

corricolari es

CORRER



VIAJAR Y CORRER

Maratones por el mundo

EL MEJOR MOMENTO

Para reponer los nutrientes

EL EJERCICIO MÁS COMPLETO

Planchas que fortalecen todo el cuerpo

EFFECTO REBOTE

De las lesiones del fondista

TRAIL MONTAÑA

Cómo utilizar los bastones

PLANIFICACIÓN TRIATLÓN

Consejos para la temporada

ISLAS BALEARES

Destino de corredores

Y ADEMÁS:

- Las 5 señales que indican que debe comer más proteína
- Adiós a la osteoporosis corriendo un minuto al día
- 8 cosas que debe saber antes de hacer un triatlón
- El calendario de carreras más completo

François D'Haene,
ganador UTMB 2017

Nº 357 / www.corricolari.es

00357



8 413042 65400 1

LA CARRERA PARA TODOS

11 de MARZO de 2018 a las 09:30 h

Salida: Glorieta Cardenal Cisneros Univ. Complutense de Madrid



Tú decides la distancia

Entra a meta cuando quieras

Información e inscripciones en www.corricolari.es



Feliz salida de año... corriendo

Una vez más los corredores somos unos privilegiados. Somos los únicos que poseemos nuestra propia fiesta para despedir al año: la San Silvestre.

Un punto de encuentro, en el que festejar, como no podía ser de otra manera, corriendo que el año ha llegado a su fin.

La más festiva y universal de las carreras que se celebra en toda la tierra es la fiesta de los corredores y de todos aquellos que se suman a compartirla.

En España además tenemos el honor de poseer el título de la más numerosa. Y es que somos unos disfrutones y nuestras zancadas en esta ocasión son para expresar desde la celebración nuestra energía, esta vez sin el reto de conseguir una marca, por puro placer recorreremos las calles iluminadas y frías vestidas de Navidad.

Las San Silvestres han pasado a formar parte de la tradición del fin de año junto con los turrónes, los brindis, las uvas... que reúnen familias, amigos... y nosotros los corredores somos los protagonistas de tan magna manifestación. Muy feliz salida de año.

Nos gusta correr.



• **Visto en la Red:** El sorprendente superhumano capaz de correr 50 Ironmans en 50 días / Las 5 señales que indican que debe comer más proteína / Los 5 mejores ejercicios según la Universidad de Harvard / Adiós a la osteoporosis corriendo un minuto al día / Beneficios del ciclismo a los 30 años / Los 3 sencillos ejercicios con los que Stranger Things ha pasado de fondón a cachas / ¿Cómo afecta la pubalgia al corredor? / Incidencia de una caries en el rendimiento / 8 cosas que debe saber antes de hacer un triatlón / **PAG. 4**

• **De todo un poco:** El ejercicio físico en ayunas no ayuda a adelgazar / Diferencias entre velocistas y fondistas / Pensar en positivo es el 50% del resultado / ¿Por qué sentimos olor a amoníaco tras el ejercicio? / Por qué hidratarse en los días fríos / ¿Qué es el cross training? / Correr por las razones equivocadas / ¿Qué relación hay entre deporte y alcohol / Abdominales en la oficina / **PAG. 16**

• **Nacidos para correr:** Viajar por el mundo a través de los maratones / **PAG. 26**

• **Destino correr:** Islas Baleares, la cita con el deporte todo el año / **PAG. 32**

• **El rincón del entrenador:** La fuerza de voluntad a examen / **PAG. 34**

• **Nutrición:** La ventana metabólica, el mejor momento para reponer los nutrientes y reparar los músculos / **PAG. 36**

• **Salud:** Los beneficios de la sauna para aumentar el rendimiento / **PAG. 38**

• **En forma:** Planchas para fortalecer todo el cuerpo / **PAG. 42**

• **Salud:** Efecto rebote en las lesiones de los fondistas / **PAG. 46**

• **Escaparate:** La actualidad de las empresas / **PAG. 50**

• **Montaña:** Cómo utilizar los bastones / **PAG. 56**

• **Triatlón:** Consejos para planificar una buena temporada de triatlón / **PAG. 62**

• **El calendario de pruebas más completo / PAG. 66**



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: Aida Holguera. 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 Giló (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, Sara Herrero. ADMINISTRACIÓN: Mercedes San Martín. INFORMÁTICA: Gonzalo Cárdenas, Antonio Jardón. IMPRESIÓN: GRAFINTER. 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. PVP: 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.

El sorprendente superhumano Guinness capaz de correr 50 Ironmans en 50 días

James Lawrence, apodado "Iron Cowboy", es un atleta de 41 años que lleva una vida al límite. Incursionó en las pruebas de fondo en 2005 y hoy se somete a extenuantes retos. Los ejercicios, la dieta y la planificación que mantiene para lograr sus metas **En www.infobae.com**

Hace doce años, James Lawrence apenas podía correr unos kilómetros sin terminar exhausto. Habiendo incursionado solamente en la lucha libre durante la preparatoria, no tenía experiencia en pruebas de resistencia. De hecho, su primera participación en una carrera aún fue junto a su esposa en un encuentro festivo por el Día de Acción de Gracias.

Fue aquel evento, promediando el 2005, el que le despertó una sensación única. A los 28 años había hallado su mayor pasión, la actividad que marcó significativamente su porvenir. Hoy, este hombre casado, padre de cinco hijos y oriundo de Calgary Alberta (Canadá), es reconocido como uno de los más destacados atletas del planeta, como uno de los más -sino el más- resistentes del mundo capaz de superar desafíos supremos.

Tras aquella carrera de esparcimiento emprendió una vida dedicada a la actividad física. Y en particular por las pruebas de triatlón. "Me gusta el desafío que imponen. El reto y la lucha", confesó a Triathlon Inspires. Así, comenzó una transición con pruebas de corta distancia. Entrenaba de lunes a viernes y corría casi cada fin de semana. Empezó a competir oficialmente en el verano de 2007. Su primera carrera fue una distancia de 70.3 millas en la prueba de Steelhead, en Benton Harbor (Michigan, EEUU). A partir de allí no paró. Se perfeccionó y puso objetivos de suma exigencia como meta a largo plazo.

Ya más avezado a la actividad física, se animó a medir sus condiciones en las pruebas de Ironman. Nacida a fines de la década de los '70, esta disciplina se convirtió con los años en la modalidad más exigente, antigua y prestigiosa de triatlón. Se trata de una competencia deportiva que incluye tres variantes: natación, ciclismo y running. Es considerado uno de los deportes más duros que existen en el panorama competitivo internacional actual. Una contienda a la altura de sus aspiraciones.

Se puso en marcha la cosecha de marcas batidas. En 2011 rompió su primer récord mundial: concluyó 22 triatlones



Ironman 70.3 (19 km de natación, 90 km de ciclismo, y 21,1 km de atletismo). En total fueron 22 carreras en un período de siete meses y medio a través de los Estados Unidos y Canadá. "Fue un viaje relámpago y mucha diversión", dijo. Aunque más allá del esparcimiento hubo otro motivo solidario que lo impulsaba: el proyecto "Tri and Give a Dam", destinado a recaudar dinero para construir presas en África, específicamente, sistemas de retención de agua en Kenia para ayudar a aliviar la sequía y mejorar las condiciones de vida.

Por entonces, Lawrence ya era más conocido por el apodo de "Iron Cowboy", que se lo ganó porque se acostumbró a correr las maratones portando un colorido sombrero de vaquero. La costumbre la adoptó para complacer a su familia, que le reclamaba la dificultad para encontrarlo durante las carreras. Así nació una tradición que comenzó a repetir a futuro.

En 2012, rompió un nuevo récord mundial: convenció a su entorno familiar para someter su cuerpo a un grado mayor de dificultad y logró el mayor número (30) de competencias completadas en un año. Promedió poco menos de 12 horas de trabajo durante los 30 eventos, compitiendo en 11 países.



Selló su gesta en el Libro Guinness de los Récords.

