla para proporcionar más flexibilidad y mejor ajuste en la zona de del antepié.

- **PVP recomendado:** 175,00€
- **Más información:** www.newtonrunning.com

THE NORTH FACE

Ultra MT

Da igual el terreno que tengas bajo tus pies, las zapatillas Ultra MT te ayudarán a seguir avanzando por las sendas más duras. Gracias a la nueva suela Vibram Mega Grip disfrutarás de una tracción sin igual que mantendrá tu adherencia al terreno. También disfrutarás de los beneficios del soporte mejorado en el empeine y de la malla transpirable Ultra Airmesh sobre los cuartos. La innovación sigue en la zona de la planta, donde la precisión en la estabilidad y la protección aseguran un mejor rendimiento con cada paso. ®Empeine: el sistema de capas adaptable sobre el empeine mejora el soporte en la parte central, protegiendo la zona de los dedos. Suela: la distancia de 8 mm entre el talón y el antepié asegura el control en superficies irregulares y brinda soporte a la zona central del pie. La mediasuela hormada aumenta la estabilidad de la conexión entre el empeine y la suela. La tecnología EES en el antepié asegura una correcta distribución del impacto en esta zona. Suela específica y completa Vibram Mega Grip para la montaña.

- **PVP recomendado:** 140,00€

UNDER ARMOUR

Charged Bandit

Estas zapatillas se caracterizan por su tecnología de amortiguación Charged Cushioning .Sistema de amortiguación dinámico. Único y exclusivo de UA, desarrollado durante 2 años con la industria química más puntera. Es un proceso altamente tecnológico de polimerización, que mezcla de forma uniforme polímeros duros y blandos en el mismo FOAM de forma estratégica para proporcionar las propiedades necesarias según sea la carga de amortiguación deseada y sin añadir peso extra. Se adapta y responde según sea el peso del corredor, la distancia, la velocidad y estilo de pisada. Es un material inteligente, capaz de ser suave y confortable cuando la pisada es leve, pero que se adapta con el aumento de presión y frecuencia, ajustando y respondiendo según el momento de la carrera. Proporciona una sensación única al corredor, proveyendo de amortiguación y respuesta según el nivel de necesidad.

- **PVP recomendado:** 110,00€

ASICS

GEL Cumulus 17

Para los que buscan amortiguación sin renunciar a la sensación de contacto con el suelo. Las GEL-Cumulus 17 vienen con fuerza para corredores con pisada neutra o ligeramente supinadora. Nuevo set de la malla en el upper (menos irritación, mejor ajuste y menos peso). Mejora del tejido interno de la zapatilla (más suave). Discrete eyeletes para mejor ajuste de los cordones. También la versión 17 ha mejorado la estructura de la suela por la parte del antepié. La GEL-Cumulus 17 también presenta la revolución en amortiguación, FLUID RIDE 2.0: dos densidades en la mediasuela (superspeva y super solyte).

- **PVP recomendado:** 130,00€

GEL KAYANO 22

Con nada menos que 22 años a sus espaldas, y convertida en un referente mundial del running, la GEL-Kayano es uno de los modelos icónicos de ASICS. La zapatilla, tope de gama en su colección de estabilidad, va dirigida a corredores que quieren acumular kilómetros en sus pies. El soporte, conseguido con varios detalles técnicos, aporta estabilidad en cada zancada desde los primeros hasta los últimos kilómetros de carrera, cuando la fatiga y el desgaste físico ya es evidente. Las GEL-Kayano 22 son además toda una garantía en cuanto a amortiguación, y gracias a sus placas de GEL en la zona delantera y trasera, ayudan al corredor a proteger sus articulaciones tras el impacto de cada zancada contra el suelo. Las nuevas GEL-KAYANO 22 incorporan grandes novedades desarrolladas por el Instituto de Ciencia y Deporte de ASICS en Kobe (Japón).

- **PVP recomendado:** 180,00€

15 €/año

HELLY HANSEN

Rokhun

La Rohkun es una zapatilla de trail perfecta para los oscuros días de otoño e invierno, ya que cuenta con diferentes paneles reflectantes. Se trata de una zapatilla ligera y protectora que ofrece un perfecto ajuste al pie gracias a su corte asimétrico, su reja de doble capa transpirable y su estructura ajustada de soporte. ● **PVP recomendado:** 109,95€

LOTTO

Crossrider

Modelo extraordinariamente versátil, con una buena combinación de amortiguación, estabilidad y ligero para las sesiones de entrenamiento y paseo que requieren protección contra golpes, soporte lateral y el agarre en terrenos difíciles. Crossride es una zapatilla de trail running caracterizada por una buena mezcla de amortiguación y sujeción lateral. La parte superior está hecha de poliuretano y nylon ripstop que protege contra la suciedad y la humedad con refuerzos estructurales para la máxima estabilidad del pie. La tecnología HCTL (Control Heel) ofrece apoyo y contención del talón, mientras que el 3-S proporciona el máximo apoyo para el pie durante los movimientos laterales.

● **PVP:** 60 €

SALMING

Distance Women

Zapatilla de entrenamiento, con muy buen chasis, ligera y con pegada, lo que le da mucha versatilidad y le permite comportarse como una zapatilla mixta si es necesario. Su pisada es neutra y perfecta para superficies como el asfalto y la tierra compacta. Zapatilla de entrenamiento, ligera, con posibilidades de utilizarse como una zapatilla mixta o incluso en competición. Esta zapatilla es recomendable para mujeres deportistas cuyo peso esté en los 60-65 kgs. Con buena técnica de carrera o como zapatilla mixta o de competición, apta para cualquier peso. Su mediasuela se caracteriza por RunLite™: ligero, con muy buen equilibro entre amortiguación y respuesta y buena resistencia a la fatiga.

● **PVP:** 140 €

● **Más información:** www.salming.com/en/running

PUMA Ignite XT

Modelo de entrenamiento que incorpora la innovadora espuma IGNITE, que permite maximizar la energía en el apoyo del pie y mejorar el rendimiento, facilitando el movimiento dinámico. Es totalmente adecuada para un entrenamiento intensivo y eficaz y para la práctica de disciplinas indoor. Flexible para movimientos laterales rápidos y dinámicos.

- **PVP:** 100 €
- **Más información:** www.puma.com

SALOMON S LAB Wings

La nueva S-LAB Wings proporciona a los deportistas la ventaja que necesitan para ganar en los descensos técnicos y en terreno seco en carreras de ultradistancia. Zapatilla de 280 gramos, recomendada para competición, pero también válida para entrenar y competir.

- **PVP recomendado:** 179€
- **Más información:** www.salomon.com

SKECHERS Skechers GOrun Ride 4

Zapatilla que se caracteriza por su mayor amortiguación y estabilidad. Recomendada para corredores que buscan una pisada más suave y cómoda en sus entrenamientos o rodajes largos. La estructura de su suela mantiene los sensores GOImpulse y añade un Upper más técnico y ligero. Destaca su ligereza, 241 gr. el modelo masculino y 184gr. el femenino.

- **PVP recomendado:** 79,95€
- **Más información:** www.skechers.es

[Por Redacción.]

Han pasado ya más de dos décadas desde que se celebrara en España el primer maratón de montaña, la Galarleiz. El nombre de la prueba rinde homenaje a su ideólogo, el corredor Pedro Galarza. Su carrera, pionera en nuestro país, ha servido de lucero a otras tantas pruebas que también trasladaron a las alturas los emblemáticos 42 kilómetros. Hacemos un repaso del calendario de maratones de montaña.

Maratones de Montaña

OCTUBRE 2015

Marató del Priorat

▸**Fecha:** 3 de octubre de 2015
▸**Inscripción:** Cerradas.
▸**Descripción:** La salida y la llegada de la carrera serán en el edificio modernista de la Cooperativa de Falset-Marçà. Cuando decimos desde la Cooperativa, queremos decir desde dentro de la Cooperativa. Antes de la salida los corredores, para ir calentando, hacen una visita rápida por dentro de las instalaciones donde pueden ver las botas de vino y todo el interior del edificio. Disparo de salida de los trabucaires y ¡a correr!
▸**Más información:** www.maratodelpriorat.com/

Marató de Muntanya del Maresme

▸**Fecha:** 3 de octubre de 2015
▸**Lugar:** Barcelona
▸**Inscripción:** 39,00€
▸**Descripción:** el contraste de estar en la montaña a la vez que puedes ver el Mediterráneo conforman uno de los grandes atractivos del recorrido.
▸**Más información:** www.stmateu-xtrail.com/

Marató Parc de Collserola

▸**Fecha:** 4 de octubre de 2015
▸**Lugar:** Sierra de Collserola
▸**Inscripción:** 30€
▸**Descripción:** El domingo 4 de octubre, coincidiendo con el primer domingo del mes, como cada año la Unión Excursionista de Cataluña de Horta organiza, en el marco de la Sierra de Collserola , estas dos pruebas que son aptas tanto para correr como para caminar.
▸**Más información:** www.uechorta.net/

Maratón Alpino Al-Mudayna

▸**Fecha:** 4 de octubre de 2015
▸**Lugar:** La Almudema - Caravaca de la Cruz (Murcia)
▸**Inscripción:** 30 € hasta septiembre
▸**Descripción:** En la parte final de recorrido, andarines, ciclistas y corredores se entremezclan haciendo del deporte una fiesta de fantasía, luz y color.
▸**Más información:** www.al-mudayna.com/maraton

Puntallana Cabra Trail

▸**Fecha:** 10 de octubre de 2015
▸**Lugar:** Puntallana (La Palma)
▸**Inscripción:** Cerradas. Federados 35 €, no federados 40 €
▸**Descripción:** Sexta edición de la "Puntallana Cabra Trail", que por segunda vez consecutiva participará dentro de las series de carreteras de montaña EMM "European Mountain Marathons 2015", trofeo especial "Macaronesia Trails Trophy". Estamos ante una zona surcada por unos profundos y bellos barrancos como el de Santa Lucía, el de Nogales y el de La Galga que ofrecen paisajes de singular belleza para la contemplación de la naturaleza. Podrás observar una de las zonas boscosas más importantes de la isla.
▸**Más información:** www.puntallanacabra-trail.com

Maratón El Caroig

▸**Fecha:** 11 de octubre de 2015
▸**Lugar:** Bicorp (Valencia)
▸**Inscripción:** Hasta el 5 de octubre 40€. 500 dorsales disponibles.
▸**Descripción:** Carrera bastante rápida, visual y muy poco técnica. Estamos ante el maratón con más extensión de bosque y menos núcleo de población de la Comunidad Valenciana. Durante el trazado se podrán ver pinturas rupestres y cuevas de los antiguos maquis. Desnivel acumulado: 2.670 metros.
▸**Más información:** coratge-missions.blogspot.com.es

La Montaña Solidaria

▸**Fecha:** 17 de octubre de 2015
▸**Lugar:** San Lorenzo de El Escorial (Madrid)
▸**Inscripción:** Hasta el 12 de octubre o agotar los 1.000 dorsales disponibles. 26,00€ para socios del Club GR10 y 28,00€ la inscripción normal. Por Internet, 30,00€.
▸**Descripción:** Carrera perteneciente al circuito que organizan de la mano Adidas y El Corte Inglés: Races Trail Running. De nuevo San Lorenzo de El Escorial se vestirá con sus mejores galas para recibir a los más de mil atletas que van a salvar un desnivel positivo de 1.400 metros a través de

SUSCRÍBETE
15 €/año

un trazado formado en su mayor parte por pistas y caminos forestales. Tiempo máximo para acabar: 8 horas. Se celebra paralelamente una media maratón.
▸**Más información:** www.racestrailrunning.es/montanasolidaria/

NOVIEMBRE 2015

Marató del Montseny

▸**Fecha:** 8 de noviembre de 2015
▸**Lugar:** San Esteban de Palautordera (Barcelona).
▸**Inscripción:** 49,00€ hasta el 3 de noviembre.
▸**Descripción:** Este maratón transcurre íntegramente por el Parque Natural del Montseny, espacio protegido y reserva de la Biosfera de la UNESCO. El 85% de su recorrido es sendero y un 15% pista. El desnivel positivo y negativo es de 2.700 metros, y la salida y la meta están ubicadas en la plaza principal del municipio de San Esteban de Palautordera. Trazado de gran belleza que llega hasta la cima del Matagalls, Les Agudes y el Turó de l'Home, techo de la carrera a 1.705 metros de altitud. Tiempo máximo de ocho horas para acabar la prueba.
▸**Más información:** www.maratomontseny.com

Maratón de Jarapalos

▸**Fecha:** 21 de noviembre de 2015
▸**Lugar:** Alhaurín de la Torre (Málaga)
▸**Inscripción:** 32,00€ para los federados en montaña y 36,00€ para los no federados.
▸**Descripción:** Hasta 700 corredores disfrutarán en unas semanas de este bonito maratón de montaña que tiene en Alhaurín de la Torre su campo base. La prueba atraviesa las sierras de Mijas y Alhaurín por el paraje conocido como "Jarapalos", y brinda unas vistas preciosas de la Hoya de Málaga, el mar Mediterráneo y la costa africana. El desnivel acumulado es de 5.148 metros. El pico más alto de la prueba es el cerro del Moro, a 920 metros. Organizado por el Club Jarapalos Trail.
▸**Más información:** www.maratonjarapalos.com

DICIEMBRE 2015

Ultra Maratón Costa de Almería

▸**Fecha:** 5 de diciembre
▸**Lugar:** Almería
▸**Inscripción:** Hasta el 30 de octubre 50€, 55€ hasta el 4 de diciembre
▸**Descripción:** El Maratón Costa de Almería se celebra sobre un recorrido de 42,25 kilómetros con salida en San José (Níjar) y llegada al Estadio de los Juegos Mediterráneos (Almería)
Más información: ultramaratoncostadealmeria.com/es/

El Maratón Alpino Madrileño es uno de los maratones de mataña mas duro de nuestro país acabándose rápidamente los dorsales una vez puestos a la venta.
FOTO: © Sergio Prieto

FEBRERO 2016

Maratón del Meridiano

▸**Fecha:** 7 de febrero
▸**Lugar:** Isla de El Hierro (Canarias)
▸**Inscripción:** 40 €
▸**Descripción:** Desde bosques de laurisilva hasta paisajes volcánicos y pasando por las cresterías de las cumbres de la isla es lo que ofrece esta mítica carrera que ha visto coronarse a los mejores corredores de montaña del país. Con un desnivel positivo de más de 2.800 metros, el Maratón del Meridiano es un homenaje a la naturaleza salvaje de la isla de El Hierro. Durante el recorrido podremos disfrutar de las famosas sabinas, esos árboles que se retuercen sobre sí mismos y que dan al paisaje un aspecto tenebroso. Hay pruebas paralelas de 7, 15, 24 y 86 kilómetros.
▸**Más información:** www.maratondelmeridiano.es

Maratón del Espadán

▸**Fecha:** febrero
▸**Lugar:** Segorbe (Castellón)
▸**Inscripción:** a partir de noviembre
▸**Descripción:** Bello recorrido el que ofrece esta veterana carrera por el Parque Natural de la Sierra del Espadán, salvando un desnivel acumulado de 3.244 metros. Relieve abrupto y quebrado de cimas acompañados por profundos barrancos y ramblas donde el participante puede disfrutar de los frondosos bosques de alcornoques, únicos en la región. Organiza el Club de Triatlón Alto Palancia. Circuito circular homologado por la FEMECV.
▸**Más información:** www.maratonespadan.com

MAYO 2016

Trail Marathon Guadarrama

▸**Fecha:** mayo
▸**Lugar:** Guadarrama
▸**Inscripción:** a partir de enero
▸**Descripción:** con la colaboración de los Ayuntamientos de San Lorenzo de El Escorial y Guadarra, tendrá lugar en 2016 la tercera edición del Trail Marathon Guadarrama con una distancia de 42,2 km y +1718/-1800 metros de desnivel acumulado.
▸**Más información:** www.trail-madrid.com

Maratón de Zegama

▸**Fecha:** Mayo
▸**Lugar:** Zegama (Guipúzcoa)
▸**Inscripción:** A partir de enero.
▸**Descripción:** Probablemente la meca de los maratones de montaña. El nivel de los corredores que se puede ver en esta prueba supera a cuantas se celebran en nuestro país. Por su organización, dureza, belleza y fama, el Maratón de Zegama se ha convertido en el más deseado. Recorrido por el macizo de Aratz y la sierra de Aizkorri, pasando por cuatro de las cimas más altas del País Vasco. Salida en el pueblo de Zegama, a 300 metros de altitud, para alcanzar el alto de Otzaurte (650 metros) y efectuar por el puerto de montaña un recorrido que transita por caminos y senderos tan bellos como técnicos. Total desnivel acumulado: 5.472. Premios en metálico para los cinco primeros clasificados.
▸**Más información:** www.zegama-aizkorri.com

JUNIO 2016

Maratón Alpino Madrileño

▸**Fecha:** junio
▸**Lugar:** Cercedilla (Madrid)
▸**Descripción:** Apenas tres horas duran los 400 dorsales disponibles que el Club Tierra Trágame, organizador del evento, pone a la venta en cada edición. Estamos ante otro de los maratones emblemáticos, quizá el más duro de cuantos se celebran en nuestro país. El desnivel acumulado es de 5.300 metros y el tiempo límite para llegar de 9 horas. El porcentaje de superficie técnica supera el 70%, lo que complica aún más este desafío que otorga el título de 'Superviviente' a quien logra llegar a meta. Durante el trazado se pasa por algunas de las cimas más famosas de la sierra madrileña como Bola del Mundo, Peñalara o Cabeza Menor. Paralelamente se celebra el Cross del Telégrafo, de 17 kilómetros.
▸**Más información:** www.maratonalpino.com

JULIO 2016

Galarleiz

▸**Fecha:** julio
▸**Lugar:** Zalla (Vizcaya)
▸**Inscripción:** A partir del 1 de abril. 1.000 dorsales disponibles. 40 €.
▸**Descripción:** Primer maratón de montaña que se celebró en nuestro país gracias al instinto aventurero de Pedro Galarza, quien prestó su apellido a este evento que cumplirá 20 ediciones el año que viene. El recorrido es durísimo, con un desnivel de más de 4.000 metros y algunas cuestas rompepiernas que llevan al atleta al límite. Se hace cumbre hasta en 12 picos, algunos de ellos emblemáticos como el de Basoaga, prácticamente a dos kilómetros de la meta. La prueba ofrece también la modalidad de andarines y de Mountain Bike. No hay tiempo límite para acabar, la prueba se termina cuando llega el último participante.
▸**Más información:** www.galarleiz.org

AGOSTO 2016

OGRO

▸**Fecha:** agosto
▸**Lugar:** La Rioja
▸**Inscripción:** No disponibles
▸**Descripción:** Esta prueba tiene dos distancias; 42 km. en su modalidad OGRO y 18,5 km en su modalidad OGRITO. Ambas modalidades comparten los tramos más duros en su comienzo y su final, y acumulan desniveles positivos de 2200 m. y 850 m. respectivamente. La carrera está pensada para satisfacer las ganas de aventura y de superación de todos los participantes. En la Ogro habrán de lidiar con los últimos calores del verano y con unos kilómetros finales que hacen que esta prueba sea perfecta para los más fuertes y valientes.
▸**Más información:** http://www.ogromaraton.com/