Se ganó el apodo por los sombreros que utiliza (Facebook James Lawrence) Ávido de nuevas aventuras, elevó la vara de competencia. Dejó atrás la distancia sprint y pasó a competir en la distancia completa, que se compone de 3,86 kilómetros de natación, 180 km de ciclismo y 42,2 km de carrera a pie en un tiempo limitado. Por ello, terminar un Ironman supone un esfuerzo físico y psicológico supremo. Hacerlo 50 veces en 50 días, un reto inimaginable, prácticamente imposible. No lo fue para Lawrence. La travesía se inició el 6 de junio de 2015 en Hawái. De ahí entabló un camino por los otros 49 estados. Acompañado de una comitiva encargada de organizar cada carrera, todo el caudal monetario recaudado en esta ocasión fue para la Fundación de Alimentos Jamie Oliver, el famoso chef británico, en medio de una campaña para concienciar sobre la obesidad infantil. Para concretar la hazaña, reveló que fue fundamental la

alimentación: comió entre 4 mil 500 y 6 mil 500 calorías diarias. Específicamente, durante las carreras, su ingesta subió a 8 mil 500 cada día, de las que consumía 2 mil calorías entre el nado y la bicicleta (generalmente huevos o papas), y después otras 2 mil en el recorrido en bicicleta (la mayoría de las veces sándwiches mientras pedaleaba). También, valoró el apoyo de los espectadores: "Invitaba a la gente a unirse a mí durante los últimos 5 km de cada maratón. Algunos días lo hacían 10 personas y otros 2,000. Eso me animaba muchísimo", confesó. Contó que el tramo más difícil fue el de entre Arizona y Tennessee. "Me quedé dormido y me caí de la bici en el kilómetro 48. Tuve que terminar el viaje con todo el cuerpo magullado por el impacto contra el asfalto", recordó. En total, promedió 15 horas de actividad y cuatro de sueño. De esa manera hasta el 25 de julio, cuando la épica recorrida llegó a su fin en Utah, llevándolo a la fama.

Las 5 señales que indican que necesitas comer más proteína

En www.as.com

Pese a que vivimos en un mundo en que las dietas altas en proteína están bien vistas, puede que haya algunas personas que no consuman la suficiente.

Sí, vivimos rodeados de proteínas. El auge del mundo del fitness ha conseguido (en parte) concienciar a una gran parte de la población de que las proteínas no son malas, a excepción, claro está, de las carnes demasiado procesadas y algunos embutidos. Puede que incluso exista una cierta relación entre la conciencia social de que las proteínas ya no estén tan mal vistas como hace 20 años y el descubrimiento de que los huevos no son ni mucho menos tan malos como se pensaba.

Incluso Marcos Vázquez, autor del exitoso blog fitnessrevolucionario, en un largo y tendido artículo sobre la función de las proteínas, explicaba con base científica que éstas no son malas en para los riñones, basándose por supuesto en evidencia científica, detalla cómo ayudan a perder peso o habla de los riesgos reales. Pero vamos a lo importante, esto es, los problemas que puede acarrear un defecto de proteínas en la dieta.

Fatiga. Es necesario consumir, al menos, 0,8 gramos de proteína por cada kg de peso corporal según las recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud (OMS). Una de las señales más evidentes de que falta proteína en nuestra dieta es la presencia de cansancio crónico o fatiga. Por tanto, es más que evidente que las personas que realizan una actividad física intensa necesitan tomar una cantidad más elevada de proteínas que las personas sedentarias.

Ganas de dulce. Una de las funciones más esenciales de la proteína es la de mantener estable el nivel de azúcar, lo que significa que, si te falta, tus niveles de glucosa se alteran, animándote a que busques un aporte rápido en forma de comidas, quizá, menos saludables de lo recomendable, como golosinas u otros productos dulces ultraprocesados.

Pérdida de músculo. Las proteínas son los ladrillos que construyen nuestra masa muscular, por lo que una deficiencia de este macronutriente puede ser fatal para los músculos, y por tanto, para nuestra composición corporal. Esto es importante, por ejemplo, en el caso de las personas mayores, que tienden a perder masa muscular con la edad, por lo que su consumo se



hace más necesario a medida que pasa el tiempo. No es solo cuestión de deportistas.

Enfermar frecuentemente. Las proteínas son indispensables para nuestro sistema inmunológico, por lo que un déficit de éstas puede llevarte a resfriados de manera más común y frecuente que el resto de personas. Asimismo, La insuficiencia de proteínas en la dieta nos expone con mayor facilidad a infecciones.

Debilidad de cabello y piel. Las proteínas mantienen el cabello sano y en su fase de crecimiento, por lo que si no las consumimos de manera suficiente, se nos puede caer el pelo o podemos tenerlo más débil. De igual modo, las proteínas están compuestas por tres tipos: el colágeno, la elastina y la keratina, igualmente importantes para el cuidado de la piel, que puede arrugarse, y las uñas, cuyo crecimiento puede debilitarse.

El consumo de proteínas en deportistas

El consumo indicado de proteína para deportistas varía en un rango de entre 1,5 y 2,5 g por cada kg de peso corporal. Es completamente lógico, ya que su demanda es mucho mayor que en una persona sedentaria. Una persona de 80 kg podría consumir sin problemas entre 120 y 200 gramos de proteína al día. Además, hay algunos estudios que analizaron la ingesta de proteínas en un rango de más de 3 gramos de proteína por kg de peso corporal durante cuatro meses en personas sanas, y no se produjeron daños a nivel renal o hepático. Además, tampoco ganaron más grasa corporal que frente a una dieta tradicional.



Los 5 mejores ejercicios físicos según la Universidad de Harvard

En www.elconfidencial.com

Y no, el 'running' no está en la lista

Todos hemos estado ahí. Hablamos de ese tira y afloja constante con la peor parte de uno mismo en el que todas las voces nos dicen que debemos hacer ejercicio, que sus beneficios son infinitos, pero al final... nada. O en el mejor de los casos, 'running'. Parece la forma más sencilla de mantenerse en forma. Ropa cómoda, zapatillas blandas y a correr. Pero igual nos estamos equivocando.

Según I-Min Lee, profesora de Medicina y Epidemiología de la Facultad de Medicina de Harvard, correr no es tan buena idea como parece. Es algo que ya hemos oído antes. No es bueno para las articulaciones, ni para el sistema digestivo, y además es una gran fuente de lesiones. Por eso la propuesta deportiva de Lee y otros especialistas de Harvard, materializada en la publicación *Starting To Exercise*, destaca otros cinco ejercicios que nos aportan enormes beneficios, desde quemar grasa hasta ganar músculo, aumentar el metabolismo, mejorar la salud cardiovascular y fortalecer los huesos, sin . ¿Cuáles son?



1. Caminar

Una actividad de lo más natural, al alcance de todos, que no pide demasiada inversión en tiempo ni esfuerzo, pero que nos aporta enormes frutos a nivel de salud.

Diversos estudios apuntan a que caminar durante al menos 30 minutos al día, incluso a un ritmo pausado, tiene beneficios para el cerebro, ayuda a personas con depresión severa, mejora el sistema cardiovascular, disminuye los niveles de colesterol, refuerza el sistema inmunológico, ayuda a prevenir enfermedades como la hipertensión, la diabetes y la fibromialgia, y oxigena el cuerpo. Ya lo decía Hipócrates: "Caminar es la mejor medicina para el hombre".

2. Tai chi

Sí, el arte marcial chino. El de las "coreografías" a base de movimientos suaves, naturales, que se encadenan de forma relajada, fluida y lenta.

De acuerdo a su origen taoísta, se trata de que aquel que lo practica sea capaz de manejar su propia energía (Chi) a su

conveniencia. Para los chinos, el Tai Chi es un tipo de meditación en movimiento, donde la persona que lo practica está enfocada en el aquí y en el ahora. Eso ayuda en el caso de trastornos depresivos. Pero el Tai Chi también mejora la condición física.

Según explica Joan Carratalà, profesor de Tai Chi y miembro de la fundación Hun Yuan, su práctica mejora el equilibrio, la coordinación y la flexibilidad. Alivia y previene los dolores de cabeza y espalda e incluso el insomnio. También ayuda a reducir la tensión arterial, fortalece brazos y piernas, desbloquea las articulaciones (previniendo enfermedades como la artritis), refuerza el sistema inmune, mejora nuestro sistema respiratorio y nuestro sistema cardiovascular. Todo eso sin sudar.

3. Nadar

Para los especialistas en salud de Harvard, nadar es "el entrenamiento perfecto". Empezando porque al nadar se trabajan de forma coordinada casi todos los grupos musculares del cuerpo.

La natación ayuda a aumentar nuestra capacidad motriz y nuestra flexibilidad. Favorece el buen funcionamiento del sistema cardiorrespiratorio, mejora la salud del corazón y nuestra capacidad de resistencia anaeróbica. Puede disminuir o curar dolores de espalda y mejora la circulación. También se ha comprobado que nadar es de gran ayuda en el combate al proceso de envejecimiento, en tanto que protege el cerebro del deterioro relacionado con la edad.

Luego es su poder relajante: nadar regularmente entre 30 y 45 minutos ayuda a combatir la depresión, elevar el estado de ánimo y reducir nuestros niveles de estrés.

4. Kegels

Junto al Tai Chi, la presencia menos previsible en la lista. Estamos acostumbrados a oír a hablar de los ejercicios de Kegel en relación a las mujeres, por sus beneficios en relación al parto o en el campo sexual, pero fortalecer el suelo pélvico también es importante para el hombre.

A medida que envejecemos, los músculos de la zona pélvica se debilitan. Y ese debilitamiento puede afectar al útero, a la vagina, a la vejiga, al intestino delgado y el recto. Mantener un suelo pélvico fuerte, resistente, tiene beneficios como facilitar el parto, evitar la incontinencia urinaria (la que se produce tras el parto, o por estrés, o la asociada a la cirugía de próstata en el caso de ellos), mejorar la función del esfínter uretral o rectal, o disminuir el riesgo de sufrir prolapsos en el caso de la mujer.

Los ejercicios de Kegel están incluso recomendados para jóvenes deportistas: tonificando el suelo pélvico se contrarrestan los impactos que el deporte produce sobre esta musculatura y se previene el riesgo de incontinencia urinaria y otras disfunciones. También ayuda a mejorar la calidad de sus erecciones y a retrasar el momento de la eyaculación.

Según la publicación de Harvard, la forma correcta de hacerlos es apretar los músculos usados para contener la orina o el gas durante dos o tres segundos, y luego soltar. Así en series de 10 veces unas cuatro a cinco veces al día. Deberías sentir cómo uretra, vagina y ano "se cierran" y ascienden.

5. Ejercicios de fuerza

Todo lo que implique usar peso o tensión para crear resistencia al cuerpo en sus relaciones normales con la gravedad. Es decir, no hablamos necesariamente de matarse en las máquinas del gimnasio. El trabajo con cintas elásticas o una simple flexión de brazos en casa también entrarían en este apartado. Sus beneficios van más allá del aumento de la fuerza muscular. Los ejercicios de fuerza activan el metabolismo, protegen huesos y músculos,

previenen lesiones y ayudan a combatir problemas como los crónicos dolores de espalda o la osteoporosis. Para terminar, un consejo: todo lo dicho vale de poco si no hay regularidad.

No lo decimos nosotros. Lo dice la ciencia.

Valga como ejemplo un estudio coducido hace unos años entre los alumnos de la Escuela de Salud Pública de Harvard. Los hombres que habían llevado una vida moderadamente activa y luego se habían vuelto sedentarios presentaban un riesgo de muerte un 15% mayor que aquellos que nunca habían llevado una vida activa. En el otro extremo, quienes seguían algún programa de ejercicios de forma regular presentaban un riesgo de muerte un 23% menor.

Ahora, ¿qué piensas hacer?

Di adiós a la osteoporosis... corriendo un minuto al día

En www.elmundo.es

¡Buenas noticias! No muchos temas en cuyo título aparece la palabra 'osteoporosis' suelen empezar así, pero un nuevo estudio de las universidades británicas de Exeter y Leicester revela que tan sólo un minuto de carrera puede ayudarnos a tener una mejor salud ósea.

Según datos de la Sociedad Española de Reumatología, más de 75 millones de mujeres sufren osteoporosis en Estados Unidos, Europa y Japón, dos millones de ellas en España. La osteoporosis es una enfermedad que debilita los huesos, haciéndolos mucho más frágiles y susceptibles de romperse y afecta principalmente a mujeres. En 1995 médicos de la Clínica Mayo (Minnesota, EEUU) estimaron que la prevalencia de esta dolencia entre las mujeres de más de 50 años es del 30%, cifra que asciende a un 80% en las mujeres mayores de 80 años. Esta enfermedad es temida pues por mujeres de todo el mundo, dado que sus consecuencias pueden llegar a ser terribles, increíblemente dolorosas en ocasiones, hasta llegar a hacer imposible una vida normal. Para prevenir tanto la osteoporosis como otras dolencias vinculadas a la edad aparecen sin cesar fórmulas y consejos que invitan a llevar una vida más saludable. Desde tomarnos 72 piezas de fruta al día hasta subirnos un par de veces a la semana el Kilimanjaro. Aunque esto son claramente exageraciones, las pautas generales que guían el concepto de vida saludable requieren sacrificio, aunque sea tan solo un poquito. Pero por una vez, el sacrificio no parece tan terrible. La doctora Victoria Stiles, autora del mencionado estudio, y su equipo han demostrado que correr con gran intensidad y llevando peso entre 60 y 120 segundos al día mejora la densidad ósea de las pacientes en un mínimo de un 4%, como probaron las 2.500 mujeres que participaron en la investigación. "Tendemos a ignorar los pequeños ejercicios intensos que realizamos cada día" afirma la facultativa, y en cuanto a la salud ósea, parece ser que "los pequeños arranques de ejercicio intenso son mejores que el deporte duradero, llevado a cabo en un



periodo de tiempo mayor". Ya sea ponerse pantalón corto y zapatillas de deporte para bajar al parque a correr un par de minutos como hacer un 'sprint' para alcanzar el autobús, parece ser que nuestros huesos nos agradecen estos subidones de actividad física mucho más de lo que imaginamos. Desde luego, salvo para las verdaderas amantes del deporte, no es lo mismo sentirse obligada y sacar tiempo para salir a correr o andar cada día durante un mínimo de 30 minutos que ayudar a tu cuerpo a luchar contra una enfermedad tan peligrosa utilizando tan sólo el tiempo equivalente a un cepillado de dientes (de hecho mucho menos, porque un buen cepillado dental debe llevar tres minutos, no uno). La pega (que casi siempre la hay) es que las amantes de la natación no podrán aprovecharse de este estudio en su acuático elemento, dado que como han publicado diversos estudios hasta la fecha (Courteix 1998 o Henderson, White, Eisman 1998), los huesos de las mujeres que practican deportes de impacto tienen mejor salud (son más densos) que los de aquellas que practican actividades en los que los huesos no soportan elevadas cargas. Así que, dicho de otro modo: nuestros huesos necesitan caña.



¿Qué beneficios nos ofrece el ciclismo a los 30 años?

En www.sporthuesca.com

Muchas veces nos sorprende el hecho de que un ciclista que se sube a una bicicleta a los 30 años demuestre estar en su mejor momento y pueda aguantar a ciclistas del grupo con menor edad.

Gracias a la práctica deportiva de modo regular, se han dado casos de deportistas en los que su edad cronológica está 15 años por debajo de la edad biológica.

Al llegar a los 30 años pensamos que una persona está en la cima, porque el cuerpo ha llegado al máximo de su desarrollo. Luego empieza la bajada, cambiando la composición del cuerpo que tiende a perder tejido magro. Los músculos, el hígado, los riñones y otros órganos pueden perder algunas células. Los huesos pierden minerales y se vuelven menos densos. Aún así, todo ello va a depender de lo activo que nos mantengamos. Por este motivo es importante practicar deportes como el ciclismo, y trabajar los músculos para que no pierdan la forma física y se mantengan en perfectas condiciones. Una persona que llega a los 30 años practicando ciclismo se mantiene en la cima por mucho más tiempo. El cuerpo se conserva sano, fuerte y joven.

Recomendaciones para un entrenamiento efectivo a los 30 años

Con el paso de los años nuestro cuerpo va cambiando. Claro está que este hecho no es para todos igual y va a depender mucho de la actividad física que practiquemos. **Realizar actividad física es muy importante**, pero es recomendable mantener los entrenamientos a una velocidad adecuada y no forzar demasiado nuestro organismo.

Hay que disfrutar de la bicicleta, sin estar presionado por cogerla todos los días de la semana. Hay que entrenar bajo pautas de esfuerzo cardiovascular, para controlar el esfuerzo y maximizar el rendimiento físico.

En caso de que aparezca algún dolor hay que disminuir la intensidad del ejercicio y tal vez sea necesario acudir al especialista. Las contracturas y desgarros pueden ser sinónimos de sobreesfuerzo.

Es muy importante que, aparte de entrenar con la bici, se **realicen otros ejercicios de estiramientos** para mantener la flexibilidad y los músculos más jóvenes, y recuperados para nuestra próxima salida en bicicleta.

Para la máxima eficacia del ejercicio es recomendable hacer el **entrenamiento de intervalos** con cambios frecuentes de ritmo. Este tipo de entrenamiento te hace mejorar y obtener mayores beneficios en menor tiempo. Al ir cogiendo forma puedes modular la intensidad y la frecuencia de acuerdo a la condición física lograda.

Calienta a un ritmo suave, alcanza tu ritmo y luego intercala cada 15 minutos con aumentos de intensidad de 3 a 4 minutos de duración en los que tu respiración se agite considerablemente. Aumentarás tu calidad de vida y los 30 serán tu éxito.

Tengas la edad que tengas, la clave está en disfrutar del ciclismo con ilusión pero con cabeza. Mejorar la salud mientras te diviertes debe ser el objetivo de cada una de las salidas en bicicleta.