SEPTIEMBRE 2016

Maratón Penedos do Lobo

▸**Fecha:** Septiembre
▸**Lugar:** Cabeza de Manzaneda (Ourense)

▸**Inscripción:** No disponibles.
▸**Descripción:** La localidad de Cabeza de Manzaneda y sus alrededores forman el escenario natural en el que se celebra esta prueba, una clásica del calendario gallego. El desnivel a salvar es de 3.278 metros, y el techo de la carrera está situado a 1.790 metros, justo antes de llegar al ecuador del trazado. El terreno presenta una dificultad alta debido a la gran cantidad de tramos técnicos. Nerea Martínez y Carlos Sá, dos grandes nombres de las carreras de montaña, ostentan los récords de la prueba. Junto al maratón se celebra una marcha senderista de 21 kilómetros y otra prueba de Mountain Bike.
▸**Más información:** www.penedosdolobo.org

Maratón de Javalambre

▸**Fecha:** Septiembre
▸**Lugar:** Puebla de San Miguel (Valencia)
▸**Inscripción:** No disponibles.
▸**Descripción:** El club de montaña Arrandemont puso en marcha esta carrera que transcurre en la comarca de Rincón de Ademuz. El recorrido mide algo más de 42 kilómetros y el desnivel acumulado ronda los 5.200 metros. La primera parte es mucho más exigente por las subidas, mientras que la segunda es más cómoda con largas bajadas. Gran porcentaje de zona técnica y senderos, también de caminos y apenas un 2% de asfalto. El techo de la carrera se sitúa a 2.020 metros, en la cumbre del pico Javalambre. Salida y meta en Puebla de San Miguel.
▸**Más información:** maratonjavalambre.blogspot.com.es

Xtreme Lagos de Covadonga

▸**Fecha:** septiembre
▸**Lugar:** Covadonga (Asturias)
▸**Inscripción:** No disponibles.
▸**Descripción:** La salida se ubica en El Repelao, a solo 150 metros de altitud, desde donde se acometerá por un serpenteante sendero la Cruz de Priena para llegar a Huesera y, después, a los Lagos de Covadonga. Ya dentro del Macizo del Cornión, en plenos Picos de Europa, se vuelve a recorrer la Vega de Comeya, se asciende a la Porra de Enol y se atraviesa Fana y Orandi, entre otros paisajes, hasta el corazón de Cangas de Onís. Trazado durísimo con un desnivel acumulado de 6.000 metros. Organiza Grupo Peña Santa.
▸**Más información:** www.xtremelagos.com

Desde la aparición de la Garlarleiz han sido numerosos los maratones de montaña que han ido apareciendo en el calendario
FOTO: © Sergio Prieto

Canfranc - Canfranc

▸**Fecha:** Septiembre
▸**Lugar:** Canfranc (Huesca)
▸**Inscripción:** No disponibles.
▸**Descripción:** Un maratón puntero en nuestro país con un desnivel acumulado de 9.000 metros. Sin duda, una de las carreras más duras del mundo sobre esta distancia, pero a la vez con unas vistas impagables del pirineo aragonés. La salida y la meta se encuentran en la estación de Canfranc. La prueba cambió de organizador en su última edición, y ahora es el Club de Montaña Los Arañones el encargado de ponerla en marcha con el Ayuntamiento. Se celebran paralelamente otras pruebas, también muy duras, de 32 y 16 kilómetros.
▸**Más información:** www.cdmlosaranones.com

La Sagra Skyrace

▸**Fecha:** septiembre
▸**Lugar:** Puebla de Don Fadrique (Granada)
▸**Inscripción:** No disponibles.
▸**Descripción:** Las Sierras del Calar y la Sagra albergan el recorrido de este bonito y duro maratón andaluz que transcurre por un paraje protegido de gran belleza natural. La prueba se celebra de manera íntegra por encima de los 1.200 metros, lo que gustará a los amantes de las carreras de montaña puras. El reto propone tocar el punto más alto de la cordillera Subbética, el pico de La Sagra, a 2.383 metros de altitud. Desnivel total acumulado: 5.600 metros. Pruebas paralelas de media maratón y 13 kilómetros.
▸**Más información:** www.lasagraskyrace.com

Maratón Vuelta a Tablada

▸**Fecha:** septiembre
▸**Lugar:** Castellote (Teruel)
▸**Inscripción:** No disponibles.
▸**Descripción:** Maratón celebrado en el Geoparque del Maestrazgo y en el que muy probablemente podremos disfrutar de la fauna local mientras corremos: cabras montañesas, buitres negros o águilas reales pueden convertirse en nuestras compañeras de carrera. Salida y meta en Castellote, a 780 metros de altitud. Desnivel acumulado: 4.180 metros. Se celebra paralelamente el Gran Trail Las Graderas, de 66 kilómetros.
▸**Más información:** www.maestrail.com

[Por Miguel Corbí.]

El Maratón de MARK ALLEN

Aprovechando este número especial de maratón y dado que el día 10 de este mes vuelve a celebrarse el Campeonato del Mundo de Ironman en Hawái, es buen momento para recordar una de las gestas del triatlón mundial. En 1989, el estadounidense Mark Allen corría el maratón más rápido de la historia en un Ironman, en un segmento de carrera disputado de principio a fin con otra leyenda del triatlón mundial, el también estadounidense Dave Scott, en lo que pasaría a conocerse para siempre como "The Iron War

COMO TODOS LOS AFICIONADOS AL TRIATLÓN SABEN, EL IRONMAN ES UN RETO ESPECIAL QUE CONSISTE EN NADAR 3800 METROS, RECORRER 185 KILÓMETROS EN BICICLETA Y CORRER UNA MARATÓN (42.195 METROS). TODO SEGUIDO. CON UNOS BREVES ESPACIOS DE TIEMPO AL TERMINAR LOS SEGMENTOS DE NATACIÓN Y CICLISMO PARA CAMBIAR DE ACTIVIDAD. PARA LA GRAN MAYORÍA DE LOS PARTICIPANTES, EL OBJETIVO ES TERMINARLO, QUE YA ES BASTANTE. EN ESE CASO, LOS PARTICIPANTES DEBEN REGULAR MUCHO SUS FUERZAS PARA ESTAR ATENTOS A CUALQUIER IMPREVISTO O DIFICULTAD QUE PUEDA SURGIR. DE ESTA MANERA SE CONVIERTE, SOBRE TODO, EN UNA LUCHA CON UNO MISMO.

Distinto es el escenario para aquellos pocos que desean y creen que pueden ganarlo. No es nada fácil, pero el planteamiento inicial en este caso es "sencillo": el día de la prueba hay que estar preparado para nadar suficientemente rápido para salir delante; tener las piernas fuertes y resistentes para mantenerse con los mejores especialistas sobre la bici; y, lo más importante, llegar física y mentalmente preparado para completar un maratón más rápido que los demás. Cuando esto ocurre en Hawái, el triatleta se convierte en leyenda.

La historia

El primer ganador del Ironman de Hawái fue Gordon W. Haller, quien completó la prueba en 11 horas y 46 minutos, basando su victoria en un magnífico segmento de maratón, que le llevó ¡3 horas y 30 minutos! Esto ocurrió en 1978, cuando el triatlón empezaba a dar sus primeros pasos como deporte. Sólo acabaron la prueba 6 de los 14 que la comenzaron. La prueba ha seguido celebrándose desde entonces anualmente y cada vez con mayor participación y nivel de los triatletas.

Inicialmente esta competición estuvo dominada por triatletas estadounidenses. En 1980 el ganador fue uno de los nombres propios de este deporte: Dave Scott, que realizó un increíble tiempo de 9h 24' 33", sacando una hora al segundo clasificado. Era un deportista de la vieja escuela, le gustaba entrenar en soledad y seguía el ochentero eslogan de "no pain, no gain" ("no hay beneficio sin dolor"). Ganaría esta competición otras 5 veces hasta 1987.

En el campeonato que ganó en 1983 fue la primera vez que compartió cartel con otro estadounidense que le acompañaría en los próximos años. Se trataba de un socorrista californiano con un pasado como nadador y amante del deporte. Se llamaba Mark Allen y ese año terminó la carrera en 3ª posición. Su progresión fue meteórica y rápidamente se asentó como uno de los grandes triatletas del momento.

En una época en la que era habitual competir tanto en distancias largas como cortas, Mark Allen despuntaba en todas las distancias, pero parecía que esta carrera se le

INICIALMENTE ESTA COMPETICIÓN ESTUVO DOMINADA POR TRIATLETAS ESTADOUNIDENSES. EN 1980 EL GANADOR FUE UNO DE LOS NOMBRES PROPIOS DE ESTE DEPORTE: DAVE SCOTT, QUE REALIZÓ UN INCREÍBLE TIEMPO DE 9H 24' 33"

SUSCRÍBETE
15 €/año

atragantaba siempre, y más cuando se enfrentaba a Dave Scott. En unas ocasiones por problemas mecánicos, otras por desfallecimientos o malas preparaciones, u otras porque simplemente se medía a Dave. Parecía imposible que Allen fuera a ganar nunca en Hawái, y no sería por no intentarlo. Hasta 1989 había participado seis veces en este Ironman y había hecho dos quintos, un tercero y dos segundos puestos -éstos detrás de Scott- lo que le valió la fama de eterno aspirante mientras que Dave era apodado "The Man" ("El Hombre") por su incontestable dominio de la carrera con mayor renombre del mundo del triatlón.

DESPUÉS DE CINCO HORAS Y MEDIA CODO CON CODO, AMBOS SALIERON SIN DESPEGARSE A CORRER EL MARATÓN QUE DEBÍA LLEVARLES A LA META. EN UN GESTO CLARAMENTE TÁCTICO, SE PUSIERON A CORRER A LA PAR DESDE EL PRIMER METRO

La carrera de 1989

En la edición de 1989, Dave Scott volvía a presentarse en Kona como máximo favorito al triunfo final a sus 35 años. Era un extraordinario nadador, magnífico ciclista y excelente corredor. Sus 6 victorias en el Ironman de Hawái se habían basado en salir adelantado en la natación, consolidar la posición en el ciclismo y rematar la carrera durante el maratón. No obstante, fue el primer triatleta en bajar de las 3 horas en el segmento de carrera, en 1984.

Por su parte, Mark Allen, de 31 años, no se veía como un candidato firme al triunfo aunque sí se esperaba que pudiera dar algo de guerra. Llegaba en un momento de forma excelente, había ganado todas las competiciones en las que había participado ese año, incluido el campeonato del mundo de triatlón de distancia olímpica en Avignon, haciendo un fantástico parcial de carrera para la época de 33:07 en los 10 kilómetros, y en el que, por cierto, también participaron algunos de los pioneros del triatlón de nuestro país como Carlos Santamaría, el actual director técnico de la FETRI, Iñaki Arenal, o Francesc Godoy, padre del actual componente de la selección española de mismo nombre.

Mark Allen parecía tener claro que era capaz de ganar esta carrera, pero que el punto que le faltaba para conseguirlo debía venir por un cambio de mentalidad. Por ello, aquella temporada, antes de esta competición, viajó a Nueva Zelanda para entrenar lejos de distracciones y poder centrarse en mejorar su concentración en carrera. Estaba absolutamente decidido a cambiar el guión de sus últimas participaciones en Kona. El 14 de octubre era la fecha.

A las 7:00 de la mañana comenzaba la carrera y 51 minutos después salían juntos del agua Dave y Mark en los puestos 11 y 12 respectivamente, a 3 minutos del alemán W. Dittrich, quien lideraría la prueba también durante el segmento ciclista. Sobre la bicicleta, detrás del alemán, un grupito de cinco triatletas, entre los que se encontraban Dave y Mark, marcaba pasos muy similares. Ambos deportistas se observaban y vigilaban conscientes de que la carrera se decidiría en el maratón, pero al mismo tiempo se resistían a mostrar síntomas de flaqueza. La diferencia de tiempo entre ambos en este segmento fue de un segundo. Habían hecho el segundo y tercer parcial.

Después de cinco horas y media codo con codo, ambos salieron sin despegarse a correr el maratón que debía llevarles a la meta. En un gesto claramente táctico, se pusieron a correr a la par desde el primer metro. Ninguno de los dos quería tirar del otro, pero mucho menos querían dejarse llevar por el otro. A los cuatro kilómetros de carrera dieron alcance a Dittrich, pasándole cada uno por un costado. A partir de ese momento les esperaban 38 kilómetros para la historia. La leyenda estaba servida.

Ambos continuaron corriendo en paralelo. Sabían que iban rápido y esperaban que el paso de los kilómetros pudiera hacer desfallecer al otro. Se trata de un circuito en el que el viento o el calor pueden ser protagonistas en cualquier momento y decidir por uno o por el otro, pero ninguno de los dos reservó nada. Mark corría con el número 5, con pantalón y camiseta amarillo fosforito, como se llevaba en los 80. Dave, con dorsal 23, vestía una camiseta blanca y un pantalón con motivos verdes y negros. Era de lo poco que les distinguía porque con el paso de los kilómetros parecía que incluso adquirían el mismo gesto de carrera. En los primeros avituallamientos parecía adelantarse ligeramente Dave, demostrando cierta jerarquía. No obstante, era seis veces campeón. Pero enseguida Mark volvía a su par. Pasada la mitad de carrera era Mark quien se adelantaba y Dave quien recuperaba.

A pocos kilómetros para la meta, la situación seguía igual. Ninguno daba su brazo a torcer. Una legión de personas en coche moto o en bicicleta se había ido acumulando tras ellos para ver el desenlace de la carrera. Estaban cerca de las

ocho horas de competición y, según ha contado en entrevistas posteriores, Mark comenzó a recordar otras experiencias pasadas en las que Dave le había ganado en situaciones similares. Comenzaba su particular guerra psicológica y pensó que volvería a perderla. Sin embargo, en ese momento, rememorando su estancia en Nueva Zelanda y todo el trabajo que allí había desarrollado, algo cambió en su cerebro. Un "clic" que le llevó a intensificar el ritmo, ya había perdido muchas veces ante Dave. A poco más de dos kilómetros para la meta era el momento. Notaba como el sonido de las pisadas de Dave se oía cada vez más lejos, cada vez más torpes, estaba empezando a decaer. Un par de miradas hacia atrás para asegurarse de la ventaja y el resto hacia delante, pues enseguida aparecería el tramo vallado donde la gente se agolpaba y jaleaba al que iba a ser el nuevo campeón del mundo de distancia Ironman.

El último kilómetro era para disfrutar pero aún así no bajó el ritmo. Por fin iba a demostrar lo que él ya sabía, que era un gran campeón. Por fin había ganado a Dave. Por fin había ganado en Hawái. Entró con un tiempo total de 8 horas, 9 minutos y 15 segundos, pero lo más impactante de todo fue el parcial de maratón. Había batido un récord que 26 años después no ha sido superado: 2 horas, 40 minutos y 4 segundos.

Los años posteriores

Cuando en 1978 Haller ganó el primer Ironman de Hawái, no se podía ni imaginar que 11 años después la marca de maratón sería bajada en nada menos que 50 minutos. Parecía lejos de las posibilidades de un ser humano bajar de las 2 horas y 40 minutos en una prueba de estas características. Sin embargo, en la carrera de 1989, tanto Mark Allen como Dave Scott (2h 41' 03") parece ser que lo consiguieron porque a la marca oficial habría que rebajarle el tiempo de la transición, que por entonces se incluía en el tiempo de carrera, y que se estima en 1'15´" para Mark y 1'16" para Dave. Veintiséis años después, siguen siendo los dos únicos triatletas que lo han conseguido.

Mucho se ha especulado acerca de aquella carrera y los motivos que se dieron para una hazaña de estas características y de los motivos que han hecho que no vuelva a repetirse, pero no hay un consenso al respecto. No es la primera vez que se produce en el mundo del deporte un repunte para luego producirse una regresión en las marcas.

Uno de los motivos que se han valorado es que a partir de esa carrera los premios y el dinero invertido fueron mucho mayores, por lo que los participantes se volvieron un poco más conservadores. Evidentemente, en aquella ocasión no hubo especulación de ningún tipo. Por otro lado, también es cierto que ha sido la única vez que ha sido necesario correr tan rápido para ganar la carrera. El hecho de ir ambos constantemente en pugna pudo haber hecho que ambos dieran el 100%.

En ediciones posteriores de esta carrera ha habido algunos triatletas que han competido únicamente para batir este récord sin conseguirlo. Podíamos pensar que la evolución de los materiales y métodos de entrenamiento deberían haber dado una ligera ventaja, pero aún así no ha podido ser. El propio Mark Allen ganó otros 5 Campeonatos del Mundo de Ironman pero nunca corrió tan rápido.

Sea como fuere, lo que está claro es que en aquella ocasión se encontraron dos de los triatletas más talentosos de todos los tiempos, en el lugar adecuado, en el momento adecuado, para dejar una de las huellas más profundas y motivadoras de todos los tiempos. Un privilegio reservado para los más grandes: en este caso, Dave y Mark.

FELICITACIÓN:

No queremos dejar de pasar la oportunidad de felicitar desde Corricorlari es Correr a Javier Gómez Noya, Mario Mola y Fernando Alarza por su gran papel en el mundial de triatlón 2015, especialmente a Javier que ya suma 5 títulos mundiales!!! ¡ENHORABUENA CAMPEONES!

POR **REDACCIÓN.**

5º EDICIÓN DE CORRE POR EL NIÑO

El próximo 8 de noviembre se celebrará en el Parque del Retiro la carrera más solidaria de Madrid. TODO el dinero recaudado con la compra de dorsales va destinado íntegramente a la Fundación para la Investigación Biomédica del Hospital Infantil Universitario Niño Jesús que gestiona proyectos de investigación y desarrollo de nuevas iniciativas. Los más pequeños podrán disfrutar, con su propia equipación de corredor, de un Circuito Infantil de 1 km. Para los mayores se mantienen los otros dos circuitos, el de 4kmy el de 10km, cronometrado con chip.
Compra tu dorsal en: www.correporel nino.com

VENTAJAS PARA SOCIOS DE

corricolari es correr

SUSCRÍBETE 15 €/año

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 €; bono de 3 sesiones 84 €; bono de 5 sesiones 135 €; y bono de 10 sesiones 240 €.

CENTRO MÉDICO DEL DEPORTE OHP

REEBOK SPORTS CLUB MADRID.
Centro Comercial ABC Serrano planta 6.
C/ Serrano, 61. Madrid. **Tel.** 914 260 507
Web: www.reebokclub.com
E-mail: centromedico.madrid@reebokclub.com
REEBOK SPORTS CLUB LA FINCA.
Paseo Club Deportivo, 4. Pozuelo de Alarcón, Madrid.
Tel. 917 997 084.
Web: www.reebokclub.com
E-mail: centromedico.lafinca@reebokclub.com

10% dto CO

Prueba de Esfuerzo con Análisis de gases 92 € (tarifa normal 110 €), Consulta Medicina Deportiva 63 € (tarifa normal 70 €),Test Lactato 92 € (tarifa normal 110 €), Reconocimiento Medico para Ficha federativa 42 € (tarifa normal 46 €), Cª Nutrición Deportiva+ Ayudas Ergogénicas 71 € (tarifa normal 79 €), Estudio pisada adultos 62 € (Tarifa normal 69 €). Todos los servicios ofrecidos por el CMD-OHP son realizados por médicos especialistas en medicina del deporte y por profesionales sanitarios con dilatada experiencia en estas materias.
E-mail: marga.lopez@reebokclub.com.