El ciclismo brinda innumerables ventajas y beneficios para la salud. Los 30 años es una edad clave en la que llevar una vida activa e intentar evitar el sedentarismo. Esto será parte del éxito y bienestar personal. En este artículo hay algunos consejos de las grandes ventajas

que tiene el salir a rodar en bicicleta cuando tenemos 30 años. Debemos de activarnos y conseguir la mejor forma física posible.

El ciclismo es un excelente ejercicio aeróbico que puedes realizar al aire libre. Te ayuda a estar en forma, es una de las actividades más completas, ayuda a prevenir dolores de espalda, previene el sobrepeso, protege articulaciones, mejora el sistema circulatorio e inmunológico. Las personas que montan bici pueden gozar de muchos años de buena salud, aunque se empiece tarde.

Rodar habitualmente en bicicleta genera aspectos óptimos en nuestra salud. La intensidad de los trayectos debe ajustarse a la condición física, la edad. Con tan solo **10 minutos de pedalear repercute muy favorablemente en la musculatura, el flujo sanguíneo y las articulaciones.**

Mejora la capacidad pulmonar y se experimenta una respiración más profunda que incrementa la aspiración de oxígeno, estimula la circulación de la sangre y por lo tanto mejora el transporte de oxígeno a todo el cuerpo.

Fortalece el sistema cardiovascular, la sangre circula mejor por todo el cuerpo, reduce la presión sanguínea y el riesgo de enfermedades coronarias. Al subir en bicicleta de forma regular reduciremos el riesgo de sufrir un infarto. Con el pedaleo el ritmo cardíaco máximo aumenta y la presión arterial disminuye, el corazón trabaja economizando, se reduce el colesterol malo, por lo que los vasos tendrán menos probabilidades de calcificarse. A la vez aumentará el colesterol bueno, conservando flexibles y saludables los vasos sanguíneos.

Ayuda a quemar calorías y reducir la grasa corporal. Con una dieta equilibrada y horas de bici, olvídate del sobrepeso y la obesidad. Desaparece la grasa y se reemplaza con músculo. También reduce la celulitis.

Tonifica los músculos, fortalece los huesos y las articulaciones. El pedaleo produce menor impacto en las rodillas y los tobillos en comparación a otras actividades como correr y los ejercicios aeróbicos. A diferencia de estas actividades donde hay golpeo con la bicicleta las rodillas funcionan protegidas, ya que la mayor parte del peso del cuerpo gravita sobre el sillín, por lo que ni las articulaciones ni los cartílagos soportan cargas elevadas en la práctica de este ejercicio.

Cuando las articulaciones se mueven con poco peso los nutrientes llegan a ellas con facilidad y se difunden en ellos fácilmente. Evita realizar desarrollos muy duros para conservar tus rodillas sanas. Mantén la cadencia de pedaleo sobre las 70 rpm, así obtendrás el máximo beneficio de montar bicicleta.

Incrementa la capacidad de coherencia motriz, ya que rodar en bicicleta exige que pongas todos tus sentidos alerta para no caerte o golpearte, esto hace que te desenvuelvas mejor en tu interacción con el espacio físico y el ambiente.

Si al subir en bicicleta adoptas una postura óptima en el sillín, la musculatura de la espalda entra en tensión y se ve obligada a estabilizar el tronco. Muchos dolores de espalda provienen de malas posturas y la inactividad que



reduce la nutrición de los discos intervertebrales, perdiendo de esta forma la capacidad de amortiguar impactos. Los movimientos regulares de las piernas en el pedaleo fortalecen la zona lumbar y previenen la aparición de hernias discales. Además se estimula los músculos de las vértebras dorsales, ya que constantemente se comprimen y extienden con el pedaleo.

reducen los dolores de espalda, piernas o articulaciones. Complementa con ejercicios abdominales y tendrás en la bicicleta una de las actividades más completas e ideales para ejercitar todo el cuerpo. Olvídate de dolores de espalda, piernas o articulaciones.

Favorece el estado anímico, reduce el estrés y la ansiedad. A los 30 años ya tenemos ciertas preocupaciones económicas, de trabajo, de responsabilidades... Al rodar te concentras tanto en lo que haces que olvidas todo lo demás por un rato. Este es un deporte ideal para practicar en ambientes al aire libre, tranquilos, alejados del tráfico y el bullicio de las ciudades. Lo que favorece aún más el alejar cualquier otro pensamiento, dejando de lado los problemas, situaciones molestas, depresiones, etc.

Si a esto le añades que te gusta andar en bicicleta, encontraras divertido el trayecto sea cual sea, y lo harás a gusto.

Se oxigena el cerebro y permite pensar con mayor facilidad. Tu cuerpo segrega hormonas que te hacen sentir mejor: las endorfinas. La adrenalina genera una sensación de felicidad y entusiasmo. Cuanto más tiempo dediques a la bicicleta más ventajas vas acumulando, en especial si ya tienes 30 años.

Practicar ciclismo te ofrece la posibilidad de una figura esbelta, con musculatura definida. Es un ejercicio energético y rápido que tonifica, esculpe y reafirma los

muslos, pantorrillas y la región pélvica. Cada vez que subes a una bicicleta **le das impulso a tu sistema inmunológico para combatir bacterias y células cancerígenas.** Las células encargadas de combatir bacterias se movilizan de forma inmediata gracias al ejercicio de pedaleo para aniquilar bacterias y células cancerígenas.

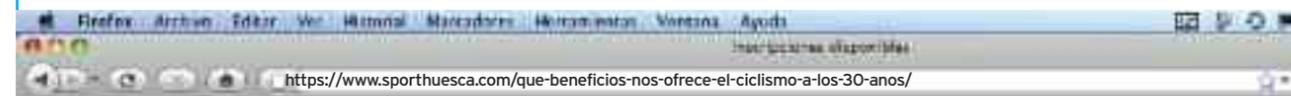
El Dr. Froböse destaca los numerosos beneficios de subir en bicicleta para las personas que padecen de algún cáncer: "Es como si las células que se encargan de la defensa del cuerpo, que estaban dormidas, despertaran mediante el pedaleo de un prolongado letargo".

A enfermos de SIDA y cáncer se les recomienda andar en bicicleta. ¿Cuál es la razón? El ciclismo moviliza los fagocitos del organismo para actuar contra las bacterias y células cancerígenas, gracias a pedaleo. Eso sí, se recomienda el esfuerzo moderado, ya que la intensidad máxima en vez de reforzar el sistema inmune, lo debilita.

¿Sabías que...?

El primer estudio sobre salud y bicicleta generó el informe "Salud y Bicicleta" donde se detalla los efectos positivos de ir en bicicleta sobre la espalda, las articulaciones, el sistema circulatorio e inmunológico. Representa el mayor estudio que se ha llevado a cabo sobre los beneficios de la bicicleta para la salud.

Este estudio fue publicado por el Centro de Salud de la Universidad Alemana del Deporte, una de las más reconocidas a nivel mundial por su labor de investigación en medicina deportiva. Aporta que rodar en bicicleta fortalece el cuerpo y el alma: "**Quién se sube a una bicicleta regularmente, se ahorra tratamientos muy costosos, medicamentos e incluso visitas al médico**", concluía.



Los tres sencillos ejercicios con los que el sheriff de 'Stranger Things' ha pasado de fondón a cachas

En www.elpais.com

En la segunda temporada de la serie que arranca hoy lo veremos más fornido, gracias a Don Saladino, conocido como el entrenador de los superhéroes



sin equipamiento, arrodillado y apoyando las manos en el suelo un poco más separadas que el ancho de los hombros. El movimiento comienza al elevar la cadera, separando las rodillas del suelo. Los únicos puntos de apoyo serán ambas manos y las puntas de los pies. Se debe intentar que el torso vaya casi paralelo al suelo y, desde allí, ir alternando el avance de una mano y del pie del lado contrario simultáneamente.

David Harbour, el actor que interpreta a Jim Hopper –el sheriff fondón de la serie de televisión americana Stranger Things– vuelve a las pantallas hoy para una segunda temporada. Pero esta vez, luciendo un físico envidiable.

¿La razón? Harbour, de 42 años, se ha sometido a una rutina de ejercicios marcada por Don Saladino, reputado entrenador de celebrities que ha trabajado con Scarlett Johansson, Ryan Reynolds y modelos de Victoria's Secret como Erin Heatherton, entre otros.

El objetivo: ganar masa muscular para encarnar al heroico demonio Hellboy. "Me llaman el entrenador de superhéroes", contó Saladino al New York Post. Esta reputación se la ganó tras entrenar a Hugh Jackman para el papel de Lobezno en X Men. Desde entonces, estima haber trabajado con unos 50 famosos.