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 . 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.

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.

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.
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.

• 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, PODÓLOGOS, ODONTÓLOGOS...

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

FACTORY SPORT 2000 S.L.

C/ Trueno, n30 (Pol.Ind. San Jose de Valderas)
28918 - Leganes (Madrid)
TLF: 916198787
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.

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.

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

10% dto CO

"Especialistas en Terapia Miofascial Invasiva, que acorta considerablemente el tiempo de recuperación y mejora el rendimiento deportivo, 31,50€; Masaje Deportivo 19,80€; Fisioterapia (consulta+tratamiento), 31,50€; Osteopatia, 31,50€; Drenaje Linfatico Parcial, 31,50€; Acupuntura, 43,20€. Atención Deportiva y Traumatológica en clínica y a pie de campo (consultar presupuesto a la medida). Bonos de 10 tratamientos disponibles

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 (ENTRENAMIENTO INTELIGENTE)

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

5 y 10% dto CO

Planes de entrenamiento on-line para triatlón, running, montaña, asfalto, trail, pista, ciclismo, mtb, ultrafondo...(todos los niveles) ¡Mejora tus marcas y consigue cualquier reto deportivo que te propongas! con los mejores y más cualificados entrenadores personales de resistencia en España.
5% al contratar un programa durante 5-6 meses y 10% al contratar un programa 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.

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€

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.

RÍOS RUNNING

C/ Camí del mig 133, nave 5.
08302 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.

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.

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.

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

POR **REDACCIÓN.**

MEDIA MARATÓN VALENCIA TRINIDAD ALFONSO

La 25º edición superará la cifra de los 10.524 participantes de 2014, incrementando notablemente la participación extranjera

El 18 de octubre tiene lugar en Valencia un año más este ya tradicional medio maratón que se instala como uno de los eventos fijos en el calendario de los habituales de los 21km. Es por eso que las cifras alcanzadas en 2015 se espera que supongan todo un récord, afianzando así este evento como uno de los más importantes en la distancia de Medio Maratón de España.

ES UN CIRCUITO RÁPIDO QUE TRANSCURRE POR LA VALENCIA MARÍTIMA Y EL CENTRO DE LA CIUDAD Y QUE EN EL AÑO 2014 YA CONSIGUIÓ CONVERTIRSE EN EL MEDIO MARATÓN MÁS RÁPIDO DE ESPAÑA. DE LOS 10.460 PARTICIPANTES DE LA PASADA EDICIÓN, ABRAHAM CHEROBEN, QUE FIGURABA ENTRE LOS FAVORITOS EN CATEGORÍA MASCULINA, FIRMÓ AQUEL 19 DE OCTUBRE DE 2014 UN CRONO DE 58:48", QUE ERA 38 SEGUNDOS MÁS RÁPIDO QUE LA ANTERIOR PLUSMARCA EN TERRITORIO NACIONAL QUE POSEÍA EL MEDIO MARATÓN DE GRANOLLERS. UN HITO DEPORTIVO QUE SE ACENTUÓ AL SER LA SEXTA MEJOR MARCA MUNDIAL DE LA HISTORIA Y LA MÁS RÁPIDA DEL MUNDO EN 2014.

Por todos estos motivos, esta prueba valenciana ha obtenido el reconocimiento de

la Medalla de Plata otorgada por la IAAF, lo que la sitúa entre los mejores medios maratones del mundo. Y, además, la RFEA ha designado a esta prueba como la mejor del territorio nacional en esta distancia.

Gran éxito entre los extranjeros

Esta prueba situada en plena costa mediterránea siempre ha contado con gran acogida dentro de los corredores del resto de Europa, pero en 2015 se espera una afluencia sin igual especialmente de holandeses e italianos. A principios de septiembre ya había un 42% más de corredores inscritos que en el año anterior. En estas cifras destacan los participantes extranjeros que, más de un mes antes de la gran cita, ya suponían el 15% del censo total. Sin duda, el gran atractivo de la ciudad de Valencia como lugar para conocer, disfrutar del buen tiempo y su particular gastronomía, son motivos más que suficientes para apuntarse, pero, además, la buena organización de la prueba por parte de la SD Correcaminos y las buenas marcas conseguidas año tras año es lo que impulsa definitivamente al Medio Maratón Valencia Trinidad Alfonso a situarse entre los más visitados por los extranjeros en España.

Los corredores procedentes de los Países Bajos, con más de 500 inscritos, y de Italia, con cerca de 400, son los más destacados en cantidad para una prueba que reúne, a día de hoy, participantes de 42 países distintos. En cuanto al resto de España, las provincias de Madrid, con más de 800 corredores; Alicante, con cerca de 250; y Castellón, con más de 180 inscritos en septiembre suponen los principales puntos de procedencia de corredores nacionales que se deciden por el Medio Maratón de Valencia. Por delante de todas estas ciudades se encuentra Valencia, la ciudad organizadora, con más de 5.000 inscritos y cientos de aficionados deseosos de animar a los miles de corredores que inundarán sus calles el domingo 18.

SE ESTÁN PLANTEANDO 25 HISTORIAS DE SUPERACIÓN, HUMANAS, DE ESFUERZO, CON LAS QUE SE LLEGARÁ AL DÍA DEL EVENTO. HISTORIAS INSPIRADORAS CON LAS QUE EL CORREDOR PODRÁ MOTIVARSE, ASÍ COMO VERSE REFLEJADO, DE CARA A LA ESPERADA CARRERA

25 sorpresas para 25 años

El Maratón Valencia Trinidad Alfonso en esta edición 2015 cumple 25 años y por ello han preparado 25 sorpresas que tendrán lugar antes y durante la carrera para celebrarlo.

Los festejos comenzaron el 24 de septiembre, 25 días antes de la gran cita. En estas semanas se ha presentado la camiseta conmemorativa y se han llevado a cabo una serie de acciones para promocionar esta fecha tan significativa e ir calentando el ambiente de cara a la competición. La primera está relacionada con la música. Cada día hasta la celebración del evento se está proponiendo un duelo de temas musicales de 1990 con el hashtag #MMValencia25 #remember. Así los seguidores están eligiendo ellos mismos a través de la red social las canciones que luego se podrán escuchar el día de carrera.

También se están planteando 25 historias de superación, humanas, de esfuerzo, con las que se llegará al día del evento. Se trata de historias inspiradoras con las que el corredor podrá motivarse, así como verse reflejado, de cara a la esperada carrera.

Estas son las iniciativas para las semanas previas del Medio Maratón, pero el plato fuerte llegará durante la celebración del evento. La organización ha preparado toda una serie de sorpresas que se irán desvelando durante los próximos días. Una serie de actos con el objetivo de involucrar a toda la Ciudad del Running.

¡Estate atento y sigue de cerca las últimas noticias de la gran cita del Medio Maratón!

Más información: http://www.valenciaciudaddelrunning.com/medio/medio-maraton/

SUSCRÍBETE 15 €/año

CALENDARIO DE CARRERAS

A CORUÑA

- **V CARRERA DEL AGUA UNICEF**
04 de octubre ■ 10 ■ 10 km ■ Sada ■ Carreras infantiles
www.clubatletismosada.com

- **IV CORRESAN CIDADE DA CULTURA**
10 de octubre ■ 18 ■ 5,3 km ■ Santiago de Compostela ■ 5 euros ■ Carreras infantiles gratuitas
www.corresan.com

- **IX CARRERA POPULAR CORUÑA10**
11 de octubre ■ 10:30 ■ 10 km ■ A Coruña ■ 12 euros ■ Premios en metálico www.coruna.es

- **III TRAIL MUGARDOS-MONTEFARO**
18 de octubre ■ 9 ■ 23 km ■ Mugardos
www2.clubdomarmugardos.com

ALBACETE

- **XIII CROSS POPULAR MEMORIAL MIGUEL SALCEDO**
03 de octubre ■ 17 ■ 7,5 km ■ Albacete ■ 5 euros
www.atletaspopulares.es

- **III CARRERA POPULAR DE NERPIO**
04 de octubre ■ 10 km ■ Nerpio
www.atletaspopulares.es

- **VI CARRERA POPULAR IMAGINALIA**
10 de octubre ■ 17:30 ■ 7 km ■ Albacete ■ 6 euros
www.atletaspopulares.es

- **VIII CARRERA POPULAR DE HOYA GONZALO**
11 de octubre ■ 10 km ■ Hoya Gonzalo
www.atletaspopulares.es

- **XXVIII MEDIO MARATÓN CIUDAD DE HELLÍN**
18 de octubre ■ 21,097 km ■ Hellín
www.atletashellineros.es

- **VI CARRERA POPULAR DE AGUAS NUEVAS**
24 de octubre ■ 17 ■ 8 km ■ Albacete ■ 9 euros
www.atletaspopulares.es

- **III MENTIRAS VERTICAL**
31 de octubre ■ 8:30 ■ 32 km ■ Yeste ■ 37 euros
www.mentirasvertical.com

- **XII CARRERA POPULAR DE ALCARAZ**
15 de noviembre ■ 11 ■ 16,500 km ■ Alcaraz
www.atletaspopulares.es

ALICANTE

- **VII MARCHA Y CARRERA POR MONTAÑA "BOTAMARGES"**
03 de octubre ■ 6 ■ 70 km ■ Forna
www.botamarges.es

- **XII 10 KM Y 5,6 KM VILLA DE ROJALES**
03 de octubre ■ 19 ■ 5,8 y 10 km ■ Rojales
www.rojales.es

- **SURVIVOR RACE**
03 de octubre ■ 10 ■ 7 km ■ Benissa ■ 35 euros ■ Carrera de obstáculos
www.survivor-race.es

- **V LA SOLANA TRAIL**
04 de octubre ■ 8:30 ■ 15 Y 25 km ■ Beneixama ■ 15 euros
www.lasolanatrailbeneixama.es

- **VI ALICANTE RUNNING DAY**
04 de octubre ■ 9:30 ■ 5 - 10,550 y 21,097 km ■ Alicante ■ 15 euros ■ Carreras infantiles
www.mediamaratonalicante.es

- **VI CARRERA CATÍ - RABOSA**
04 de octubre ■ 9:30 ■ 14 y 20 km ■ Elda www.ceetrailclub.es

- **XTREM RUNNING TORREVIEJA**
04 de octubre ■ 11 ■ 5 km ■ Torrevieja ■ 16 euros ■ Carrera de obstáculos
www.xtremrunningalicante.es

- **II CARRERA POPULAR LA MATANZA**
09 de octubre ■ 19 ■ 5 y 10 km ■ La Parroquia de la Matanza - Orihuela ■ 5 euros www.asuspuestos.com

- **VI CARRERA POPULAR POR LA MUJER FUNDESEM**
11 de octubre ■ 9 ■ 5 y 10 km ■ Alicante ■ 9 euros ■ Carreras infantiles www.grupobrotons.es

- **I MELGATÓN**
17 de octubre ■ 8 ■ 43,5 km ■ Petrer ■ 40 euros www.melgaton.com

- **IV CARRERA POR MONTAÑA VIRGEN DEL REMEDIO**
17 de octubre ■ 9 ■ 8,2 y 15,9 km ■ Petrer ■ 15 euros
www.facebook.com/carreravirgendelremedio

- **V CARRERA POPULAR VILLA DE SAN FULGENCIO**
18 de octubre ■ 10 ■ 10 km ■ San Fulgencio ■ 8 euros
www.sanfulgencio.es

- **II CARRERA DE MUNTANYA BOCAIRENT**
25 de octubre ■ 9 ■ 23 km ■ Bocairent www.mychip.es

- **IV SANITAS MARCA RUNNING SERIES ALICANTE**
25 de octubre ■ 9 ■ 5 y 10 km ■ Alicante ■ 12 euros
www.sanitasmarca runningseries.com

- **V CARRERA POPULAR 10 KM VILLA DE BENEJÚZAR**
25 de octubre ■ 10 ■ 5 y 10 km ■ Benejúzar ■ 10 euros ■ Carreras infantiles
www.chiplevante.com

- **XXX VOLTA A LA FOIA**
25 de octubre ■ 9 ■ 27,5 km ■ Ibi ■ 15 euros www.voltalafoia.com

- **CURSA DE LA DONA DÉNIA**
25 de octubre ■ 10:30 ■ 4,9 km ■ Dénia ■ 6 euros www.somesport.org

- **III CROSS POPULAR RIO TARAFA**
25 de octubre ■ 9:30 ■ 10 km ■ Aspe ■ 10 euros ■ Carreras infantiles
www.chiplevante.net

- **V 10 KM CARRERA Y MARCHA POPULAR LA APARECIDA**
31 de octubre ■ 16:30 ■ 10 km ■ La Aparecida - Orihuela ■ 10 euros
www.laaparecidacd.com

- **VIII 10 MILLAS MAS BONITAS DE LA COSTA BLANCA L`ALFÀS DEL PI**
01 de noviembre ■ 9:30 ■ 5 y 10 km ■ L`Alfàs del Pi ■ 12 euros
www.10millasalfaz.com

- **IX CARRERA DE MONTAÑA ORI-MUELA**
08 de noviembre ■ 10 ■ 4,750 km ■ Orihuela ■ 5 euros
www.tragamillas.org

- **II TRAIL LES CAVES**
08 de noviembre ■ 9 ■ 25 km ■ Agres ■ 15 euros
www.raillescavesagres.blogspot.com.es

- **III PUJADA A LA PENYA MIGJORN**
15 de noviembre ■ 9 ■ 22 km ■ Xixona ■ 15 euros
www.cexixona.org

- **IV TRAIL CLIMB FIRA DE TOTS SANTS**
22 de noviembre ■ 9 ■ 19 km ■ Cocentaina ■ 15 euros
www.trailandclimb.com

- **DESAFÍO LURBEL AITANA**
28 de noviembre ■ 6 ■ 40, 80 y 120 km ■ Finestrat
www.desafiolurbel.com

- **IV 10KM INTERNACIONAL CIUDAD DE BENIDORM**
29 de noviembre ■ 10 ■ 10 km ■ Benidorm ■ 14 euros
www.mimetabenidorm.es

- **III TRAIL EL VENTOS**
29 de noviembre ■ 9:30 ■ 16 km ■ Agost ■ 13 euros
www.mychip.es

ALMERÍA

- **II MEDIA MARATÓN ALPINA SIERRA DE GADOR-DALÍAS**
04 de octubre ■ 10 ■ 13,6 y 21,6 km ■ Dalias www.aqueatacamos.com

Empieza la cuenta atrás de la Sanitas Telva Running

Cada vez queda menos para que se celebre el maratón femenino por relevos con más estilo del panorama deportivo nacional. El 17 de octubre a partir de las 10 de la mañana arrancará en Las Rozas la segunda edición de esta prueba. Además de correr, se podrá disfrutar de música en directo y una pasta party entre otras actividades.

Cada dorsal tiene un coste de 12 euros, de los cuales 2 euros se destinan a la Fundación Bobath que se dedica al tratamiento de personas con parálisis cerebral. Conservando la exitosa dinámica del año pasado cada participante, al realizar la inscripción, tendrá que crear un equipo de 4, 5 o 6 corredoras quienes recorrerán una distancia total de 42 kilómetros. Además para quien desee apuntarse de manera individual, la organización se encargará de asignarle un equipo.

Inscripciones: www.telva.com/sanitastelvarunning

• I GACELAS THOMSON RUNNING
18 de octubre ■ 11 ■ 20 km ■ Vélez rubio ■ 20 euros
www.cronomur.es

• I TRAIL GACELA MAHIMÓN EXTREME
18 de octubre ■ 10 ■ 20 km ■ Vélez-Rubio ■ 20 euros
www.cronomur.es

• VI TRAIL GUARDIAS VIEJAS
25 de octubre ■ 11 ■ 6 y 12 km ■ Guardias Viejas
www.todofondo.net

• IV MEDIA MARATÓN Y 7K CIUDAD DE MOJÁCAR - GRAN PREMIO SKECHERS
08 de noviembre ■ 10 ■ 21,097 y 7 km ■ Mojácar
www.asuspuestos.com

• II CROSS MAR DE PULPÍ
14 de noviembre ■ 16 ■ 10 km ■ Pulpí ■ 8 euros ■ Carreras infantiles
www.asuspuestos.com

ARABA

• XIV CARRERA DE EMPRESAS VITORIA - GASTEIZ
03 de octubre ■ 18:30 ■ 5 km ■ Vitoria - Gasteiz ■ Es una prueba por equipos de dos, tres o cuatro personas que representan a sus empresas, cada empresa puede presentar cuantos equipos desee
www.carreradeempresas.com

• I MARCHA CONTRA EL CÁNCER
04 de octubre ■ 11:30 ■ 6 km ■ Vitoria-Gasteiz ■ 5 euros
www.ticketsport.es

• IV CARRERA DE MONTAÑA JARINDO ALBERTIA
18 de octubre ■ 11 ■ 15,5 km ■ Legutiano ■ 7 euros
www.kirolprobak.com

• VIII CARRERA POR MONTAÑA DE VITORIA - GASTEIZ
25 de octubre ■ 9 ■ 15,5 y 25,5 km ■ Vitoria ■ 25 euros
www.carrerapormontanavitoria.es

ASTURIAS

• XIII CARRERA POPULAR DEL JURÁSICO
03 de octubre ■ 17 ■ 6,7 km ■ Lastres - Colunga ■ 7 euros ■ Carreras infantiles www.colungatletismo.com

• TRAIL DEL PICU TURBINA
03 de octubre ■ 17:30 ■ 12 km ■ Rozagás ■ 16 euros
www.picuturbina.com

• V JANO CARRERA VERTICAL
04 de octubre ■ 6 y 20 km ■ Bárcena de Pie de Concha ■ 18 euros ■ Carreras infantiles
www.janovertical.blogspot.com.es

• VIII MEDIO MARATÓN DE LANGREO
11 de octubre ■ 10 ■ 21,097 km ■ Langreo ■ 16 euros ■ Premios en metálico
www.ochobre.es

• TU RETO: EL INFIERNO, ANGLIRU
11 de octubre ■ 9 ■ 13,1 km ■ Riosa ■ 15 euros
www.carreraangliru.blogspot.com.es

• SOBRESCOBIO REDES TRAIL
11 de octubre ■ 8:30 ■ 35 km ■ Rioseco De Sobrescobio
www.sobrescobioredestrail.com

• DECARUN DECATHLON LUGONES
11 de octubre ■ 10 ■ 5 km ■ Lugones ■ 5 euros ■ Carreras infantiles gratuitas
www.facebook.com/pages/Running-Decathlon-Lugones

• IV TRAVESERA CARREÑA - EL MAZUCU
12 de octubre ■ 11 ■ 9.8 km ■ Carreña de Cabrales
www.latravesera.com

• IV SANITAS MARCA RUNNING SERIES
18 de octubre ■ 10:30 ■ 10 km ■ Gijón ■ 12 euros
www.sanitasmarca runningseries.com

• IV TRAIL SUBIDA A PEÑAMAYOR
25 de octubre ■ 9:30 ■ 24 km ■ Nava
www.serondatrailseries.es

• I CARRERA NOCTURNA DE HALLOWEEN
31 de octubre ■ 20 ■ 6,66 km ■ Gijón ■ 12 euros
www.nightrungijon.blogspot.com.es

ÁVILA

• ULTRA DE GREDOS
03 de octubre ■ 4 ■ 53 y 83 km ■ Candeleda ■ 85 euros
www.ultratrailgredos.com

• III MEDIA MARATÓN ÁVILA MONUMENTAL
04 de octubre ■ 10:30 ■ 21,097 km ■ Ávila ■ 15 euros
www.mmavilamonumental.com

• VII CROSS DE LOS VIENTOS
04 de octubre ■ 10 ■ 15 km ■ Las Navas del Marqués ■ 19 euros ■ Carreras infantiles
www.crossdelosvientos.es

• V CARRERA POPULAR HORCAJO DE LAS TORRES
11 de octubre ■ 12 ■ 5 y 10 km ■ Horcajo de las Torres ■ 5 euros ■ Carrreras infantiles gratuitas
www.correhorcajo.blogspot.com.es

• V CARRERA POR MONTAÑA VILLA DE LA ADRADA
08 de noviembre ■ 10:30 ■ 10 y 20 km ■ La Adrada ■ 14 euros ■ Carrera de chupetines gratuita
www.carreramontanalaadrada.blogspot.com.es

BADAJOZ

• XXXVII CROSS DEL CORDERO
03 de octubre ■ 18:30 ■ 4 y 7 km ■ Cabeza del Buey ■ Carreras infantiles. Premios en metálico
www.atletismo-ext.com

• V MEDIA MARATÓN PABLO VILLALOBOS Y VII MEDIA MARATÓN TIERRA DE BARROS
04 de octubre ■ 11 ■ 10,5 y 21 km ■ Almendralejo ■ 12 euros
www.mediamaratonalmendralejo.blogspot.com.es

• CRAZY CROSS BADAJOZ
04 de octubre ■ 10 ■ 5 km ■ Badajoz ■ 29 euros ■ Carrera de obstáculos hinchables www.crazycross.es

Centro médico

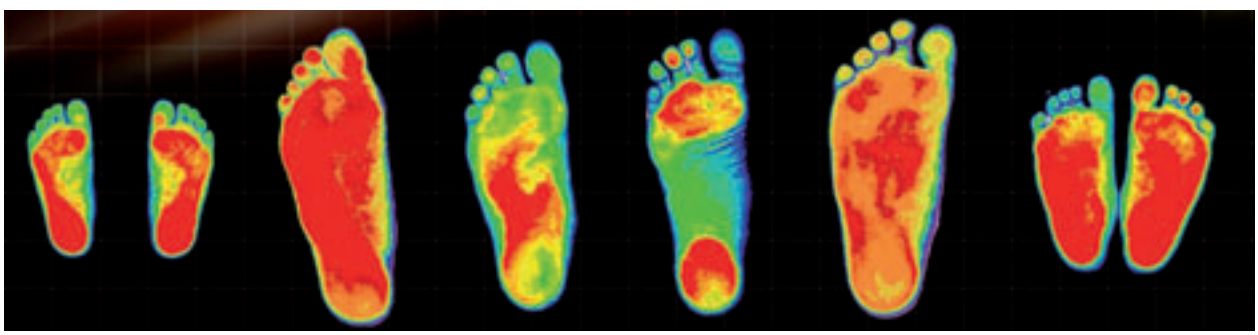
Rehabilitación • Fisioterapia • Podología • Masajes

-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

CALENDARIO DE CARRERAS

- **X PRUEBA URBANA CIUDAD DE FUENTE DEL MAESTRE**
17 de octubre ■ 16:30 ■ 7,5 km ■ Fuente del Maestre ■ Carreras infantiles
www.atletismo-ext.com

- **XV MEDIA MARATÓN VIRGEN DE LAS CRUCES**
18 de octubre ■ 10:30 ■ 21,097 km ■ Don Benito ■ 10 euros
www.clubmaratonvegasaltas.blogspot.com.es

- **III CARRERA POPULAR VALVERDE DE LEGANÉS**
18 de octubre ■ 18 ■ 14 km ■ Valverde de Leganés ■ 8 euros
www.atletismoextremadura.es

- **I CARRERA DE LA PRENSA**
18 de octubre ■ 14 km ■ Badajoz ■ 6 euros ■ Carreras infantiles
www.asociaciondelaprensadebadajoz.com

- **XXVIII MEDIA MARATÓN INTERNACIONAL ELVAS - BADAJOZ**
08 de noviembre ■ 10 ■ 21,097 km ■ Elvas - Badajoz ■ 10 euros
www.aytobadajoz.es/deportes

- **VII MEDIA MARATÓN DE MONTAÑA CONDADO DE MEDELLÍN**
29 de noviembre ■ 10 ■ 21,097 km ■ Medellín ■ Premios en metálico
www.mediamaratonmedellin.blogspot.com.es

BARCELONA

- **II CURSA NOCTURNA SOLIDÀRIA D'ARENYS DE MAR**
03 de octubre ■ 20:15 ■ 2,5 Y 5 km ■ Arenys de Mar ■ 12 euros ■ Carreras infantiles
www.fedamar.com

- **VIII CURSA LLUIS COMPANYS**
03 de octubre ■ 10 ■ 8 km ■ Barcelona
www.cursacompanys.cat

- **II CURSA ENTREPONTS FLUOR RUN**
03 de octubre ■ 21:30 ■ 5 y 10 km ■ Sant Joan Despí ■ 10 euros
www.cursapopular.es

- **XXXIII MITJA MARATÓ DE SANT CUGAT**
04 de octubre ■ 9:30 ■ 5 Y 21,097 km ■ Sant Cugat ■ 18 euros
www.mitjasantcugat.cat

- **XXI LA MARATÓ DE COLLSEROLA**
04 de octubre ■ 21 y 42,195 km ■ Barcelona ■ 30 euros
www.uechorta.net

- **III CORREBARRI**
04 de octubre ■ 9 ■ 10 km ■ Barcelona ■ 15 euros ■ Competición entre los diez distritos barceloneses
www.correbarri.com

- **XXXV CURSA POPULAR SOLIDÀRIA CIUTAT DE CORNELLÀ**
04 de octubre ■ 10 ■ 5 y 10 km ■ Cornellà ■ 12 euros ■ Carreras infantiles
www.cornellaatletic.es

- **V CURSA SOLIDARIA EN MARXA PER LA PARÁLISI CEREBRAL**
04 de octubre ■ 9:30 ■ 5 km ■ Barcelona ■ 8 euros
www.cursaenmarxapc.org

- **II CURSA PEL TREBALL DIGNE**
04 de octubre ■ 10 ■ 10 km ■ Parets del Vallès ■ 12 euros
www.ugt.cat/cursa-solidaria-pel-treball-digne

- **I CURSA MERCABARNA**
04 de octubre ■ 11 ■ 5 y 10 km ■ Barcelona ■ 10 euros
www.cursamercabarna.cat

- **IV TRAIL SENDERS DEL PENEDÈS**
04 de octubre ■ 10 ■ 5,5 y 12,7 km ■ Les Cabanyes ■ 14 euros
www.trailsendersdelpenedes.wordpress.com

- **MITJA MARATÓ DE MUNTANYA LAIETÀNIA**
04 de octubre ■ 9 ■ 21 km ■ Mataró ■ 19 euros
www.mitjamaratodemuntanyalaietania.com

- **II KOM21, TRAIL DEL CORREDOR MONTNEGRE**
04 de octubre ■ 9 ■ 21,2 km ■ Llinars del Vallés ■ 20 euros
www.komtrail.blogspot.com.es

- **II ELS EMBOSCATS**
04 de octubre ■ 10 ■ 14,508 km ■ Palà de Torroella ■ 15 euros
www.cursaemboscats.blogspot.com.es

- **II CURSA DELS CELLERS**
04 de octubre ■ 9 ■ 7,5 y 18 km ■ Cabrera d'Anoia
www.lacursadelscellers.com

- **III 4 MILLES FEMENINES XTERRA**
04 de octubre ■ 10 ■ 6.7 km ■ Vilanova i la Geltrú ■ 13 euros
www.4millesfemeninesxterra.com

- **VI RUTA DE LES ERMITES. MEMORIAL XAVIER TEIXIDÓ RODRÍGUEZ**
10 de octubre ■ 7 ■ 25 y 50 km ■ Torrelles de Llobregat ■ 40 euros
www.10ermites.com

- **II VALLÈS DRAC RACE**
10 de octubre ■ 8 ■ 10,25 y 50 km ■ Terrassa ■ 55 euros
www.vallesdracrace.cat

- **XXXII MITJA MARATÓ DE RODA DE TER**
11 de octubre ■ 10:30 ■ 10 y 21,097 km ■ Roda de Ter ■ 18 euros ■ Carreras infantiles
www.cursesderoda-historia.magix.net

- **VI CURSA DE LA TARDOR**
11 de octubre ■ 9:30 ■ 10 km ■ Sant Andreu de la Barca ■ 12 euros
www.cursalatardor.com

- **XXVII CURSA DE FONS A SANT MUÇ ■ 11 de octubre ■ 9:30 ■ 10 km ■ Rubí ■ 14 euros ■ Carreras infantiles**
www.cursasmrubi.blogspot.com.es

- **II CURSA DE MUNTANYA MARRAMEU**

11 de octubre ■ 9:30 ■ 14 km ■ Gelida ■ 14 euros
www.cursamarrameu.blogspot.com.es

• X CROSS DEL TRAGINER
11 de octubre ■ 9:30 ■ 10 km ■ Balsareny ■ 12 euros
www.cebalsareny.cat

• II CURSA SOLIDÀRIA ENTRE VINYES DEL PLA DE BAGES
12 de octubre ■ 10 ■ 10 y 21 km ■ Artés ■ 10 euros
www.cursaentrevinyes.cat

• XIV CURSA DE SANTA MARGARIDA I ELS MONJOS
17 de octubre ■ 9:30 ■ 5 y 10 km ■ Santa Margarida i els Monjos ■ 9 euros ■ Carreras infantiles
www.crosicursamonjos.blogspot.com.es

• XXV CURSA DE 10KM DEL CLUB NATACIÓ SABADELL
18 de octubre ■ 10 ■ 10 km ■ Sabadell ■ 12 euros
www.cursacns.cat

• II TRAIL MITJA DEL CASTELL
18 de octubre ■ 9 ■ 21,097 km ■ El Papiol ■ 23 euros
www.mitjadelcastell.com

• II CURSA SOLIDARIA PER A LA INFANCIA
18 de octubre ■ 11 ■ 5 km ■ Terrassa ■ 8 euros ■ Carreras infantiles
www.chiptiempo.com

• CURSA PER L'ESPERANÇA
18 de octubre ■ 10 ■ 5 y 10 km ■ Barcelona ■ 12 euros
www.ticketsport.es

• V CURSA DE MUNTANYA DE CASTELLTALLAT
18 de octubre ■ 9 ■ 13,3 km ■ Castelltallat ■ 12 euros
www.cursa.castelltallat.com

• XXXVIII LA MAASAIADA
18 de octubre ■ 7:30 ■ 46 km ■ Sant Celoni ■ 18 euros
www.marxapelmontseny.com

• X CROS SOLIDARI PER LA SALUT MENTAL SANT BOI
18 de octubre ■ 10 ■ 8 km ■ Sant Boi de Llobregat ■ 10 euros ■ Carreras infantiles gratuitas
www.pssjd.org

• XI MARATÓ DEL MEDITERRANI
18 de octubre ■ 9 ■ 10 - 21,098 y 42,195 km ■ Casteldefells ■ 25 euros ■ El maratón se realiza exclusivamente por equipos de parejas. Salida por cajones de tiempo.
www.maratodelmediterrani.com

• II TRAIL DELS BLAUS
18 de octubre ■ 9 ■ 10 y 20 km ■ Esparreguera ■ 20 euros
www.zonabici.es

• III CURSA DE MUNTANYA RELLINARS
18 de octubre ■ 09:30 ■ 18,5 km ■ Rellinars ■ 16 euros
www.tennisrellinars.com

• VII VOLTA LA MARÍA
18 de octubre ■ 9:30 ■ 15,5 km ■ Avià ■ 20 euros ■ Carreras infantiles
www.voltalamaria.cat

• XXXVII CURSA POPULAR DE LA CIUTAT D'IGUALADA
18 de octubre ■ 9 ■ 5,5 km ■ Igualada ■ Gratis ■ Carreras infantiles
www.cursapopularigualada.cat

• IV CORRIOLS DE GUARDIOLA
18 de octubre ■ 9:30 ■ 5 y 10 km ■ Sant Salvador de Guardiola ■ 10 euros ■ Carreras infantiles
www.corriolsdeguardiola.wordpress.com

• I TRAIL LES TRES FONTS
18 de octubre ■ 10 ■ 12 km ■ Masquefa ■ 12 euros
www.masquefatrail.com

• XXXIII MITJA MARATÓ DE L'ANOIA
24 de octubre ■ 19 ■ 21,097 km ■ Igualada ■ 17 euros ■ Premios en metálico
www.clubatleticigualada.com

• XIII 10KM CIUTAT D'IGUALADA
24 de octubre ■ 19 ■ 5 y 10 km ■ Igualada ■ 17 euros
www.mitjamaratoanoia.cat

• XXI PRIMERA MARATÓ DE MUNTANYA DE CATALUNYA
25 de octubre ■ 7:15 ■ 10,410 - 22,790 y 42,620 km ■ Sant Llorenç de Savall ■ 33 euros
www.maratocatalunya.cat

• XII 10 km URBANS DE MANRESA
25 de octubre ■ 10:30 ■ 10 km ■ Manresa ■ 14 euros
www.clubatleticmanresa.org

• IX CURSA SOLIDÀRIA PAÍS DEL CAVA
25 de octubre ■ 10 ■ 13,4 km ■ Vilafranca del Penedés ■ 10 euros
www.confrariacava.com

• VII CURSA DIR - MOSSOS D'ESQUADRA SANT CUGAT DEL VALLÉS
25 de octubre ■ 9 ■ 5 y 10 km ■ Sant Cugat del Vallés ■ 15 euros
www.dir.cat

• XXXVII CROS POPULAR DE SANTS
25 de octubre ■ 10 ■ 10 km ■ Barcelona ■ 14 euros ■ Carreras infantiles gratuitas
www.crospopulardesants.cat

• II CURSA SOLIDÀRIA UNA LLAR FORA DE LA LLAR
25 de octubre ■ 9:30 ■ 5 y 10 km ■ Barcelona ■ 14 euros
www.carrera.casaronald barcelona.org

• VI CURSA DEL NEANDERTAL
25 de octubre ■ 9 ■ 16,6 km ■ Capellades ■ 17 euros
www.cursaneandertal.com

• II TRENCA3PICS
25 de octubre ■ 10 ■ 12,2 y 28,9 km ■ Navàs ■ 21 euros
www.trenca3pics.weebly.com

• III EL TAST DE LA MITJA DE GRANOLLERS
31 de octubre ■ 10:30 ■ 5 y 10 km ■ La Garriga ■ 18 euros
www.eltast.lamitja.cat

• X CURSA ATLÉTICA EL PONT DE VILOMARA I ROCAFORT
01 de noviembre ■ 11 ■ 10 km ■ Barcelona ■ 15,75 euros ■ Carreras infantiles
www.cursaelpont.cat

• XXX PUJADA I BAIXADA A GUANTA
01 de noviembre ■ 10 ■ 12,3 km ■ Sentmenat
www.lasansi.com

• II HIVERNAL PANNA EL BANDOLER TRAIL
01 de noviembre ■ 10 ■ Sant Martí de Tous
www.tous.cat

• V CURSA DE LES CAVES
01 de noviembre ■ 5 y 10 km ■ Lavern Subirats ■ 10 euros ■ Premios en metálico
www.cursacaves.com

• I CURSA DE MUNTANYA SERRALATS
01 de noviembre ■ 10:10 ■ 14 km ■ Lavern Subirats www.serralats.com

• III SITJA DEL LLOP
07 de noviembre ■ 10 ■ 6,6 km ■ Montseny ■ 24 euros
www.maratomontseny.com

• CARRERA DE LA MUJER BARCELONA
08 de noviembre ■ 10 ■ 6,7 km ■ Barcelona ■ 10 euros
www.carreradelamujer.com

• XXIV CÓRRER PER CÓRRER
08 de noviembre ■ 10 ■ 10 km ■ Manlleu ■ Gratis ■ La inscripción el día de la prueba cuesta 3 euros
www.olimpicmanlleu.cat

• IV SANSI SANT FELIU DE LLOBREGAT
08 de noviembre ■ 11 ■ 5 y 10 km ■ Sant Feliú de Llobregat ■ 11 euros
www.lasansisantfeliu.com

LA SELECCIÓN DE LAS **MEJORES CARRERAS**

• V CURSAROCA
08 de noviembre ■ 9:30 ■ 17,3 km ■ Sant Martí Sarroca
www.tretzesports.com

• MARATÓ DEL MONTSENY
08 de noviembre ■ 8 ■ 42 km ■ Sant Esteve de Palautordera ■ 49 euros
www.maratomontseny.com

• CHALLENGE INTEREMPRESAS CONTRA EL HAMBRE BARCELONA
08 de noviembre ■ 10 ■ 10 km ■ Barcelona ■ Las empresas participantes patrocinan a sus empleados y donan diez euros por cada kilómetro que recorra cada uno de ellos
www.challengecontraelhambre.org

• III CURSA DEL CÈRVOL
08 de noviembre ■ 8:30 ■ 10 y 26 km ■ Vallirana
www.cursadelcervol.blogspot.com.es

• III TRAIL ELS TOSSALS
15 de noviembre ■ 10 ■ 14 y 25 km ■ L'Espunyola ■ 17 euros
www.tossals.cat

BIZKAIA

• III ZORROTZAKO
03 de octubre ■ 18 ■ 5,5 km ■ Bilbao ■ Carreras infantiles
www.zorrotzatri.com

• VI SERANTES IGOERA
04 de octubre ■ 10:30 ■ 12,32 km ■ Santurzi ■ 5 euros
www.serantesigoera.com

• VIII SORGINEN LASTERKETA
04 de octubre ■ 10 ■ 25,6 km ■ Atxondo ■ 22 euros
www.kirolprobak.com

• II 10KM BARAKALDO
04 de octubre ■ 11:30 ■ 5 y 10 km ■ Barakaldo ■ Premios en metálico
www.10kmbarakaldo.es

• VIII ANBOTO KILOMETRO BERTIKALA
10 de octubre ■ 14 ■ 3,8 km ■ Atxondo ■ 20 euroswww.anbotokb.com