Y aunque quizás no pueda permitirse los 1.000 dólares (860 euros) por hora que cobra este entrenador, usted también puede ponerse en forma como un auténtico superhéroe siguiendo la tabla de Hopper.

LOS EJERCICIOS

1. 'Bear crawl' (paso del oso)

El ejercicio consiste en caminar imitando a un oso. Se realiza

2. 'Sled pushes' (empuje de trineo)

Consiste en utilizar la fuerza del cuerpo para empujar un trineo de fuerza, una máquina que se asemeja a una carretilla a la que se suben pesas hasta sumar los kilos deseados.

3. 'Suitcase carry' (traslado de pesa rusa)

Este ejercicio es el arma secreta de Saladino, y al que atribuye el éxito de las transformaciones de sus clientes. Se trata de llevar un kettlebell (o pesa rusa) en ambas manos –o solo en una lo que implica una mayor participación del core–, realizando una serie de movimientos: dando zancadas o simplemente caminando hacia delante y hacia atrás.

No parece nada del otro mundo, pero este ejercicio trabaja todos los músculos del cuerpo, "desde los glúteos hasta el bíceps", según el entrenador.

Para compaginar esta rutina, según Saladino, no es conveniente privarse de las comidas que nos encantan –en el caso de Harbour, las hamburguesas y el helado–, aunque sí que aconseja, más allá del capricho ocasional, consumir a diario productos orgánicos como los vegetales y la carne ecológica.

edp Rock'n'Roll MARATHON & 1/2 MADRID



#EDPRNRMADRID   



22 ABRIL 2018

MARATÓN | 1/2 MARATÓN | 10K



INSCRÍBETE

EDPRocknRollMadrid.com

NAME TITLE



PATROCINADORES PRINCIPALES



PATROCINADORES OFICIALES



COLABORADORES OFICIALES



MEDIA PARTNERS

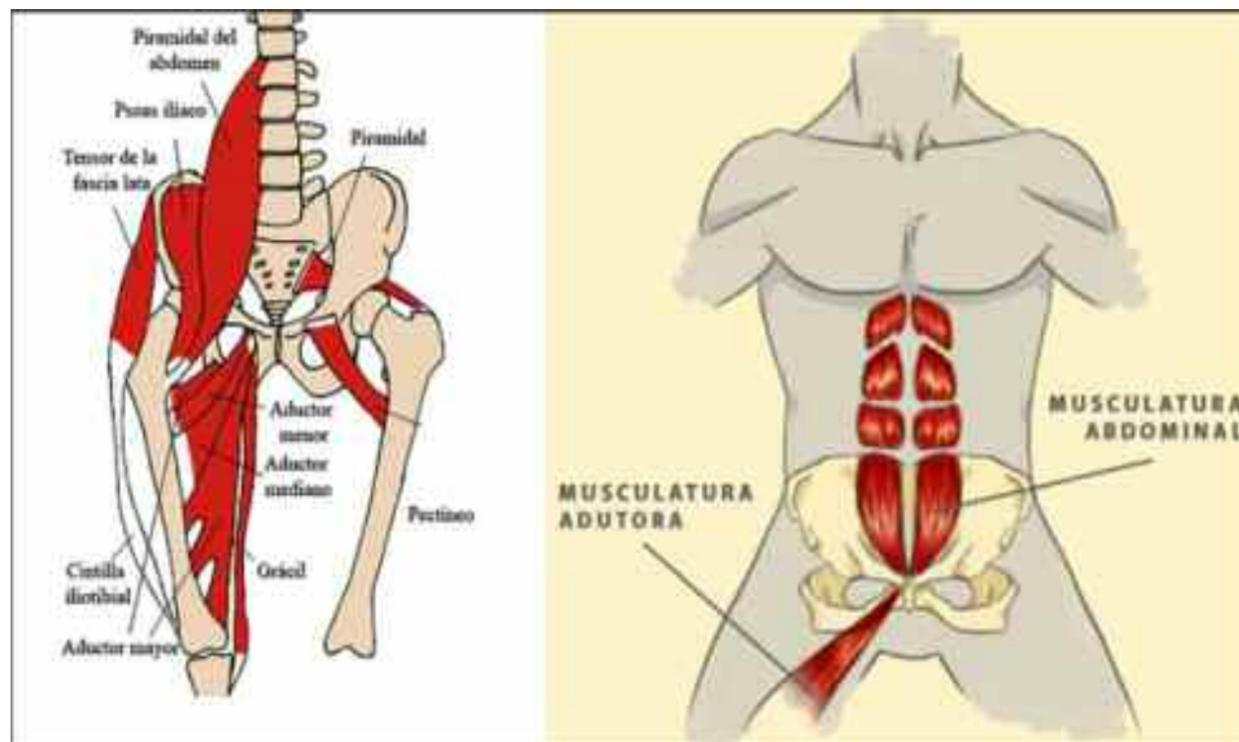


ORGANIZAN



Cómo afecta la pubalgia al corredor

Creo que hasta ahora he dejado más que claro que el deporte es una actividad que tiene innumerables beneficios para tu salud. En www.elpais.com



Sin embargo, también tiene su cara negativa: las lesiones. Hay deportes en los que se producen con mayor frecuencia unas lesiones que otras. Por ejemplo, en el running una lesión bastante habitual es la pubalgia u osteopatía de pubis.

Es una lesión en la ingle

¿Dónde se produce la pubalgia? Como puedes imaginar, afecta a la zona de la ingle y el pubis. Es frecuente en deportes como el running o el fútbol. En cuanto a sus síntomas, se manifiesta en forma de dolor de mayor o menor intensidad cuando se realiza alguna actividad deportiva de manera habitual.

Hay tres tipos de pubalgia según la zona a la que afecte. La pubalgia alta afecta a la zona del abdomen y está causada por un problema en la musculatura de esa zona. Por su parte, la pubalgia baja se localiza en la zona de los aductores.

Por último, la pubalgia mixta es la que afecta a ambas zonas a la vez. Existen varias causas que pueden explicar la aparición de esta dolorosa lesión. Por ejemplo, habitualmente se produce por un sobreesfuerzo en cualquiera de las zonas que se ven afectadas por la pubalgia, provocando una descompensación o una sobrecarga de estos músculos. Algo que a mí me llamó mucho la atención fue que la falta de descanso o la realización de movimientos forzados también son causas frecuentes de la aparición de la pubalgia.

Afecta mucho a los runners

El desarrollo de la pubalgia tiene varias fases y, según la fase en la que te encuentres, los problemas a la hora de realizar el ejercicio físico serán mayores o menores. En la fase inicial el dolor aparece cuando has acabado de correr.

En la siguiente etapa el dolor ya se manifiesta durante el entrenamiento o la carrera, lo cual, en función de tu tolerancia al dolor, te dificulta más o menos continuar corriendo.

En la tercera fase el dolor surge en el mismo momento de empezar a correr, haciendo que te sea muy complicado seguir haciéndolo adecuadamente.

En la última etapa el dolor es permanente, apareciendo incluso cuando no has hecho ni estás haciendo ningún tipo de ejercicio. Esta última etapa es especialmente complicada, ya que la pubalgia afecta a tu vida diaria y que te dolerá andar, bajar escaleras o cualquier tipo de actividad física, por ligera que sea.

Si el running es tu vida y quieres evitar sufrir la temida pubalgia, existen una serie de cuestiones que pueden ayudarte a prevenir su aparición. Por ejemplo, debes reforzar la musculatura de los aductores, los abductores y el abdomen, que son las zonas afectadas por este tipo de lesión. También debes parar si notas cualquier tipo de molestia. ¡No fuerces! Solo con pequeños detalles como estos conseguirás prevenir lesiones como la pubalgia.

Cómo afecta una caries o un problema periodontal a tu rendimiento deportivo

En www.elconfidencia.es

La relación entre el deporte y la salud bucodental es bidireccional. La salud oral influye en el rendimiento deportivo y, de igual forma, el deporte influye en la salud bucodental.

Hoy en día el 19,5% de la población practica deporte diariamente, mientras que el 46,2% lo hace una vez a la semana. Estos datos del Ministerio de Educación, Cultura y Deporte desvelan la importancia de las prácticas deportivas en nuestra sociedad. Pero para poder seguir este ritmo, es condición sine qua disponer de buena salud, sin olvidar o menospreciar una completa higiene dental.

¿Imaginas que un deportista no pudiera disputar una gran final por culpa de un dolor de muelas? Atletas, ciclistas, tenistas e incluso futbolistas han tenido que renunciar a alguna cita importante por problemas bucodentales que podrían haberse evitado. El deporte supone una mayor exigencia para el organismo, por lo que este debe estar en perfectas condiciones para rendir al máximo. Sin embargo, el control de la salud bucodental de los deportistas es uno de los aspectos menos atendidos.