• IV TRAIL ARRANKUDIAGA-ZOLLO
11 de octubre ■ 11:30 ■ 12,40 km ■ Arrankudiaga ■ 5 euros
www.arrankudiagakokrosa.blogspot.com.es

• VII EDP BILBAO NIGHT MARATHON
17 de octubre ■ 20:30 ■ 10 - 21,097 y 42,195 km ■ Bilbao ■ 41 euros ■ Premios en metálico en la distancia de Maratón
www.bilbaomarathon.com

• IV MELLO SARIA
25 de octubre ■ 10 ■ 23,6 km ■ Muskiz ■ 15 euros
www.elcerromuskiz.com

• II SODUPE MENDI JAIA
25 de octubre ■ 12:15 ■ 8 y 10 km ■ Sodupe ■ 10 euros
www.basquetribe.com

• ETERNAL RUNNING DE GALDAKAO
25 de octubre ■ 11 ■ 10 km ■ Galdakao ■ 25 euros ■ Carrera de obstáculos
www.eternalrunninginvencible.com

• VII SUBIDA AL PICO LA CRUZ GAZTAINAGA
25 de octubre ■ 11 ■ 6,5 km ■ Galdames ■ 15 euros ■ Premios en metálico
www.gaztainaga.com

• CHALLENGE INTEREMPRESAS CONTRA EL HAMBRE EUSKADI
31 de octubre ■ 10 ■ 10 km ■ Zamudio ■ Las empresas participantes patrocinan a sus empleados y donan diez euros por cada kilómetro que recorra cada uno de ellos
www.challengecontraelhambre.org

• XXXVII BASAURIKO HERRI KROSA
01 de noviembre ■ 11 ■ 11 km ■ Basauri ■ 5 euros ■ Carreras infantiles www.sailkapenak.com

• XXVIII HERRI KROSA
15 de noviembre ■ 11 ■ 10 km ■ Bilbao ■ 7 euros
www.herrikrosa.es

• IV CARRERA X-TREME DE SAN ANTONIO
22 de noviembre ■ 12 ■ 12,9 km ■ Etxebarri ■ 7 euros
www.sailkapenak.com

• XXVII CARRERA INTERNACIONAL EN RUTA "DESDE SANTURCE A BILBAO"
29 de noviembre ■ 11 ■ 16,350 km ■ Santurtzi ■ 18 euros
www.atletismosanturtzi.blogspot.com.es

BURGOS

• IV MARCHA DE MONTAÑA DEMANDASAURUS
10 de octubre ■ 7, 21 y 30 km ■ Salas de los Infantes ■ Trail por etapas
www.marchademandasaurus.es

• XXXIII MEDIO MARATÓN DE MIRANDA DE EBRO
12 de octubre ■ 10:30 ■ 10 y 21,097 km ■ Miranda de Ebro ■ 17 euros
www.mediamaratondemiranda.es

• II MARATÓN DEL VINO ARANDA DE DUERO
17 de octubre ■ 10, 21 y 42,195 km ■ Aranda de Duero
www.maratonriberadelduero.es

• III CROSS INTERNACIONAL CASTRO-SEGISAMUNCULUM-TIRÓN
25 de octubre ■ 11 ■ 14 km

SUSCRÍBETE
15 €/año

■ Cerezo de RÍo Tirón
www.erezoderiotiron-cross.blogspot.com.es

CÁCERES

• I CARRERA POPULAR REALE SEGUROS CÁCERES
18 de octubre ■ 11 ■ 5 y 10 km ■ Cáceres ■ 10 euros ■ Parte de los beneficios irán destinados a proyectos de la Fundación Inocente Inocente www.realerunning.es

• III CARRERA POR MONTAÑA "CUMBRES HURDANAS"
18 de octubre ■ 10 ■ 5 y 25 km ■ Caminomorisco ■ 17 euros
www.cumbreshurdanas.es

• IV MEDIA MARATÓN DE MONTAÑA PUEBLA Y VILLA DE GUADALUPE
25 de octubre ■ 11 ■ 21,097 km ■ Guadalupe www.pulsaciones.net

• X MEDIO MARATÓN RIBEROS DEL TAJO
25 de octubre ■ 10:30 ■ 21,095 km ■ Malpartida de Plasencia ■ 13 euros
www.mediomaratonriberosdeltajo.blogspot.com.es

• IX SUBIDA AL CASTILLO DE PORTEZUELO
08 de noviembre ■ 11 ■ 28 km ■ Portezuelo ■ 15 euros ■ Carreras infantiles
www.deporteportezuelo.blogspot.com.es

• III MEDIA MARATÓN CIUDAD DE TRUJILLO "JUAN MATEOS BRONCANO"
15 de noviembre ■ 10:30 ■ 21,097 km ■ Trujillo ■ 13 euros
www.mediamaratontrujillo.blogspot.com.es

• XVII MEDIO MARATÓN DE MONTAÑA VILLA DE JARANDILLA
22 de noviembre ■ 10 ■ 21,097 km ■ Jarandilla de la Vera
www.mediamaratonjarandilla.blogspot.com.es

• VI CARRERA POR MONTAÑA "SUBIDA A CAMPANARIOS"
29 de noviembre ■ Casas del Monte
www.carrerambroz.blogspot.com.es

CÁDIZ

• XXXI CROSS URBANO PEÑA DOSA
03 de octubre ■ 18:30 ■ 10 km ■ Rota ■ 10 euros ■ Carreras infantiles
www.aytorota.es

• XVI CARRERA URBANA CIUDAD DE ALGECIRAS
04 de octubre ■ 12 ■ 7 km ■ Algeciras ■ 5 euros
www.fedatletismoandaluz.net

• II MEDIA MARATÓN "CIUDAD DEL LAGO"
04 de octubre ■ 10 ■ 21,097 km ■ Bornos
www.crono.sesca.es

• I ANDALUCIA X-CHALLENGE
04 de octubre ■ 8:30 ■ 7 y 26 km ■ El Puerto de Santa María ■ 25 euros
www.andaluciaxchallengue.es

• XII CROSS EL COLORADO
11 de octubre ■ 10 ■ 8 km ■ Conil de la Frontera
www.crono.sesca.es

• I TRAIL OLVERA
17 de octubre ■ 10 ■ 11 y 23 km ■ Olvera ■ 12 euros
www.crono.sesca.es

• XXXVI CARRERA POPULAR "CIUDAD DE JEREZ"
18 de octubre ■ 10 ■ 8,760 km ■ Jerez de la Frontera ■ 5 euros
www.fedatletismoandaluz.net

• II TRAIL DESAFÍO INTERNACIONAL DOS BAHÍAS BENALUP
18 de octubre ■ 10 ■ 22 km ■ Benalup - Casas Viejas ■ 12 euros
www.facebook.com/trailDI2B

• EURAFRICA TRAIL
24 de octubre ■ 8:30 ■ 70 km ■ Algeciras www.eurafricatrail.com

• I MARCHA Y CARRERA SOLIDARIA CONTRA EL CÁNCER DE MAMA
24 de octubre ■ 18 ■ 5,7 km ■ Rota ■ 8 euros
www.fedatletismoandaluz.net

• IX CARRERA POPULAR VILLA DE LOS BARRIOS
25 de octubre ■ 11 ■ 14 km ■ Los Barrios ■ 5 euros ■ Carreras infantiles gratuitas
www.atletismoveterano delosbarrios.com

• III MEDIA MARATÓN PLAYAS DE CHICLANA
25 de octubre ■ 10 ■ 21,097 km ■ Chiclana
www.deporteschiclana.es

• I CHALLENGE INTERNATIONAL "RETO MELKART" NOVO SANCTI - PETRI
30 de octubre ■ 17 ■ 6 y 10 km ■ Chiclana de la Frontera ■ 18 euros ■ Premios en metálico
www.fedatletismoandaluz.net

• XXXI CARRERA POPULAR MURALLAS DE SAN CARLOS
01 de noviembre ■ 10 ■ 8,6 km ■ Cádiz ■ 5 euros
www.fedatletismoandaluz.net

• III MEDIA MARATÓN CIUDAD DE ALGECIRAS
15 de noviembre ■ 10 ■ 21,097 km ■ Algeciras ■ 14 euros ■ Premios en metálico www.gescon-chip.es

• XXI MEDIO MARATÓN CIUDAD DE JEREZ
29 de noviembre ■ 10 ■ 21,097 km ■ Jerez de la Frontera
www.maratonjerez.net

• II TRAIL CRUZ DEL VALLE
29 de noviembre ■ 10 ■ 18 km ■ San José del Valle www.sesca.es

CANTABRIA

• II CARRERA POPULAR DE VILLACARRIEDO
04 de octubre ■ 10:30 ■ 5 y 10 km ■ Villacarriedo ■ 8 euros
www.carreravillacarriedo.com

• I TRAIL SENDA COSTERA
11 de octubre ■ 11 ■ 23 km ■ Liencres ■ 20 euros
www.trailsendacostera.blogspot.com.es

• III MEDIA MARATÓN PLAYAS DE NOJA
18 de octubre ■ 10 ■ 5, 10 y 21 km ■ Noja ■ 12 euros ■ Carreras infantiles gratuitas www.uno.es

• IV CARRERA POPULAR EL DIARIO MONTAÑÉS
25 de octubre ■ 10 ■ 5 km ■ Santander
www.carrerapopular.eldiariomontanes.es

• LA SOBANUCA
25 de octubre ■ La Gándara ■ 15 euros www.sobanuca.com

CASTELLÓN

• I TRAIL RASCAÑA
04 de octubre ■ 9 ■ 15 km ■ Segorbe ■ 10 euros
wwwtrailsegorbe.wix.com

• XX VOLTA A PEU NOCTURNA FESTES DEL ROSER
08 de octubre ■ 20 ■ 6 km ■ La Vall dïUixó ■ 3 euros ■ Carreras infantiles
www.tdpevents.es

• I TROFEO INTERNACIONAL DESCALCISTA DE SEGORBE
11 de octubre ■ 10:30 ■ 4,5 y 9 km ■ Segorbe ■ 12 euros
www.clubsaltamontes.org

• I GRAN FONS DEL RIU MILLARS
18 de octubre ■ 11 ■ 13 km ■ Almassora ■ 15 euros
www.atletismelapanderola.es

• IV CURSA DE MUNTANYA TRENCAMOLES
18 de octubre ■ 8:30 ■ 18,5 km ■ Xert ■ 18 euros
www.cursatrencamoles.blogspot.com.es

• ii CURSA TORRE D'EN DOMÉNEC
18 de octubre ■ 9 ■ 14 km ■ La Torre dïen Doménec ■ 14 euros
www.latorredendomenec.es

• IV 5 K UJI
18 de octubre ■ 11:30 ■ 5 km ■ Castellón ■ 10 euros
www.evasionrunningcastellon.com

• X GRAN PREMIO 42 Y PICO CIUDAD DE CASTELLÓN EL CORTE INGLES
25 de octubre ■ 10 ■ 10 km ■ Castellón ■ 11 euros
www.42ypico.es

• III TRAIL DE MONTANEJOS
31 de octubre ■ 8 ■ 15, 30 y 55 km ■ Montanejos ■ 35 euros
www.verd3.org

• XX CUERPO, MENTE Y ALMA EN JAVALAMBRE - TRANGOWORLD
31 de octubre ■ 7 ■ 110 km ■ Alfondeguilla ■ 92 euros
www.rutometro.com

• III DINOMANIA TRAIL
07 de noviembre ■ 9:30 ■ 13 y 21,1 km ■ Cinctorres
www.tdpevents.es

• XXXI MITJA MARATÓ "CIUTAT DE CASTELLÓ"
08 de noviembre ■ 10 ■ 21,097 km ■ Castellón ■ 17 euros
www.mediamaratoncastellon.com

El fisioterapeuta que necesitas, ahora lo tienes a mano
Solo un **fisioterapeuta colegiado** puede garantizarte una atención adecuada en los tratamientos de Fisioterapia
Descárgate ya gratuitamente la nueva aplicación CFISIOMAD y localiza la clínica o el fisioterapeuta que te pueda ayudar
Android™ en Google Play™
iOS™ en App Store™
Colegio Profesional de FISIOTERAPEUTAS COMUNIDAD DE MADRID

Tel.: 91 504 55 85
Fax: 91 504 22 02
www.cfisiomad.org
Síguenos en

LA SELECCIÓN DE LAS **MEJORES CARRERAS**

CALENDARIO DE CARRERAS

- **II VOLTA A LA CAMPANA**
08 de noviembre ■ 9 ■ 20 km ■ Suera ■ 12 euros
www.voltaalacampana.wordpress.com

- **II MARATÓ DELS DEMENTS**
21 de noviembre ■ 7:30 ■ 21 y 43,3 km ■ Eslida
www.maratodelsdements.com

CEUTA

- **III INTEGRAL SIERRA BULLONES**
25 de octubre ■ 9 ■ 30 km ■ Ceuta ■ 30 euros
www.sierrabullones.fdmec.es

CIUDAD REAL

- **XIX MEDIO MARATÓN MEMORIAL MARIANO RIVAS ROJANO**
04 de octubre ■ 10 ■ 21,097 km ■ Alcázar de San Juan ■ 14 euros www.altomira.es

- **XVI CROSS URBANO CIUDAD DE SANTA TERESA**
11 de octubre ■ 10:30 ■ 10 km ■ Malagón ■ 12 euros
www.clubatletismomalagon.com

- **XX MARATÓN POPULAR DE CASTILLA - LA MANCHA**
18 de octubre ■ 9:30 ■ 42,195 - 21,097 y 10 km ■ Ciudad Real ■ 35 euros ■ Premios en metálico
www.maratonclm.net

- **XIX YUGO 10KM SOCUELLAMOS CARRERA URBANA**
25 de octubre ■ 10:30 ■ 10 km ■ Socuellamos ■ 12 euros ■ Carreras infantiles
www.atletismosocuellamos.com

- **XII MEDIO MARATÓN RURAL "VILLA DE MIGUELTURRA"**
22 de noviembre ■ 11 ■ 21,097 km ■ Miguelturra
www.carrerasciudadreal.es

CÓRDOBA

- **IV CARRERA DE MONTAÑA DE CASTIL DE CAMPOS**
04 de octubre ■ 10 ■ 16 km ■ Castil de Campos
www.umaxmountainseries.blogspot.com.es

- **III MEDIA MARATÓN EKIDEN CIUDAD DE MONTILLA**
10 de octubre ■ 17 ■ 21 km ■ Montilla

■ 10 euros ■ Media Maratón por equipos de cuatro corredores
www.deportime.com

- **XII LEGUA VILLA DE FERNÁN NUÑEZ**
12 de octubre ■ 12 ■ 5,572 km ■ Fernán Núnez ■ Carreras infantiles. Premios en metálico
www.carreraspopularescordoba.com

- **III CORDOBARIA**
12 de octubre ■ 10 ■ 5 km ■ Córdoba
www.ekidencordoba.wordpress.com

- **II MARATÓN DE LAS VÍAS VERDES. LA SUBBÉTICA CORDOBESA**
25 de octubre ■ 21 y 42,195 km ■ Luque ■ 38 euros
www.maratonviasverdes.com

- **XIX CARRERA POPULAR CIUDAD DE AGUILAR**
25 de octubre ■ 5 y 10 km ■ Aguilar de la Frontera ■ Carreras infantiles
www.carreraspopulares cordoba.com

- **XXXI SUBIDA AL SANTUARIO VIRGEN DE LA SIERRA**
01 de noviembre ■ 10:30 ■ 14,3 km ■ Cabra ■ 15 euros
WW.clubatletismomontesana.blogspot.com.es

- **IV RUNNING VERTICAL PICO TIÑOSA**
08 de noviembre ■ 10:30 ■ 22 km ■ Priego de Córdoba ■ 21 euros
www.umaxactiva.com

- **XXXI MEDIA MARATÓN DE CÓRDOBA**
29 de noviembre ■ 10 ■ 21,097 km ■ Córdoba ■ 19 euros
www.mediamaratoncordoba.com

CUENCA

- **I CARRERA POPULAR TIERRA DEL VÍTOR**
03 de octubre ■ 18 ■ 10 km ■ Horcajo de Santiago ■ 11 euros ■ Carreras infantiles gratuitas
www.horcajodesantiago.es

- **IV CARRERA POR MONTAÑA PIEDRA DEL YUNQUE**
04 de octubre ■ 10 ■ 21 km ■ Villalba de la Sierra ■ 15 euros
www.piedradelyunque.blogspot.com.es

- **I CARRERA POPULAR "EL JUNCAR"**
10 de octubre ■ 17:30 ■ 7 km ■ Carrascosa del Campo ■ 8 euros
www.facebook.com/carrera popularejuncar

- **VIII CARRERA POPULAR LA PITA**
17 de octubre ■ 18 ■ 9,7 km ■ El Herrumblar ■ 11 euros
www.circuitodiputacioncuenca.com

- **V MEDIO MARATÓN CIUDAD DE CUENCA**
25 de octubre ■ 10:30 ■ 21,097 km ■ Cuenca ■ 10 euros
www.clubatletismocuenca.com

- **VI CARRERA POR MONTAÑA DE PALOMERA**
08 de noviembre ■ 10:30 ■ 19,25 km ■ Palomera ■ 10 euros
www.carrerapalomera.blogspot.com.es

GIPUZKOA

- **XVII TXINGUDI KORRIKA**
03 de octubre ■ 16:30 ■ 10 km ■ Hendaia-lún-Hondarribia ■ 12 euros
www.atletismobat.com

- **XXXII ARRASATE OÑATI**
10 de octubre ■ 17 ■ 12 km ■ Arrasate ■ 10 euros www.herrikrosa.eus

- **XXVI CROSS GRUPO DELTA 3 PLAYAS**
11 de octubre ■ 11 ■ 10 km ■ Donostia ■

SUSCRÍBETE
15 €/año

13 euros ■ Premios en metálico
www.cross3playas.com

• **XIX 15KM SAN SEBASTIÁN**
18 de octubre ■ 10 ■ 15 km ■ Donostia ■ 21,50 euros
www.15kmsansebastian.com

• **XIX CLÁSICA PEDESTRE POPULAR SAN SEBASTIÁN**
18 de octubre ■ 10:30 ■ 15 + 5,5 km ■ Donostia ■ 24,5 euros
www.15kmsansebastian.com

• **XVIII MEDIO MARATÓN DE EUSKAL HERRIA**
25 de octubre ■ 11 ■ 21,100 km ■ San Juan de Luz - Hondarribia ■ 35 euros
www.donibane-hondarribia.com

• **LI BEHOBIA - SAN SEBASTIÁN**
08 de noviembre ■ 20 km ■ Behobia - Irún ■ 45 euros
www.behobia-sansebastian.com

• **I CARRERA SOLIDARIA JUNEREN HEGOAK**
19 de noviembre ■ 19:15 ■ 5 km ■ Donostia www.junerenhegoak.org

• **XXXVIII MARATÓN INTERNACIONAL DE SAN SEBASTIÁN**
29 de noviembre ■ 8 ■ 42,195 km ■ Donostia ■ 52,50 euros
www.maratondonostia.com

GIRONA

• **XXXIII CURSA POPULAR DE SANT LLUC**
04 de octubre ■ 9:30 ■ 5 y 10 km ■ Olot ■ 6 euros
www.cursasantlluc.com

• **XVIII MITJA MARATÓ PUIGCERDÀ**
11 de octubre ■ 10:30 ■ 21,097 km ■ Puigcerdà ■ 15 euros
www.puigcerda.cat

• **II TRAIL TREPITJAGARROTXA**
24 de octubre ■ 8 ■ 23,6 - 63 y 112 km ■ Oix ■ 80 euros
www.ceolot.cat

• **TRANSGAVARRES**
01 de noviembre ■ 8 ■ 18, 26 y 50 km ■ Palamós ■ 55 euros
www.cursademuntan yadegirona.com

• **MDM HALF MARATHON**
15 de noviembre ■ 10 ■ 21 km ■ Beuda ■ 22 euros www.mdm.cat

• **V COLERA XTREM**
29 de noviembre ■ 10 ■ 12 y 21 km ■ Colera ■ 21 euros
www.wix.com/xtrem-colera

GRANADA

• **IV CXM SIERRA DE CENES**
04 de octubre ■ 00 ■ Cenes de la Vega

• **III DESAFÍO BÁRBARO PITRES**
18 de octubre ■ 10 ■ Pitres
www.global-tempo.com

• **CARRERA CONTRA EL HAMBRE GRANADA**
18 de octubre ■ 10:30 ■ 5 km ■ Granada ■ 10 euros
www.carreracontrael hambregranada.com

• **XXXI MEDIA MARATÓN INTERNACIONAL CIUDAD DE MOTRIL**
24 de octubre ■ 10 ■ 21, 097 km ■ Motril ■ 10 euros
www.gpfgranada.org

• **II CARRERA URBANA UNIVERSIDAD CIUDAD DE GRANADA**
25 de octubre ■ 10 ■ 10 km ■ Granada
www.cad.ugr.es

• **II ABADES STONE RACE**
08 de noviembre ■ 10 ■ 12,5 y 23 km ■ Loja ■ 16 euros
www.abadesstonerace.com

• **III CXM SIERRA DE BEAS**
22 de noviembre ■ 10 ■ Beas de Granada
www.global-tempo.com

GUADALAJARA

• **VI CARRERA POPULAR "RUTA DE LAS ERMITAS"**
18 de octubre ■ 10:30 ■ 10 km ■ Yunquera de Henares ■ 10 euros ■ Carreras infantiles gratuitas
www.yunqueradehenares.com

• **I TRAIL PIE DEL HOMBRE**
08 de noviembre ■ 10 ■ 13 y 24 km ■ Molina de Aragón ■ 10 euros
www.trailpiedelhombre.blogspot.com.es

HUELVA

• **II TRAIL CIUDAD DE VALVERDE**
03 de octubre ■ 9 ■ 50 km ■ Valverde del Camino ■ 22 euros
www.momotickets.com

• **XVIII RUTA DEL JAMÓN IBÉRICO**
04 de octubre ■ 10 ■ 23 km ■ Jabugo - Aracena ■ 9 euros ■ Carreras infantiles
www.corredorespopulares.es

• **XVII MEDIA MARATÓN PALOS CEPSA**
18 de octubre ■ 11 ■ 21,097 km ■ Palos de la Frontera ■ 2, 40 euros
www.palosfrontera.com

• **IV CROSS DUNAR MATALASCAÑAS**
01 de noviembre ■ 11 ■ 9,760 km ■ Matalascañas ■ 10 euros
www.clubespartanos matalascanas.com

HUESCA

• **VII ULTRA TRAIL GUARA SOMONTANO**
03 de octubre ■ 6 ■ 38,50 y 102 km ■ Alquézar ■ 70 euros
www.utgs.es

• **ETERNAL RUNNING GRAÑÉN**
04 de octubre ■ 11 ■ 10 km ■ Grañén ■ 25 euros ■ Carrera de obstáculos
www.eternalrunninginvencible.com

• **VIII CROSS EL JUNCARAL**
17 de octubre ■ 5 y 11 km ■ Villanúa
www.turismovillanua.net

• **XII VUELTA A LOS OROSES**
25 de octubre ■ 11 ■ 10,3 km ■ Biescas ■ 8 euros ■ Carreras infantiles gratuitas www.carreraspopulares pirineosaltogallego.blogspot.com.es

• **XVI OS FORATOS DE LOMENÁS**
25 de octubre ■ 10 ■ 21 km ■ Torla ■ Premios en metálico
www.carreraspopulares.com

• **II LLITERANA TRAIL**
08 de noviembre ■ 9 ■ 10 y 20 km ■ Alcampell ■ 15 euros
www.lalliterana.com

ILLES BALEARS

• **III PUJADA A SANT NOFRE**
04 de octubre ■ 10 ■ 8 km ■ Sant Joan - Mallorca ■ 10 euros ■ Premios en metálico www.elitechip.net

• **II CURSA POPULAR GUARDIA CIVIL CIUTAT DE PALMA**
04 de octubre ■ 11 ■ 10 km ■ Palma de

MEJORA TU RENDIMIENTO DEPORTIVO:

MEDICINA BIORREGULADORA, FISIOTERAPIA DEPORTIVA, PODOLOGÍA DEPORTIVA, PLANES DE ENTRENAMIENTO PERSONALIZADO, Y SUPLEMENTACIÓN DEPORTIVA

sportSALUD
centro de actividad física y salud
VINAROZ, 44 Madrid 28002
91 564 15 58 /689 824 299
SPORTSALUD.ORG

AHORRAMAS
con el deporte
www.ahorramas.com

LA SELECCIÓN DE LAS **MEJORES CARRERAS**

CALENDARIO DE CARRERAS

Mallorca ■ 6 euros ■ Carreras infantiles
www.elitechip.net

• **II TRAIL IBIZA - 3 DÍAS**
09 de octubre ■ 10, 17, 19 y 42 km ■ San Antonio - Ibiza ■ 24 euros
www.taymoryxtrailseries.com

• **XV PUJADA CASTELL D'ALARÓ**
11 de octubre ■ 9 ■ 24 km ■ Alaró - Mallorca ■ 28 euros
www.elitechip.net

• **CHALLENGE WOMEN MALLORCA**
16 de octubre ■ 18 ■ 5 km ■ Paguera - Mallorca ■ 25 euros
www.challenge-women.de

• **PALMA DE MALLORCA MARATHON**
18 de octubre ■ 9 ■ 42,197 km ■ Palma de Mallorca
www.palmademallorca marathon.com

• **III MARATÓ MUNTANYES D'ARTÀ**
25 de octubre ■ 8:30 ■ 42 km ■ Artá - Mallorca ■ 48 euros
www.elitechip.net

• **VIII IBIZA TRAIL MARATÓN**
01 de noviembre ■ 9 ■ 10, 21 y 42 km ■ Sant Antoni de Portmany- ibiza ■ 45 euros
www.ibizabtt.com

• **XV MITJA MARATÓ ILLA DE MENORCA**
02 de noviembre ■ 9:30 ■ 10 y 21,097 km ■ Ciutadella - Menorca ■ 25 euros
www.mitjamenorca.com

• **I MARATONA DEL MEDITERRANEO**
04 de noviembre ■ 17:30 ■ 10 y 21,097 km ■ Palma de Mallorca ■ 11 euros
www.maratonadel mediterraneo.com

JAÉN

• **II TRAIL MANCHA REAL**
25 de octubre ■ 10 ■ 19 km ■ Mancha Real www.conchipandalucia.com

• **II CARRERA POPULAR POR LA NO VIOLENCIA**
22 de noviembre ■ 10:30 ■ 4,5 km ■ Jaén ■ 5 euros ■ Carreras infantiles
www.deportime.com

LA RIOJA

• **XII CARRERA TRES PARQUES-CENTRO COMERCIAL BERCEO**
03 de octubre ■ 11 ■ 5 y 10 km ■ Logroño ■ 10 euros ■ Carreras infantiles gratuitas
www.riojaanares.blogspot.com.es

• **VIII CARRERA ENTRE VIÑEDOS**
25 de octubre ■ 11 ■ 11,5 km ■ Cenicero ■ 15 euros
www.carreraentrevinedos.com

• **V 10 km DE LA VENDIMIA**
31 de octubre ■ 18 ■ 10 km ■ Haro ■ 10 euros www.adharo.es

• **III CARRERA ENTRE DINOSAURIOS VILLA DE IGEA**
29 de noviembre ■ 11:30 ■ 10 km ■ Igea ■ 12 euros
www.circuitosolorunners.es

LAS PALMAS

• **II ACEBUCHES TRAIL**
18 de octubre ■ 9 ■ 20 km ■ Cercados de Espino - Gran Canaria ■ 20 euros
www.acebuchestrail.com

• **VII MEDIA MARATHON INTERNACIONAL DUNAS DE FUERTEVENTURA**
31 de octubre ■ 9:30 ■ 21,097 km ■ Corralejo - Fuerteventura ■ 35 euros ■ La organización donará dos euros por inscripción a Unicef España
www.mmdunasfuerteventura.com

• **VII RUTA DE DORAMAS**
07 de noviembre ■ 8 ■ 17 y 37 km ■ Villa de Firgas - Gran Canaria ■ 40 euros
www.rutadoramas.clumonfir.es

LEÓN

• **IV TREPAVIÑAS**
04 de octubre ■ 8 ■ 23,71 y 45,77 km ■ Cacabelos ■ 25 euros
www.trepavinas.es

• **VII CARRERA BENÉFICA LOS CALDERONES**
04 de octubre ■ 9:15 ■ 25 km ■ Otero de las Dueñas ■ 20 euros ■ Carreras infantiles gratuitas www.adcan.es

• **II CARRERA PEDESTRE DE PRADORREY**
04 de octubre ■ 11 ■ 10 km ■ Pradorrey ■ 6 euros
www.cateleno-storga.blogspot.com.es

• **IV CARRERA POPULAR LAS BARRANCAS DE SANTALLA**
11 de octubre ■ 10:30 ■ 15 km ■ Santalla del Bierzo
www.facebook.com/pages/Carrera-popular-Barrancas-de-Santalla

• **V 10KM CIUDAD DE LEÓN**
11 de octubre ■ 11 ■ 2 y 10 km ■ León ■ 14 euros www.10kmleon.es

• **II TRAIL DEBRA**
24 de octubre ■ 10 ■ 9, 12 y 20 km ■ Puebla de Lillo ■ 18 euros
www.trailxdebra.com

• **II 10K NOCTURNO PROYECTO HOMBRE**
24 de octubre ■ 20 ■ 10 km ■ Ponferrada ■ 12 euros
www.10knocsolidarios.wix.com

LLEIDA

• **VIII CORREPOMA - MILLA DE BARBENS**

SUSCRÍBETE
15 €/año

03 de octubre ■ 16:30 ■ 6,5 km ■ Barbens ■ Gratis ■ Carreras infantiles
www.correpoma.wix.com

• **CURSA DE TIURANA-CIRCUIT DE L'OBAGA**
04 de octubre ■ 9:15 ■ 12 y 21 km ■ Tiurana
www.circuitdeobaga.wordpress.com

• **I CURSA DE LES CARABASSES**
04 de octubre ■ 10 ■ 5 y 10 km ■ Sedó ■ 10 euros
www.iter5.cat

• **VII CURSA DEL CARGOL**
04 de octubre ■ 10 ■ 10 km ■ Linyola ■ 12 euros ■ Carreras infantiles
www.cursacargolinyola.com

• **IV MARXA VALL DEL CORB**
04 de octubre ■ 8 ■ 22 y 42 km ■ Guimerà ■ 20 euros
www.aeucorb.blogspot.com.es

• **V CUCA DE LLUM**
10 de octubre ■ 19 ■ 25,5 km ■ Talarn ■ 30 euros
www.cucadellum.net

• **XXVI CURSA DEL TORRÓ**
11 de octubre ■ 11 ■ 10 km ■ Agramunt
www.agramuntesports.cat

• **XXVIII MITJA MARATÓ DE MOLLERUSSA**
18 de octubre ■ 10 ■ 5 y 21,097 km ■ Mollerussa ■ Carreras infantiles
www.amollerussa.com

• **I CURSA ENTRE VINYES**
18 de octubre ■ 10 ■ 8 y 16 km ■ El Vilosell ■ 20 euros
www.cursaentrevinyes.org

• **I CURSA PASSOS DE GEGANT**
25 de octubre ■ 8 ■ 37 km ■ Cardona ■ 20 euros
www.passosdegegant.com

• **II CURSA [DONEM SANG]**
25 de octubre ■ 10 ■ 5 y 10 km ■ Bellpuig
www.donemsang.yolasite.com

• **IV CURSA DE MUNTANYA DE BALDOMAR**
01 de noviembre ■ 10 ■ 13 km ■ Baldomar ■ 18 euros
www.cursadebaldoma.blogspot.com.es

• **II VALL FOSCA STM**
01 de noviembre ■ 9:30 ■ 12 y 22 km ■ Pobleta de Bellveí
www.vallfoscastm.com

• **VI VOLTA A L'ESTANY D'IVARS I VILA-SANA**
22 de noviembre ■ 9 ■ 5 y 10 km ■ Ivars d'Urgell ■ 13 euros
www.atletismeivars.blogspot.com

• **TRAIL ROSA DEL NORD**
28 de noviembre ■ 18 ■ 22 km ■ Aravell ■ 25 euros
www.rosadelnord.org

LUGO

• **VI CARREIRA POPULAR "VAL DAS FABAS"**
03 de octubre ■ 17:30 ■ 7 y 14 km ■ Lourenzá ■ 7 euros ■ Carreras infantiles gratuitas
www.edlourenza.blogspot.com

• **IV TERREMOTO TRAIL**
04 de octubre ■ 8 ■ 21 y 42 km ■ Triacastela www.runningsarria.es

• **MEDIO KM VERTICAL MONTE COMADO**
11 de octubre ■ 4 km ■ Santiago de Reinante - Barreiros ■ Carreras infantiles www.mediokmvertical montecomado.jimdo.com

• **I CARRERA POPULAR DE MONTAÑA CLUB FLUVIAL**
18 de octubre ■ 9 ■ Lugo
www.clubfluviallugo.com

• **XVII CARREIRA POPULAR CONCELLO DE VIVEIRO**
01 de noviembre ■ 11:30 ■ Viveiro
www.viveiro.es

MADRID

• **XXIV CROSS DE LA PEDRIZA**
04 de octubre ■ 9 ■ 12 y 19,6 km ■ Manzanares El Real
www.copadehierro.es

• **V CARRERA DOWN MADRID**
04 de octubre ■ 10:30 ■ 2,5 y 10 km ■ Madrid ■ 12 euros
www.downmadrid.org

• **II DU CROSS ARANJUEZ**
04 de octubre ■ 11 ■ 4,5 - 16 - 2,5 km ■ Aranjuez ■ 21 euros
www.ducrosseries.es

• **II LEGUA DE VILLANUEVA DE PERALES**
04 de octubre ■ 11 ■ 5,572 km ■ Villanueva de Perales ■ 5 euros
www.leguadevillanueva deperales.com

• **XXVII CARRERA POPULAR CIUDAD DE GETAFE**
04 de octubre ■ 9:30 ■ 10 km ■ Getafe ■ 12 euros ■ Carreras infantiles
www.carreraciudaddegetafe.es

• **IV CARRERA BENÉFICA CORRE POR EL TDAH**
04 de octubre ■ 10:30 ■ Cercedilla ■ Paella gratis para todos los participantes
www.apdesierratdah.com

• **IV CROSS LA MORALEJA**
04 de octubre ■ 10 ■ 8 km ■ Alcobendas ■ 10 euros
www.crosseries.wordpress.com

• **XVIII TROFEO EDWARD & SUANZES**
04 de octubre ■ 10 ■ 6,5 y 10 km ■ Madrid ■ 10 euros ■ Carreras infantiles gratuitas
www.edward-athletic-club.blogspot.com.es

DEPORTISTAS SOLIDARIOS EN RED

Te ayudamos a hacer realidad tu proyecto social
INSCRIBE tu proyecto

Corre, nada, pedalea... haz Deporte con Causa
CREA tu reto

1. Elige un reto
2. Dona dinero
3. Cambia el mundo
DONAR a un reto

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

LA SELECCIÓN DE LAS **MEJORES CARRERAS**

CALENDARIO DE CARRERAS

• V CARRERA SOLIDARIA DE LA ILUSIÓN
04 de octubre ■ 10 ■ 10 km ■ Collado Villalba ■ 10 euros ■ Carreras infantiles
www.fundacionpitalopez.es

• II CARRERA SOLIDARIA PATRÓN DE LA POLICÍA
04 de octubre ■ 11 ■ 7 km ■ Fuenlabrada ■ Gratis ■ Carreras infantiles
www.policia.es/actualidad

• XXII MEMORIAL BOMBEROS COMUNIDAD DE MADRID
04 de octubre ■ 11 ■ 7,5 km ■ Las Rozas ■ 7 euros
www.adbomberoscm.org

• VI RUN FOR PARKINSON'S
04 de octubre ■ 11 ■ 5 km ■ San Sebastián de los Reyes ■ 8 euros ■ Carreras infantiles
www.run4parkinson.org

• CHALLENGE INTEREMPRESAS CONTRA EL HAMBRE MADRID
04 de octubre ■ 10 ■ 10 km ■ Madrid ■ Las empresas participantes patrocinan a sus empleados y donan diez euros por cada kilómetro que recorra cada uno de ellos
www.challengecontraelhambre.org

• XXXVIII CARRERA POPULAR DE SAN NICASIO
11 de octubre ■ 9 ■ 10 km ■ Leganés ■ 8 euros ■ Carreras infantiles gratuitas
www.clubatletismoleganes.com

• XLII CARRERA POPULAR SOLIDARIA LA ZAPORRA
12 de octubre ■ 9 ■ 10 km ■ San Sebastián de los Reyes ■ 5 euros ■ Carreras infantiles
www.lazaporra.blogspot.com.es

• V LEGUA DE VILLACONEJOS
12 de octubre ■ 11 ■ 5,9 km ■ Villaconejos ■ 8 euros ■ Carreras infantiles
www.rockthesport.com

• III "RACES TRAIL RUNNING" LA MONTAÑA SOLIDARIA
17 de octubre ■ 9 ■ 21 y 42 km ■ San Lorenzo de El Escorial ■ 28 euros
www.racestrailrunning.es

• XXXV CARRERA DE LA CIENCIA-CARRERA INTERNACIONAL DEL CSIC
18 de octubre ■ 9 ■ 10 km ■ Madrid ■ 10 euros
www.carreradelaciencia.com

• XXVIII CROSS DE CUERDA LARGA
18 de octubre ■ 9:30 ■ 19 km ■ Miraflores de la Sierra ■ 25 euros
www.copadehierro.es

• VIII DU CROSS BOADILLA DEL MONTE
18 de octubre ■ 11 ■ 5,3 - 15 - 2,3 km ■ Boadilla del Monte ■ 21 euros
www.ducrosseries.es