Cuando un deportista padece una lesión, es muy frecuente que se busque el origen del problema en la zona afectada, sin embargo, si tras un examen de la zona no se encuentra una solución, no queda otro remedio que realizar un análisis más profundo.

“Lo ideal sería que antes de comenzar la temporada, los deportistas se sometiesen a una revisión bucodental que permitiese posteriormente un seguimiento rutinario. De esta forma se podría minimizar al máximo este tipo de dolencias, que posteriormente se ven reflejadas en un menor rendimiento deportivo”, asegura Gustavo Camañas, miembro de la Comisión Médica de Vitaldent.

Tener una boca sana es básico para garantizar la salud general de una persona; pero para los deportistas el cuidado de su salud bucodental cobra especial importancia. Y es que una simple caries o un problema periodontal, puede afectar notablemente a su rendimiento.

Los problemas bucodentales más frecuentes

Traumatismos dentales: Aunque la creencia es que los deportes de contacto, tales como el boxeo o el rugby, producen más traumatismos dentales, la realidad es que no. Y es que en este tipo de deportes se suelen llevar protectores dentales obligatorios para prevenir cualquier posible impacto en la boca.

Es en otros deportes, como en el fútbol, el balonmano o el baloncesto, donde más fracturas dentales se producen por colisiones y golpes, ya que la mayor parte de estos deportistas juegan sin protectores bucales.

Bruxismo: Los deportistas suelen tener picos de actividad más alta e intensa donde es necesario que den el 100% de ellos mismos y en muchas ocasiones, esto conlleva que, de forma involuntaria, aprieten los dientes.

Además, el estrés que provoca la competición puede causar al deportista bruxismo, provocándole, no solo el desgaste de las piezas dentales, sino dolores de cabeza y complicaciones musculares que influirán en su rendimiento.



Caries y desgaste dental: La deshidratación o la ingesta de productos ricos en glucosa y bebidas isotónicas pueden favorecer la aparición de caries, lo que puede provocar un mayor número de lesiones musculares. Además, en algunos deportes con contacto continuo con agentes químicos de las piscinas, como la natación o el waterpolo, se produce un mayor deterioro de las piezas dentales.

Dolencias articulares y musculares: Nuestra boca está llena de bacterias. Si no limpiamos los dientes con regularidad, la placa se acumula y las encías se enrojecen, se inflaman e incluso pueden llegar a sangrar. Esa infección se disemina a través de la boca por el torrente sanguíneo, afectando a los músculos y las articulaciones del deportista.

Barodontalgia: Los deportistas sometidos a grandes cambios de presión (submarinistas, montañistas, pilotos...) pueden padecer dolor de dientes por los bruscos cambios de presión.

Recomendaciones...

Por todo lo anterior, Gustavo Camañas recomienda acudir a revisión antes de comenzar cualquier actividad deportiva para identificar los factores de riesgo.

En este sentido, el miembro de la Comisión Médica de Vitaldent explica que, por lo general, la mayoría de enfermedades bucodentales son fáciles de prevenir con buenos hábitos de higiene bucodental.

Además, suelen ser fáciles de detectar, aunque algunas intervenciones precisan de cambios de hábitos, por lo que se requiere un mayor margen de tiempo para tratarlas. Desde Vitaldent quieren sensibilizar a los deportistas, tanto amateurs como profesionales, para acudir al dentista y realizarse una revisión bucodental previa que les permita evitar complicaciones y lograr un rendimiento deportivo óptimo.

8 cosas que tienes que saber antes de hacer un triatlón

En www.triatletas en red.com

Aquí os dejamos algunas claves y trucos que seguramente muchos triatletas hubieran querido saber antes de su primera competición.



quitarse y ponerse el neopreno antes de encontrárselo en la carrera. Para tu debut, asegúrate de que sabes cómo subir y bajarte la cremallera del neopreno. Además, ponte lubricante en tu piel y en la parte exterior del traje.

4. Apréndete las reglas, porque las hay a toneladas.

Hay reglas para todo en el triatlón. Ten en cuenta dónde poner tu bicicleta, cómo pegar los dorsales o dónde poner tu material. También hay reglas contra drafting en la bici, el tipo de neopreno que puedes utilizar según la temperatura del agua, el casco... La lista es larga.

5. Lleva tu bicicleta poco llamativa con mucho orgullo.

No te dejes intimidar por las bicis que veas. No hay que avergonzarse de llevar una bicicleta de paseo o de montaña, o la bicicleta de tu infancia en tu primer triatlón.

El triatlón es un deporte muy completo y que requiere de una gran dureza física y mental. Aún así, no tiene que intimidar. Por su multiplicidad de modalidades, el triatlón es extremadamente adictivo. Empieza a hacer triatlón y el año que viene ya tendrás uno de los mejores neoprenos y te habrás gastado un dineral en tu bicicleta. Aún así, competir no es ninguna broma.

1. El triatlón tiene 4 deportes, no solamente 3. Tenemos la natación, el ciclismo y la carrera a pie, pero no nos olvidemos de las transiciones, el periodo de tiempo que transcurre entre tramo y tramo. Una transición rápida puede hacerte escalar muchas posiciones, mientras que una lenta te puede llevar a la última plaza de tu grupo de edad. Practicar las transiciones es un deporte más.

2. De una forma lenta y constante se gana la carrera. Seguramente has visto competir a triatletas en los Juegos Olímpicos y debes pensar que el más rápido gana. Pero no en el triatlón, dice Ken Mierke, un triatleta dos veces campeón del mundo. "Los triatletas no son rápidos" – incluso los triatletas más rápidos no le podrían seguir el ritmo a un maratoniano o a un velocista. Por lo tanto, en vez de entrenar como un velocista, el triatleta debería entrenar en un ritmo aeróbico fácil para él, para mejorar la resistencia, quemar grasa y aumentar la producción de fibras musculares de contracción lenta.

3. Practica a quitarte el neopreno antes de la carrera. Seguro que a más de uno le hubiera encantado saber como

6. Tómate con calma tu primer triatlón. Nadie dice que tengas que empezar con un full Ironman. De hecho, tienes que haber acabado un gran número de competiciones más cortas antes de que puedas llegar a ello. "Años atrás pensaba que solo existía el Ironman en la distancia completa" admite el copropietario de Transition Triathlon, Alex Korab. "No fue hasta que miré los Juegos Olímpicos en el año 2000 cuando vi que había otras distancias. ¡Si lo hubiera sabido, hubiera empezado con el triatlón mucho antes!".

7. Haz amigos, pero también conserva a los de siempre. Muchos triatletas experimentados dicen haber empezado a entrenar solos, pero admiten que hubieran deseado haber empezado a entrenar con otros compañeros antes. Además de apoyarse unos a otros, los compañeros de entrenamiento te enseñan cosas que nunca te hubieras imaginado. Pero también necesitas hacer un descanso del mundo del triatlón de vez en cuando, y siempre tienes que tener tus otros amigos. Entrar en el mundillo del triatlón significa que tendrás dos tipos de amigos: los de ropa de entrenamiento, y los de ropa de calle.

8. No seas asustadizo. Seguramente, cuando mires a tu alrededor verás ese chico o chica que te mira pareciendo que casi ha nacido con el neopreno puesto. Pero no te dejes intimidar. Una cosa buena del mundo del triatlón es que aceptamos y apoyamos a los novatos. Si eres un triatleta, hayas acabado un triatlón de modalidad sprint o full, tienes que sentirte orgulloso de cada uno de tus logros.



2018
Fitur
 Feria Internacional de Turismo
 Madrid, 17 - 21 enero
 9.900 empresas expositoras
 136.000 profesionales
 7.600 periodistas
 109.200 público general
fituronline.com

SOMOS TURISMO



**FITUR 2018
 ARRANCA
 MOTORES**



MIEMBRO DE TRANSPORTISTA OFICIAL
 2017 AÑO INTERNACIONAL DEL TURISMO SOSTENIBLE PARA EL DESARROLLO

ORGANIZA

 IFEMA
 Feria de Madrid

El ejercicio físico en ayunas no ayuda a adelgazar

Muchas cuestiones se repiten durante los últimos años en forma de mitos que podemos escuchar en el ámbito que rodea a la actividad física y el deporte. Uno de los más divulgados es que ayunando, o estando bajo condiciones de déficit alimenticio momentáneo, se promueve una mayor pérdida de grasa y, por tanto, es mejor para adelgazar. Los estudios científicos se han dedicado a estudiar dicha afirmación, y el último estudio que ha sido publicado muy recientemente ha desmentido cambios en la composición corporal de aquellos que lo practican. Veamos con más detenimiento esta investigación.