• XVIII MEDIA MARATÓN DE FUENLABRADA
18 de octubre ■ 10 ■ 10 y 21,097 km ■ Fuenlabrada ■ 14 euros ■ Carreras infanties gratuitas
www.clubatletismofuenlabrada.blogspot.com.es

• II CARRERA CONTRA EL CÁNCER
18 de octubre ■ 10 ■ 4 y 10 km ■ Madrid ■ 12 euros ■ Carreras infantiles
www.carreraenmarcha contraelcancer.org

• III CARRERA POPULAR DE BUTARQUE-VILLAVERDE
18 de octubre ■ 9:30 ■ 10 km ■ Madrid ■ 10 euros ■ Carreras Infantiles
www.butarque.es

• MADRID TACTIKA TRAIL
25 de octubre ■ 10:20 ■ 10 y 29 km ■ La Cabrera ■ 27 euros
www.tactikatrail.com

• X MEDIA MARATÓN DE MONTAÑA SOLIDARIA DE MADRID
25 de octubre ■ 10 ■ 21,097 km ■ Puerto de Somosierra ■ 20 euros
www.mediamaraton solidariasemed.blogspot.com.es

• CARRERA POR ÁFRICA
25 de octubre ■ 10 ■ 4 y 10 km ■ Madrid ■ 10 euros ■ Carreras infantiles
www.carreraporafrica.com

• III CARRERA SOLIDARIA FUNDACIÓN ACTUALFISIO
25 de octubre ■ 10 ■ 10 km ■ Valdemoro ■ 10 euros
www.famof.es

• AMERICAN TRACK
25 de octubre ■ 11 ■ 8 km ■ Leganés ■ 14 euros ■ Carrera obstáculos
www.americantrack.es

• IX CARRERA SOLIDARIA BBVA
29 de octubre ■ 9 ■ 10 km ■ Madrid ■ 10 euros ■ El BBVA colabora con Cáritas Madrid
www.carrerasolidariabbva.com

• HALLOWEEN RUN
31 de octubre ■ 20 ■ 6,66 km ■ Madrid ■ 12 euros
www.halloweenrun.es

• I ARMY RACE
31 de octubre ■ 9:30 ■ 5 y 10 km ■ Madrid ■ 59 euros ■ Carrera de obstáculos de temática 100% castrense con desarrollo íntegro dentro de una base militar
www.armyrace.es

• IV CARRERA POPULAR MADRID TAMBIÉN SOLIDARIO
01 de noviembre ■ 10 ■ 5 y 10 km ■ Madrid ■ 10 euros
www.corricolari.es

• XVI CARRERA POPULAR VILLA DE DAGANZO
01 de noviembre ■ 10 ■ 10 km ■ Daganzo ■ 9 euros ■ Carreras infantiles gratuitas
www.popular daganzo.wordpress.com

• II DESAFIO ROBLEDILLO
01 de noviembre ■ 10 ■ 12,23 y 35 km ■ Robledillo de la Jara ■ 42 euros
www.desafiorobledillo.es

• I MADRID SE MUEVE POR MADRID
07 de noviembre ■ 20:29 ■ 10 km ■ Alcalá de Henares ■ 10 euros
www.madridsemuevepormadrid.es

• III CARRERA CAMPESTRE SOTO DE TORREMOCHA
07 de noviembre ■ 11 ■ 15 km ■ Torremocha de Jarama ■ 10 euros ■ Carreras infantiles gratuitas
www.sotodetorremocha.todocarreras.es

• XXXIX MEDIA MARATÓN POPULAR DE MORATALAZ
08 de noviembre ■ 10:30 ■ 10 y 21,097 km ■ Madrid ■ 12 euros
www.aamoratalaz.com

• V CARRERA POPULAR CORRE POR EL NIÑO
08 de noviembre ■ 9:30 ■ 4 y 10 km ■ Madrid
www.correporelnino.com

• I DU CROSS SERIES LOS SANTOS DE LA HUMOSA
14 de noviembre ■ 11 ■ 5 - 15 - 2,5 km ■ Los Santos de la Humosa ■ 21 euros
www.ducrosseries.es

• II CROSS DE MANOTERAS
14 de noviembre ■ 10 ■ 7 km ■ Madrid ■ 10 euros
www.crosseries.wordpress.com

• III SANITAS MARCA RUNNING SERIES DERBI DE LAS AFICIONES
15 de noviembre ■ 9 ■ 10 km ■ Madrid ■ 12 euros
www.derbidelasaficiones.com

• IV CARRERA Y CAMINATA POPULAR POR LA DIABETES
15 de noviembre ■ 9:30 ■ 5 y 10 km ■ Madrid ■ 10 euros ■ Carreras infantiles
www.mueveteporladiabetes.org

• IX CARRERA POPULAR CIUDAD DE ARGANDA 'MEMORIAL JOSÉ DIAZ ESPADA'
22 de noviembre ■ 10 ■ 5 y 10 km ■ Arganda del Rey ■ 10 euros ■ Carreras infantiles
www.atletismoarganda.com

• MADRID TACTIKA TRAIL
22 de noviembre ■ 10:20 ■ 10 y 29 km ■ Alcalá de Henares ■ 27 euros
www.tactikatrail.com

MÁLAGA

• I TRAIL SIERRA DE MIJAS
04 de octubre ■ 9 ■ 16 y 30 km ■ Mijas ■ 33 euros
www.fedatletismoandaluz.net

• VI MEDIA MARATÓN CIUDAD DE CÁRTAMA Y II CARRERA POPULAR "VALLE DEL AZAHAR"
11 de octubre ■ 9:30 ■ 5,5 y 21,097 km ■ Cártama ■ 12 euros
www.fedatletismoandaluz.net

• GRAN VUELTA VALLE DEL GENAL
24 de octubre ■ 6 ■ 130 km ■ Igualeja
www.utgvvg.es

MURCIA

• V CARRERA POPULAR URBANA Y IV CARRERA DE LA MUJER "LA VILLA" MORATALLA
10 de octubre ■ 17:45 ■ 6 y 10 km ■ Moratalla ■ 10 euros ■ Carreras infantiles
www.clubfilippedes.blogspot.com.es

SUSCRÍBETE
15 €/año

CALENDARIO DE CARRERAS

- **RICOTETRAIL MERYL SPORT**
11 de octubre ■ 9 ■ 10 y 26 km ■ Ricote ■ 35 euros ■ Premios en metálico
www.ricotetrail.jimdo.com

- **III CRESTA DEL GALLO RUNING DAY**
11 de octubre ■ 10:30 ■ 12 km ■ Los Garres ■ 12 euros
www.deporteslasolanilla.blogspot.com.es

- **II MEDIA MARATÓN LA MANGA**
17 de octubre ■ 17 ■ 11 y 21,097 km ■ San Javier
www.pdmsanjavier.com

- **III MURCIA MARATÓN**
18 de octubre ■ 8:30 ■ 42,195 km ■ Murcia ■ 40 euros ■ Premios en metálico www.famu.es

- **III CARRERA POPULAR DE SANTOMERA**
18 de octubre ■ 10 ■ 9 km ■ Santomera ■ 10 euros
www.asuspuestos.com

- **II CARRERA POPULAR TODO CORAZÓN DE MURCIA**
25 de octubre ■ 9:30 ■ 11,5 km ■ Murcia
www.todocorazondemurcia.com

- **IX CARRERA POPULAR RUTA DE LAS NORIAS**
25 de octubre ■ 10 ■ 6,05 km ■ Abarán
www.famu.es

- **IX CARRERA POPULAR CIUDAD DE YECLA**
31 de octubre ■ 17:30 ■ 10 km ■ Yecla ■ 10 euros ■ Carreras infantiles
www.famu.es

- **VI YETI TRAIL**
07 de noviembre ■ 8 ■ 19 y 44 km ■ El Berro - Alhama
www.yetitrail.jimdo.com

- **IV CARRERA POPULAR MANOS UNIDAS**
08 de noviembre ■ 10 ■ 10 km ■ Murcia ■ 12 euros ■ Los fondos recaudados ir n destinados a Manos Unidas, para colaborar en el equipamiento de un internado de secundaria en Malawi (África Austral).
www.conchipmurcia.es

- **IV MEDIA MARATÓN RURAL VILLA DE MOLINA**
08 de noviembre ■ 9:30 ■ 21,097 km ■ Molina de Segura ■ 15 euros
www.adepolmolina.es

- **VI CARRERA SOLIDARIA "CROSS SAN LEANDRO" POLICÍA LOCAL DE CARTAGENA**
08 de noviembre ■ 10:30 ■ 6 km ■ Cartagena ■ 6 euros ■ Carreras infantiles
www.crosspolicialocalcartagena.blogspot.com.es

- **THE WALKING WHITE RUNNERS**
14 de noviembre ■ 10:30 ■ 16,2 km ■ Blanca ■ 15 euros
www.famu.es

- **VI 10 KM CIUDAD DE MURCIA**
15 de noviembre ■ 11 ■ 5 y 10 km ■ Murcia ■ 10 euros
www.camurcia.com

- **III MEDIA MARATÓN PUERTO LUMBRERAS**
15 de noviembre ■ 16 ■ 7 y 21,097 km ■ Puerto Lumbreras ■ 15 euros ■ Carreras infantiles
www.asuspuestos.com

- **XIV CROSS DE LA ARTILLERIA**
22 de noviembre ■ 11:30 ■ 6 y 14 km ■ Cartagena ■ 12 euros ■ Carreras infantiles
www.crossdelaartilleria.com

- **XXVIII MEDIA MARATÓN "CIUDAD DE LORCA"**
29 de noviembre ■ 10:30 ■ 21,097 km ■ Lorca ■ 16 euros
www.todofondo.net

NAVARRA

- **CROSS DE OTOÑO**
03 de octubre ■ 11:30 ■ 5,4 y 10,8 km ■ Ezkaroz ■ 10 euros
www.iratisalazar.com

- **X RONCESVALLES-ZUBIRI**
04 de octubre ■ 11 ■ 21,150 km ■ Zubiri ■ 38 euros
www.roncesvalleszubiri.com

- **XXXX MENDIRA JOAN-ETORRIA**
04 de octubre ■ 11 ■ 10 km ■ Etxarri Aranatz
www.trailrunning.es

- **IV 10 MILLAS RUTA DEL VINO DE NAVARRA**
11 de octubre ■ 9 ■ 16 km ■ Olite ■ 12 euros
www.circuitosolorunners.es

- **XXXV LIZUNIAGAKO IGOERA**
24 de octubre ■ 17 ■ 4,9 km ■ Bera ■ 5 euros
www.kirolprobak.com

- **III CARRERA LAS MURALLAS**
31 de octubre ■ 20 ■ 5, 10 y 20 km ■ Pamplona ■ 18 euros
www.lasmurallaspamplona.com

- **I IZAGA TRAIL**
01 de noviembre ■ 9 ■ 11 y 26 km ■ Izagaondoa
www.izagatrail.com

- **II CARRERA SOLIDARIA NAVARRA 5&10 KM**
15 de noviembre ■ 11 ■ 5 y 10 km ■ Pamplona ■ 12 euros
www.carrerasolidarianavarra.com

OURENSE

- **CARREIRA DA CARBALLEIRA**
25 de octubre ■ 12:30 ■ 5,7 km ■ Ourense ■ 7 euros ■ Carreras infantiles
www.deportesourense.com

PALENCIA

- **CANAL CASTILLA ULTRA RACE**
03 de octubre ■ 10 ■ 48 y 107 km ■ Palencia ■ 71 euros
www.railhispania.com

- **VI MEDIA MARATÓN EL NORTE DE CASTILLA CIUDAD DE PALENCIA**
08 de noviembre ■ 11 ■ 21,097 km ■ Palencia
www.turesultado.es/mediaelnortedecastilla

PONTEVEDRA

- **DESAFIO BOOT CAMP RACE**
03 de octubre ■ 9 ■ 5 y 10 km ■ Vigo ■ 40 euros ■ Carrera de obstáculos (urban race)
www.desafiobootcamp.com

- **III 15K DEL ATLÁNTICO BANCO MEDIOLANUM**
04 de octubre ■ 11 ■ 15 km ■ Oia ■ 14 euros
www.15kdelatlantico.com

- **XX MEDIO MARATÓN PONTEVEDRA**
18 de octubre ■ 11 ■ 21,097 km ■ Pontevedra ■ 16 euros
www.mmpontevedra.org

- **III TRAIL TRANS SERRA DA GROBA-BAIONA**
07 de noviembre ■ 7:30 ■ 25 y 55 km ■ Baiona ■ 35 euros
www.trailserragroba.com

SALAMANCA

- **CRAZY CROSS SALAMANCA**
25 de octubre ■ 10 ■ 5 km ■ Salamanca ■ 19 euros ■ Carrera de obstáculos hinchables
www.crazycross.es

SANTA CRUZ DE TENERIFE

- **III TAGARAGRE TRAIL**
03 de octubre ■ 9:30 ■ 20 km ■ Barlovento - La Palma ■ 20 euros ■ Carreras infantiles
www.grupo4fit.com

- **CABRA TRAIL**
10 de octubre ■ 9 ■ 10, 21 y 42 km ■ Puntallana - La Palma ■ 40 euros
www.puntallanacabratrail.com

- **TENERIFE BLUETRAIL**
24 de octubre ■ 8 ■ 4, 20, 43, 66 y 97 km ■ Tenerife ■ 100 euros
www.tenerifebluetrail.com

- **II CARRERA NOCHE GÜIMARERA**
31 de octubre ■ 21 ■ 6 km ■ Güimar ■ 10 euros www.conxip.com

- **NAMBROQUE RACE**
14 de noviembre ■ 7 ■ 7, 21, 42 y 79 km ■ Villa de Mazo - La Palma ■ 90 euros www.locoextreme.com

- **V SUBIDA VERTICAL A LA MESA DE ARAYA**
22 de noviembre ■ 9 ■ 3,9 km ■ Candelaria ■ 13 euros ■ Carreras infantiles gratuitas
www.conxip.com

SEGOVIA

- **XI MEDIA MARATÓN CIUDAD DE CANTALEJO**
11 de octubre ■ 11 ■ 10 y 21,097 km ■ Cantalejo ■ 10 euros ■ Carreras infantiles www.cantalejo.es

LA SELECCIÓN DE LAS **MEJORES CARRERAS**

SUSCRÍBETE 15 €/año

Palma de Mallorca Marathon y la Fundación Vicente Ferrer se unen para ayudar a niños con discapacidad

El fin de esta unión es garantizar la integración social de niños con discapacidad intelectual de la India rural mediante el deporte. El reto es conseguir 5.400 euros para ayudar a dos niños a participar en un proyecto educativo y deportivo e intentar que puedan representar a su país en un futuro en las Special Olympics. El Palma Marathon aportará 2.000 euros e invitará a todos los corredores y acompañantes a ayudar a conseguir el resto a través de sus donaciones que se podrán realizar a través de la web del evento en la Feria del Corredor o en la Palma Kids Run, carrera infantil solidaria previa al maratón el 17 de octubre.
Más información: www.palmademallorcamarathon.com

- **V CARRERA POPULAR "EL BUSTAR"**
25 de octubre ■ 11 ■ 10 ,5 km ■ Carbonero El Mayor ■ 10 euros
www.atletismocarbonero.km6.net

- **iv CARRERA PEDESTRE "ENTRE VIÑEDOS"**
08 de noviembre ■ 11 ■ 13,5 km ■ Cabañas de Polendos ■ 10 euros
www.entrevinedos.wordpress.com

SEVILLA

- **II VLTRAMARATON LA PRETORIANA**
03 de octubre ■ 7:30 ■ 70 km ■ Tomares ■ 30 euros
www.lapretoriana.com

- **IX CARRERA DE LA MUJER DE SEVILLA**
04 de octubre ■ 10 ■ 5,2 km ■ Sevilla ■ 10 euros
www.carreradelamujer.com

- **II MEDIA MARATÓN "VILLA DUCAL DE OSUNA"**
04 de octubre ■ 10 ■ 21,097 km ■ Osuna ■ 12 euros
www.atletasdelite.com

- **XIV CARRERA POPULAR EL NARANJO**
11 de octubre ■ 10:30 ■ 10 km ■ Alcalá de Guadaira ■ 7 euros ■ Carreras infantiles
www.carrerapopularelnaranjo.com

- **CARRERA POPULAR PARQUE VEGA DE TRIANA**
11 de octubre ■ 9:30 ■ 3 y 10 km ■ Sevilla ■ 5,5 euros ■ Carreras infantiles
www.imd.sevilla.org

- **XVIII MEDIO MARATÓN MARCHENA - PARADAS**
18 de octubre ■ 10 ■ 21,097 km ■ Marchena ■ 12 euros
www.maratonmarchena.es

- **VI TRAIL TURDETANIA**
18 de octubre ■ 8 ■ 55 km ■ Guillena ■ 30 euros www.dorsalchip.es

- **XVIII CARRERA POPULAR VILLA DE OLIVARES**
18 de octubre ■ 10:30 ■ 10 km ■ Olivares ■ 6 euros ■ Carreras infantiles. Premios en metálico
www.deportesolivares.blogspot.com.es

- **III CARRERA SOLIDARIA SEHOP**
18 de octubre ■ 11 ■ 5 km ■ Sevilla ■ 8 euros ■ Carreras infantiles
www.tuskilometrosnosdanvida.org

- **III CARRERA POPULAR "TUS KILÓMETROS NOS DAN VIDA"**
18 de octubre ■ 10 ■ 5 km ■ Sevilla ■ 8 euros
www.tuskilometrosnosdanvida.org

- **CHALLENGE INTEREMPRESAS CONTRA EL HAMBRE SEVILLA**
18 de octubre ■ 10 ■ 10 km ■ Sevilla ■ Las empresas participantes patrocinan a sus empleados y donan diez euros por cada kilómetro que recorra cada uno de ellos
www.challengecontraelhambre.org

- **CARRERA POPULAR CASCO ANTIGUO**
25 de octubre ■ 9:30 ■ 3 y 10 km ■ Sevilla ■ 5,5 euros ■ Carreras infantiles www.imd.sevilla.org

- **I SEVILLA MONSTER RUN**
31 de octubre ■ 20 ■ 5,5 km ■ Sevilla ■ 9 euros
www.monsterun.com

- **XXX CARRERA POPULAR DE BRENES**
01 de noviembre ■ 11:40 ■ 9,5 km ■ Brenes ■ 3 euros ■ Carreras infantiles gratuitas
www.carrerapopularbrenes.es

- **II CXM PEÑÓN EXTREME**
01 de noviembre ■ 10 ■ 12,5 y 23 km ■ Algamitas ■ 24 euros ■ Premios en metálico www.clubsierrasur.com

- **III ULTRA TRAIL SIERRA NORTE**
28 de noviembre ■ 9 ■ 42 y 105 km ■ Castilblanco de los Arroyos ■ 42 euros
www.ultratrailsierranorte.com

- **II CARRERA POPULAR MUÉVETE POR LA ESCLEROSIS MÚLTIPLE**
28 de noviembre ■ 11 ■ 6,6 km ■ Sevilla ■ 7 euros ■ Carreras infantiles
www.emsevilla.es

TARRAGONA

- **II MARATÓ DEL PRIORAT**
03 de octubre ■ 9 ■ 21,097 y 42,195 km ■ Falset
www.maratodelpriorat.com

- **V CURSA I CAMINADA DE CONESA**
04 de octubre ■ 9 ■ 15 km ■ Conesa ■ 10 euros
www.caminsconesa.blogspot.com.es

- **SOSCIATHLON**
04 de octubre ■ 9 ■ 5 y 10 km ■ Vila-seca ■ 16 euros
www.sosciathlon.org

- **VIII CURSA URBANA DE LA GALERA**
04 de octubre ■ 9:30 ■ 10 km ■ La Galera ■ 13 euros ■ Carreras infantiles
www.cursaurbanalagalera.net

- **I CURSA DE LA DONA SALOU**
04 de octubre ■ 10 ■ 4 km ■ Salou ■ 12 euros
www.cursadeladonasalou.com

- **I CARRERA POPULAR REALE SEGUROS TARRAGONA**
11 de octubre ■ 10 ■ 5 y 10 km ■ Tarragona ■ 10 euros ■ Parte de los beneficios irán destinados a proyectos de la Fundación Inocente Inocente www.realerunning.es

- **X CURSA PER MUNTANYA DE TIVISSA**
11 de octubre ■ 9 ■ 11 y 23 km ■ Tivissa ■ 27 euros
www.muntanyesdetivissa.cat

- **II LA 13 GRAUS I MIG**
11 de octubre ■ 10 ■ 13,5 km ■ Gratallops ■ 13 euros
www.la13grausimig.wix.com

- **VII UTSM SERRA DE MONTSANT**
17 de octubre ■ 9 ■ 10, 26, 49, 67 y 101 km ■ Cornudella de Montsant
www.naturetime.es

- **V MITJA MARATÓ DE REUS**
25 de octubre ■ 9:30 ■ 5, 10 y 21,097 km ■ Reus ■ 18 euros
www.tretzesports.com

- **XXIX MITJA MARATÓ DEL VENDRELL**
25 de octubre ■ 9:30 ■ 5, 10 y 21,097 km ■ El Vendrell ■ 15 euros
www.mitjadelvendrell.cat

- **II TRAILMAR GR92**
01 de noviembre ■ 9:30 ■ 16,5 km ■ Ametlla de Mar ■ 16 euros
www.trailmar.cat

- **I CURSA TARDOR ALTAFULLA**
01 de noviembre ■ 10 ■ 10 km ■ Alltafulla ■ 10 euros
www.athleticevents.net

- **IV ENTREVINYES MAS DOIX**
07 de noviembre ■ 13 km ■ Poboleda ■ 15 euros
www.entrevinyesmasdoix.com

- **10 KM DE JESÚS**
08 de noviembre ■ 9 ■ 10 km ■ Jesús
www.emdjesus.cat

- **VI CURSA CAMÍ DE SIRGA**
08 de noviembre ■ 9 ■ 14 y 23 km ■ Mora d'Ebre
www.cursacamidesirga.blogspot.com.es

- **XXIII MITJA MARATÓ CIUTAT DE TARRAGONA**
29 de noviembre ■ 10 ■ 10 y 21,097 km ■ Tarragona ■ 20 euros
www.mitjatarragona.cat

TERUEL

- **XIV ARAGÓN SUR**
04 de octubre ■ 8 ■ 20,6 y 42 km ■ Teruel ■ 37 euros
www.aragonsur.blogspot.com.es

- **V TRAIL LOS ZOQUETES**
04 de octubre ■ 10 ■ 9,7 y 22,6 km ■ Alcorisa www.alcorisafondistas.wordpress.com

- **XII MEDIO MARATÓN POPULAR COMARCA ANDORRA SIERRA DE ARCOS**
18 de octubre ■ 10 ■ 10 y 21,097 km ■ Andorra ■ 16 euros ■ Premios en metálico
www.deportesandorra sierradearcos.com

- **XX MEDIA MARATÓN MORA DE RUBIELOS**
24 de octubre ■ 16:45 ■ 21,097 km ■ Mora de Rubielos ■ 10 euros
www.deportesgudarjavalambre.es

- **II MAESTRAIL**
24 de octubre ■ 7:30 ■ 25, 42 y 65 km ■ Castellote ■ 45 euros
www.maestrail.com

TOLEDO

- **II CROSS "FUENTE DEL MORO"**
04 de octubre ■ 10 ■ 6 km ■ Toledo ■ 5 euros ■ Carreras infantiles
www.aapbt.com

- **XIX MEDIA MARATÓN CIUDAD DE TALAVERA**
11 de octubre ■ 10 ■ 10 y 21,097 km ■ Talavera de la Reina ■ 8 euros
www.udat.es

- **VII CARRERA POPULAR NOVESANA**
11 de octubre ■ 10 ■ 7,2 km ■ Noves ■ Gratis ■ Carreras infantiles. Entrega de 1 kilo de comida no perecedera al recoger el dorsal en todas las categorías
www.clubatletismonoves.es

- **IV CARRERA SOLIDARIA ELA ESPAÑA**
17 de octubre ■ 17 ■ 6,2 km ■ Alcolea De Tajo ■ 12 euros ■ Carreras infantiles
www.evedeport.es

- **I CARRERA Y CAMINATA MUÉVETE POR LA SALUD FARMACÉUTICOS SIN FRONTERAS**
■ 17 de octubre ■ 17 ■ 5 y 10 km ■ Toledo ■ 9 euros
www.corricolari.es

- **XVII CARRERA POPULAR PORTILLO DE TOLEDO**
18 de octubre ■ 10 ■ 7 km ■ Portillo de Toledo
www.atleticaportillo.esy.es

- **XVII CARRERA POPULAR BOMBEROS DE TOLEDO**
18 de octubre ■ 11 ■ 8 km ■ Toledo ■ 12 euros
www.correrycorrer.com

- **VIII CARRERA NOCTURNA DE TOLEDO**
24 de octubre ■ 20:30 ■ 8 km ■ Toledo ■ 9 euros ■ Los beneficios se destinarán a la Fundación Infantil Niemann Pick.
www.lanocturnadetoledo.es

- **I LEGUA DE ESQUIVIAS**
25 de octubre ■ 11 ■ 5,840 km ■ Esquivias ■ 10 euros ■ Carreras infantiles gratuitas
www.evedeport.es

- **I "MEDIA MARATÓN POR LOS CIGARRALES DE TOLEDO CIGARRA TOLEDANA"**
08 de noviembre ■ 10 ■ 21,097 km ■ Toledo ■ 15 euros
www.cigarratoledana.blogspot.com

VALENCIA

- **XVI GRAN FONS MÓNICA PONT**
03 de octubre ■ 17:30 ■ 10,6 km ■ Albaida ■ Carreras infantiles
www.mancovall.com/circuitvalldalbaida

- **XXIX MITJA MARATÓ D'ALAQUÀS**
03 de octubre ■ 17:30 ■ 21,097 km ■ Alaquàs ■ 6 euros
www.cavalaquas.es

- **XXXII VOLTA A PEU PORT DE CATARROJA**
03 de octubre ■ 18:30 ■ 10 km ■ Catarroja ■ 5 euros
www.cronorunner.com

- **I 5K BARRIO BIENSA**
03 de octubre ■ 18:30 ■ 5 km ■ Puerto de Sagunto ■ 6 euros ■ Carreras infantiles gratuitas
www.cronorunner.com

- **III 10K MASSALFASSAR GRAN PREMIO EL MANAR**
03 de octubre ■ 18:30 ■ 10 km ■ Massalfassar ■ 6 euros
www.megustacorrer.com

- **VI VOLTA A PEU DE LES FALLES DE VALÈNCIA**
04 de octubre ■ 9 ■ 6,152 km ■ Valencia ■ 2,55 euros
www.carreras.deportevalencia.com

- **II MITJA MARATHON DEL KAKI**
04 de octubre ■ 9:30 ■ 21,097 km ■ L'Alcúdia ■ 6 euros
www.cronorunner.com

- **III CURSA DE MUNTANYA D'OLOCAU**
04 de octubre ■ 8:30 ■ 11 y 30 km ■ Olocau ■ 20 euros ■ Carreras infantiles
www.cursamuntanyaolocau.com

- **XXVI VOLTA A PEU 9 D' OCTUBRE**
09 de octubre ■ 9:30 ■ 10 km ■ Vilamarxant ■ 9 euros ■ Carreras infantiles gratuitas
www.cronorunner.com

- **V VOLTA AL TERME DE GILET**
09 de octubre ■ 8:30 ■ 11 y 21 km ■ Gilet ■ 15 euros
www.sites.google.com/site/voltaaltermegilet

- **XXXI VOLTA A PEU A MELIANA**
09 de octubre ■ 10 ■ 10 km ■ Meliana ■ 6 euros
www.clubatletismemeliana.net

- **IV ULTRATRAIL EL RINCÓN**
10 de octubre ■ 6 ■ 34, 100 y 170 km ■ Castielfabib ■ 90 euros
www.ultrailelrincon.es

- **XXXI VOLTA A PEU ALGAR DE PALÀNCIA**
10 de octubre ■ 18 ■ 10 km ■ Algar de Palancia ■ 7 euros
www.facebook.com/pages/10K-Algar-de-PalÀncia

- **VII VOLTA A PEU A BENIFAIRÓ DE LES VALLS**
10 de octubre ■ 18:30 ■ 8,6 km ■ Benifairó de les Valls ■ 5 euros ■ Carreras infantiles
www.sportmaniacs.com

LA SELECCIÓN DE LAS **MEJORES CARRERAS**

CALENDARIO DE CARRERAS

- **IV MARATÓN DEL CAROIG**
11 de octubre ■ 8 ■ 42,195 km ■ Bicorp ■ 40 euros
www.coratge-missions.blogspot.com.es

- **XVIII MITJA MARATÓ CIUTAT D'ALZIRA**
11 de octubre ■ 9:30 ■ 21,097 km ■ Alzira ■ 10 euros
www.clubatletismealzira.blogspot.com.es

- **II CARRERA SOLIDARIA GANDÍA CONTRA EL CÁNCER**
11 de octubre ■ 11 ■ 6,23 km ■ Gandía ■ 9 euros ■ Carreras infantiles
www.runcancer.com

- **III TRAIL INVERNAL BICORP**
11 de octubre ■ 9 ■ 17 euros ■ Bicorp ■ 13 euros
www.coratge-missions.blogspot.com.es

- **TRAIL UMBRIA LA PLANA**
18 de octubre ■ 9:15 ■ 19 km ■ Enguera ■ 15 euros
www.trailenguera.blogspot.com.es

- **XXV MEDIA MARATÓN VALENCIA TRINIDAD ALFONSO**
18 de octubre ■ 9 ■ 21,097 km ■ Valencia ■ 30 euros ■ Premios en metálico
www.mediomaratonvalenciatrinidadalfonso.com

- **II CARRERA SOLIDARIA XÀTIVA CONTRA EL CÁNCER**
18 de octubre ■ 10 ■ 6,5 km ■ Xàtiva ■ 5 euros
www.runcancer.com

- **XI VOLTA A PEU PEL BENICADELL**
18 de octubre ■ 9:30 ■ 14,7 km ■ Salem
www.mancovall.com

- **I TRAIL DE BUÑOL**
18 de octubre ■ 26 km ■ Buñol
www.correores.com

- **II VOLTA POPULAR A AIELO DE MALFERIT**
24 de octubre ■ 18:30 ■ 8,7 km ■ Aielo de Malferit
www.mancovall.com

- **MONDÚBER TRAIL**
24 de octubre ■ 6 ■ 21, 42 y 80 km ■ Xeresa ■ 85 euros
www.mondubertrail.com

- **II CURSA POPULAR A BORBOTÓ**
24 de octubre ■ 18:30 ■ 8,5 km ■ Valencia ■ 10 euros
www.cronorunner.com

- **III CARRERA SOLIDARIA CON OTRA MIRADA**
24 de octubre ■ 17:30 ■ 5 y 10 km ■ Sagunto ■ 10 euros
www.carrerasolidariaconotramirada.blogspot.com.es

- **CHALLENGE INTEREMPRESAS CONTRA EL HAMBRE VALENCIA**
24 de octubre ■ 10 ■ 10 km ■ Valencia ■ Las empresas participantes patrocinan a sus empleados y donan diez euros por cada kilómetro que recorra cada uno de ellos
www.challengecontraelhambre.org

- **XXXI VUELTA A PIE A CULLERA**
25 de octubre ■ 10 ■ 12,7 km ■ Cullera
www.clubatletismecullera.blogspot.com.es

- **XXI MITJA MARATÓ CIUTAT DE GANDÍA**
25 de octubre ■ 9:30 ■ 10 y 21,097 km ■ Gandía ■ 17 euros ■ Premios en metálico
www.mitjagandia.org

- **I TRAIL DE SELLENT**
25 de octubre ■ 10 ■ 15 km ■ Sellent ■ 18 euros www.trifitness31.com

- **VIII SUBIDA AL PICO CHELVA**
25 de octubre ■ 9 ■ 10,7 Y 28,35 km ■ Chelva ■ 16 euros ww.cechelva.org

- **II HALLOWEEN ROAD**
31 de octubre ■ 20 ■ 4 km ■ Valencia ■ 15 euros www.halloweenroad.es

- **XV VOLTA A PEU AL CABANYAL**
08 de noviembre ■ 9 ■ 5,8 km ■ Valencia
www.carreras.deportevalencia.com

- **XXX PUJADA AL CASTELL DE XÀTIVA**
08 de noviembre ■ 10 ■ 10 km ■ Xàtiva ■ 10 euros ■ Carreras infantiles gratuitas
www.pujadacastellxativa.es

- **VI TRAIL CHERA**
08 de noviembre ■ 9 ■ 22 km ■ Chera www.trailvalencia.es

- **IV VOLTA A PEU SANTA CECILIA**
08 de noviembre ■ 10 ■ 7,220 km ■ Cullera ■ 3 euros
www.santaceciliacullera.com

- **MERCENARI IBER**
08 de noviembre ■ 9:30 ■ 8 km ■ Antella ■ 20 euros ■ Carrera de obstáculos.
Carreras infantiles gratuitas
www.cecantella.com

- **XX MITJA MARATÓ CIUTAT DE XIRIVELLA**
08 de noviembre ■ 10 ■ 21,097 km ■ Xirivella ■ 5 euros
www.cronorunner.com

- **XXXV MARATÓN VALENCIA TRINIDAD ALFONSO**
15 de noviembre ■ 9 ■ 42,195 km ■ Valencia ■ 65 euros ■ Premios en metálico
www.valenciaciudaddelrunning.com

- **XXXV 10K MISLATA**
22 de noviembre ■ 10 ■ 10 km ■ Mislata ■ 4 euros ■ Carreras infantiles
www.cronorunner.com

- **III 10K L'OLLERIA**
22 de noviembre ■ 11 ■ 10 km ■ Olleria
www.mancovall.com/circuitvalldalbaida

- **I 10K DINOSAURIS**
22 de noviembre ■ 10 ■ 10 km ■ Moncada ■ 8,3 euros
www.cronorunner.com

VALLADOLID

- **CARRERA POPULAR VACCEOS-CIGALES**
04 de octubre ■ 11 ■ Cigales ■ Gratis ■ Carreras infantiles
www.corriendoentreviñas.es

- **II CROSS-TRAIL "DESAFÍO EMPEDRADA"**
10 de octubre ■ 17:15 ■ 15,5 km ■ Portillo ■ 4 euros
www.facebook.com/quedadaruneraportillo

- **CARRERA POPULAR NOCTURNA DE OLMEDO**
11 de octubre ■ 21 ■ 7 km ■ Olmedo ■ 4 euros ■ Carreras infantiles gratuitas
www.runvasport.es

- **CARRERA POPULAR SAN ROMÁN DE HORNIJA**
11 de octubre ■ 11 ■ San Román de Hornija ■ Gratis ■ Carreras infantiles
www.corriendoentreviñas.es

- **XX MEDIA MARATÓN INTERNACIONAL "VILLA DEL TRATADO"**
25 de octubre ■ 11 ■ 10 y 21,097 km ■ Tordesillas ■ 15 euros
www.mmaratontordesillas.es

- **CARRERA POPULAR MAYORGA**
02 de noviembre ■ 11 ■ Mayorga ■ Gratis ■ Carreras infantiles
www.corriendoentreviñas.es

- **I CARRERA POPULAR REALE SEGUROS VALLADOLID**
29 de noviembre ■ 11 ■ 5 y 10 km ■ Valladolid ■ 10 euros ■ Parte de los beneficios irán destinados a proyectos de la Fundación Inocente Inocente www.realerunning.es

ZAMORA

- **VII CARRERA POPULAR MUCHO X VIVIR**
18 de octubre ■ 12 ■ 5 km ■ Zamora
www.aecc.es

ZARAGOZA

- **CARRERA POPULAR PILAR**
04 de octubre ■ 10 ■ 5 km ■ Zaragoza ■ 15 euros ■ Carreras infantiles
www.zaragozadeporte.com

- **XXXV SUBIDA PEDESTRE AL SANTUARIO DE MISERICORDIA**
04 de octubre ■ 10:30 ■ 6,8 km ■ Borja ■ 5 euros ■ Carreras infantiles gratuitas
www.subidasantuarioborja.com

- **I BOALARES TRAIL**
18 de octubre ■ 10 ■ 9 y 16 km ■ Ejea de los Caballeros ■ 15 euros
www.atletismo5v.blogspot.com.es

- **XXII CARRERA POPULAR VÍA VERDE DEL TARAZÓNICA**
25 de octubre ■ 10 ■ 10 y 21 km ■ Tarazona
www.webatletismo.wix.com

- **XVIII CARRERA DE LA MUJER ZARAGOZA**
15 de noviembre ■ 10 ■ 5,2 km ■ Zaragoza ■ 10 euros
www.carreradelamujer.com

- **IX CALCENADA DE OTOÑO**
15 de noviembre ■ 8 ■ 21 km ■ Calcena ■ 22 euros
www.calcenada.com

TANITA

Trusted for 70 years

Timo Bracht

Dos veces campeón de Europa de Ironman

Trusted by Champions

Usted marca el tiempo, lee los libros, descarga las aplicaciones, pero la mayor motivación viene de ver el progreso que está realizando.

La Tanita BC 545N muestra el progreso con datos absolutamente precisos, en los que usted puede confiar.

Ya sea su primera carrera 5k o su primer Ironman, usted podrá utilizar el mismo equipo Tanita que utiliza Timo Bracht, uno de los grandes en su especialidad.

Timo dice: "Cada gramo, cada segundo, cada punto porcentual cuenta, es posiblemente la diferencia entre ganar o perder. La exactitud y la precisión son esenciales para mi entrenamiento y por eso confío en Tanita".

www.tanita.eu

BC 545N Innerscan

Monitor de control de composición corporal

- **Tecnología BIA segmental**
- **% Grasa corporal**
- **Masa muscular**
- **Hidratación**

Powerade es una marca registrada de The Coca-Cola Company.