El estudio

Desarrollado por la Journal of the International Society of Sports Nutrition este mismo año 2014, por autores como Brad J Schoenfeld, Alan A Aragon y colaboradores. La hipótesis del estudio da nombre al mismo, y es que existe una creencia en la población que relaciona el ayuno con una mayor pérdida de grasa. Su intención era declinar la balanza hacia un lado o hacia otro, y los resultados mostraron que apenas influye en dicho objetivo.

Participaron un total de 20 mujeres sanas en condición de voluntarias. Se dividieron dos grupos: uno formado por 10 mujeres que practicaban ejercicio en condiciones de ayuno y otro formado por el resto de mujeres que sí incorporaba una comida previa a la sesión. El entrenamiento constaba de 1 hora de ejercicio aeróbico con 3 sesiones semanales.

Todos los sujetos del estudio fueron controladas por nutricionistas para crear una dieta hipocalórica en ambos casos, además de un seguimiento continuo para demostrar que verdaderamente lo estaban cumpliendo. También en los dos grupos se proporcionó un batido, en el primero después del ejercicio y en el segundo grupo antes del mismo.

Resultados

Los resultados se traducen en que ambas modalidades de ejercicio aeróbico (con y sin ayuno) provocaron beneficios a nivel general en la composición

corporal (índice de masa corporal, diámetro, etc) pero la diferencia entre ambos no era significativa y se podría afirmar que no tiene ningún tipo de repercusión extra el estar en ayunas durante la actividad física aeróbica.

No debemos tomar estos resultados como definitivos y afirmar rotundamente que no tiene ningún sentido practicar ejercicio sin desayunar. En mi opinión, la muestra poblacional es demasiado baja y se debería profundizar mucho más en el tipo de ejercicio junto con otros tantos factores a tener en cuenta. Sin embargo es un punto de partida que podría servir a futuros investigadores. Lo que está claro es que hacer ejercicio por las mañanas es una estupenda opción.



Diferencia entre velocistas y maratonianos

Un ejemplo concreto de las diferencias físicas en dos grandes exponentes. Usain Bolt en velocismo con una gran textura muscular y Halle Gebrselassie en fondismo, más liviano y menudo.



Velocistas y maratonistas practican el mismo deporte: correr. Pero ¿por qué los velocistas son (y deben ser) musculosos y tener un tren superior con un gran desarrollo muscular, a diferencia de los maratonistas, que suelen ser extremadamente livianos y de cuerpo pequeño? Las diferencias son vitales para el rendimiento de cada uno de ellos en sus distintas disciplinas. Es fuerza explosiva frente a resistencia.

La clave está en cómo deben equilibrar su físicos acorde al tipo de fibra que necesitan. Los velocistas necesitan en su musculatura fibras de contracción explosiva y gran potencia, mientras que los fondistas necesitan fibras de contracción lenta pero que puedan trabajar durante horas. El tipo de entrenamiento es uno de los condicionantes para preparar el cuerpo de manera adecuada, acorde a la duración que tiene cada competición. El velocista debe poner toda su potencia en segundos, mientras que el maratoniano debe administrar energía y otro tipo de fuerza a lo largo de por lo menos, dos

horas, en el caso de ser atleta de elite o de más aún si es amateur.

Es ahí donde entran en juego las fibras de contracción rápida y las fibras de contracción lenta. Cada atleta trabajará de forma prioritaria el tipo de fibras que más le beneficien a la hora de competir.

Además en lo físico, el velocista necesita una cierta proporción entre tren inferior y superior para mantener un buen ritmo en la carrera. Si sólo se centrara en el trabajo de las piernas su carrera perdería eficiencia, por lo que es imprescindible para él entrenar el torso y los brazos. Ya que la fuerza de sus brazos juega un papel muy importante en su equilibrio e impulso.

Respecto al peso en el velocista en el breve espacio de tiempo que dura su carrera, segundos, el peso no tiene incidencia. Por su parte el maratoniano deberá cargar con su peso durante 42 kilómetros, por lo que el maratoniano necesita ser lo más liviano posible para ganar segundos durante la carrera.

Más allá de lo físico, la genética también juega su parte, la mayoría de las personas tiene cantidades similares de fibras rápidas y lentas, sin embargo los atletas de élite normalmente ya tenían más fibras afines a la modalidad que practican. Incluso sin entrenar ya serían diferentes los aspectos físicos de velocistas y maratonianos.

La mente de un deportista ha de estar tan entrenada como su cuerpo. Siempre ha de pensar en positivo. De ella depende el 50% de nuestros buenos y malos resultados.

Ser fuerte física y mentalmente nos ayudará muchísimo a la hora de llevar a cabo una carrera, proporcionándonos las máximas garantías de éxito.

Los dos aspectos más importantes de la mente deportiva son la motivación y la capacidad de sufrimiento. Estos dos factores son los que hacen dar el salto a un grandísimo corredor, para convertirlo en un campeón. Así que nos vamos a centrar en estos dos puntos.



La motivación: Es la fuerza mental que activa y dirige el comportamiento hacia una meta.

La motivación parte de la idea de creer en tus posibilidades. Estar convencido, que vas a poder realizar la marca propuesta en la estrategia de carrera.

Según estudios, la sugestión producida por la motivación, puede elevar la resistencia al cansancio y al dolor hasta en un 20%. Alcanzar esto cuesta mucho tiempo, por eso hay que trabajarla día a día.

Uno de los aspectos que podemos trabajar, es el fijar un objetivo a corto plazo y alcanzable. Muchos de nosotros queremos hacer grandes cosas, como correr un maratón, hacer 1000 metros en 3 minutos o perder todos esos kilos que nos sobran. El problema es que son objetivos muy difíciles de alcanzar y a largo plazo. Por lo que a mitad de nuestro viaje, terminamos desmoralizados. Y en muchos casos, abandonando.

Para evitar eso hay que fijarse pequeños objetivos. Como podrían ser el correr 1 hora seguida, ir mejorando poco a poco nuestra velocidad, o adelgazar 200 gramos a la semana. De este modo, iríamos alcanzando pequeños objetivos, que sumándolos todos, nos llevarían a realizar ese gran y difícil objetivo, que tan inalcanzable parecía al principio.

La capacidad de sufrimiento: Es la aptitud de un deportista para aguantar el dolor y agotamiento físico.

El dolor y el miedo al dolor nos atemoriza. Por naturaleza, nuestro instinto nos intenta alejar de todas esas situaciones en las que el dolor esté presente. Pero para un corredor, el aguantar o mejor dicho, el poder ignorar esas señales de aviso, marcará la diferencia entre llegar a la meta y hacer un buen tiempo, o abandonar.

Cualquier corredor que tenga una mínima experiencia en carreras, sabrá que competir va unido a sufrir. En carreras cortas, podríamos decir que es un sufrimiento dulce, pues solo tenemos que luchar contra la fatiga. Pero en carreras largas, como maratones. La fatiga y el dolor se hacen presentes, de tal manera que has de estar muy preparado mentalmente, para soportar la agonía y sufrimiento que se siente en ese tipo de pruebas.

Conclusión

Convencerse que eres capaz de conseguir cualquier objetivo que te propongas, es primordial para llegar a conseguirlo. Piensa que todos los corredores sufrimos en las carreras. Desde el primero hasta el último. Pero tienes que saber distinguir entre sufrimiento por agotamiento de una carrera y sufrimiento por lesión. En el primer caso, tu cuerpo se resentirá durante un par de días. Pero en el segundo, puedes acabar lesionado para muchos meses. Aprende a distinguir las sensaciones y todo irá bien. sionar problemas. Sin embargo, a la hora de lavar su ropa de deporte debe tener en mente lo siguiente:

Bajo ningún motivo echar la ropa al cesto sudada.

Colgar la ropa sudada tras cualquier actividad física para no crear malos olores y evitar enfermedades en la piel.

Utilizar el detergente correcto para este tipo de ropa. Si no sabe mucho sobre esto, pregunte a cualquier dependiente de un supermercado o alguna tienda deportiva.

¿Por qué sentimos olor a amoníaco después de realizar ejercicio?



La transpiración y la actividad física son inseparables si hablamos de ejercicio: la sudoración es necesaria para mantener la temperatura corporal bajo control.

Sin embargo, el sudor también genera olores basados en un rango de variables, desde lo que come hasta la presencia de bacterias en su piel. Un olor que puede experimentar mientras se ejercita es un ligero olor a amoníaco.

Por qué transpira

Su cuerpo necesita mantener una temperatura interna constante de unos 37°C aproximadamente para operar a todo su potencial. Cuando se ejercita, su cuerpo genera energía a un ritmo acelerado para ir al paso de la pérdida de energía de la actividad muscular durante el ejercicio. Un consecuencia de esta creación de

energía es el calor. Cuando el cuerpo se calienta demasiado, suda para enfriarse. La sudoración funciona por enfriamiento por evaporación. Mientras el sudor líquido sale de los poros, se introduce al movimiento natural del aire alrededor del su cuerpo. A medida que el sudor se evapora de su cuerpo, el calor también se escapa, y se aleja de su cuerpo por la corriente de aire, resultando en un marcado enfriamiento de su temperatura interna.

Bacterias y olores

El sudor en sí mismo es prácticamente inoloro. Sin embargo, si el sudor de sus glándulas apocrinas en áreas como sus axilas o su ingle entra en contacto con bacterias en su piel, se puede desarrollar un olor mientras las bacterias procesan las sustancias que se liberan con su sudor. El sudor apocrino contiene grasa que las bacterias de su piel consumen, dejando tras de sí el subproducto que confiere el familiar aroma del mal olor corporal.

Nitrógeno

En algunos casos, los olores adicionales de su sudor pueden ser liberados por el tipo de alimentos que consume. Un ejemplo común de este fenómeno es el ajo o las cebollas, que pueden cambiar el olor de su sudor si come muchos alimentos que contengan estos productos. El olor del amoníaco está relacionado con consumir demasiadas proteínas en su dieta. Las proteínas otorgan los aminoácidos esenciales a su dieta y, entre estos, está el nitrógeno.

Olor a amoníaco

Si hay mucho nitrógeno presente en su sistema, su cuerpo dependerá de sus riñones para procesar el exceso. Este proceso crea la urea, que puede ser excretada por la orina. Sin embargo, si hay demasiada para que sus riñones y apenas pueden procesarla, el exceso de nitrógeno se secreta como amoníaco a través del sudor. Cuando se ejercita y suda a una velocidad mayor a la normal, emite una cantidad suficiente de amoníaco para que llegue a olerlo.

Lidiar con el olor a amoníaco

Para lidiar con el olor a amoníaco en su sudor, cambie su dieta y consuma más carbohidratos. La primer elección de su cuerpo para obtener energía son, usualmente, los carbohidratos. Cuando consume suficientes fuentes de carbohidratos, su cuerpo es menos propenso a usar los aminoácidos de las proteínas para generar energía, reduciendo la cantidad de nitrógeno que produce su cuerpo. Elija fuentes de carbohidratos complejos, como legumbres o panes y cereales integrales.

Por qué hidratarse en días fríos

Es muy común pensar que cuando hace frío nos tenemos que hidratar menos.

Es un error frecuente no hidratarse, o hidratarse menos al hacer actividad física prolongada.

Y cabe destacar que cuando tenemos sed, ya estamos deshidratados.

Cuando hace frío, es tan importante hidratarse como cuando hace mucho calor. La realización de ejercicio físico prolongado siempre conlleva una pérdida de agua y electrolitos, independientemente de la temperatura ambiental. Estas pérdidas deben reponerse para evitar la deshidratación. Ante temperaturas climáticas frías, influyen en la pérdida de fluidos y predisponen a la deshidratación los siguientes factores:

- El gasto energético que aumenta para mantener la temperatura corporal.
- El abrigo excesivo que provoca disminución de la transpiración de la piel, pérdida de electrolitos en el sudor, y posible hiponatremia.
- La respiración de aire frío y seco aumenta la pérdida de agua respiratoria.
- La diuresis (orina) aumentada inducida por el frío y por lo tanto pérdidas de agua y electrolitos a través de la orina.
- Pérdida de la percepción de sed.



¿Qué es el cross training?

Cross Training o entrenamiento cruzado, se refiere a la combinación de ejercicios de otras disciplinas diferentes al entrenamiento que realizas comúnmente. Para los corredores, el Cross Training se refiere a realizar otro tipo de actividad física como ciclismo, natación, una sesión de training o un entrenamiento de fuerza, para complementar tu preparación.

Estas sesiones alternativas aumentan la fuerza y la flexibilidad en los músculos que no utilizas cuando corres. También previenen lesiones corrigiendo desequilibrios musculares y sobre cargas. Se cree que correr menos y usar ese tiempo en otros deportes reduce el riesgo de las lesiones por impacto asociadas con correr.

Los corredores tenemos fortalezas evidentes: potencia, resistencia, velocidad.

Pero dentro de esas fortalezas existen debilidades potenciales como músculos cuádriceps que sobre cargan nuestros isquiotibiales, una parte superior del cuerpo olvidada y poca flexibilidad en general, situaciones que pueden conducir a lesiones o estancamiento en nuestro desempeño.

Beneficios del Cross Training:

- Produce un más alto nivel de acondicionamiento general
 - Reduce el riesgo de lesiones
 - Mejora su flexibilidad y equilibrio
 - Reduce el aburrimiento
- Algunas actividades que sirven para una buena rutina de Cross Training:

Ejercicios cardiovasculares

- Nadar
- Ciclismo
- Remo
- Saltar la cuerda
- Patinar (en ruedas o hielo)
- Baloncesto, badminton, squash, otros deportes de pista...

Entrenamiento de fuerza

- Push ups, abdominales y pull ups
- Peso libre
- Levantar pesas
- Flexibilidad (estiramientos, yoga, pilates)
- Velocidad, agilidad y equilibrio (circuitos)



EnROUTE to a natural running stride

SALMING.
no nonsense.

www.salming.com/es

Correr por las razones equivocadas



¿Se ha puesto a pensar cuál es su principal motivo para correr? ¿Cuál es la razón profunda que le motiva a ponerse los zapatillas y salir a la calle a entrenar?

¿Qué es lo que le hace tomar la decisión de programar el despertador a las cinco de la mañana en domingo para ir a correr 10 kilómetros junto con otros miles de corredores?

Reflexionar sobre los motivos para correr.

Es admirable que los corredores tienen determinación para lograr una marca, su persistencia para entrenar, su disciplina para cumplir con un plan, su frustración cuando están lesionados y las

miles de formas que encuentran para darse tiempo para entrenar a pesar de sus circunstancias de vida. Están los corredores que trabajan con jornadas largas y que optan por iniciar el día tres o cuatro horas antes de las personas que no corren. Estos corredores ponen el despertador incluso antes de las cinco de la mañana, para estar en la pista a las 6 a.m. y sentados frente a su computadora a las 8 a.m.

También están los que adicional a su trabajo, tienen familia y por lo tanto muchas obligaciones diarias a cumplir, son los que hacen doble turno laboral y al salir de la oficina llegan a hacer tarea, preparar comida, bañar niños y convivir. Estos corredores son los que encuentran media hora para correr a la hora de la comida, o se ponen los zapatillas antes de que despierten sus hijos, corren y regresan para llevarlos al clase. Son los mismos que corren empujando un cochecito con su hijo en él.

O están los corredores que tienen las tres labores juntas: estudiar, trabajar y cumplir con su familia. En este rubro entran las madres y padres de tiempo completo, que se las ingenian para correr, para entrenar para un maratón, ser mamás, educar hijos, cuidar a su familia, etc.

La gran mayoría de estos corredores practican este deporte de forma recreativa, por lo que a mí entender deberían de compartir un mismo motivo para correr, al menos a nivel muy profundo: conciencia por la salud o en una sola palabra, autocuidado. Esto aplica independientemente los tiempos en los que logren determinadas distancias, los objetivos o el compromiso que tengan.

Otras las razones superficiales pueden llamarse: bajar de peso, mantenerse en forma o mejorar la condición física, hacer algo de ejercicio, sentirse activo y con energía, reducir el nivel de estrés, darse un tiempo para sí mismos o compartir una afición con la pareja o amigos.

En fin, todas estas motivaciones tienen un común denominador y es que logran un beneficio físico o emocional, cuya raíz debe ser el autocuidado, el amor propio. Sin que esto se confunda con egocentrismo o narcisismo.

El amor propio está estrechamente relacionado con el autoconocimiento, con el valor y respeto con el que nos concebimos, con saber reconocer nuestras cualidades y fortalezas, pero también nuestros defectos y debilidades. Y conocernos es la única forma de saber qué es lo que nos hace sentir completos o qué es lo que necesitamos cambiar para sentirnos mejor.

Quien se ama y se acepta a sí mismo no busca una constante aprobación en sus acciones, no busca incansablemente la perfección, sino que acepta sus temores sin aferrarse a alguna cualidad física o intelectual. Y no creo que haya nada de malo en cuidar el físico o el intelecto, pero si todos nuestros esfuerzos están concentrados en eso, estamos condenados a sentirnos incompletos. Es la felicidad dirigida por el ego, la que está condicionada a llegar a algún lado, a obtener algo, a la búsqueda constante de aprobación.

Toda esta reflexión es realidad una invitación a mantener presente que correr es salud, no es llevar al cuerpo a límites dolorosos, correr no debe ser bajo ninguna circunstancia, agresivo con el cuerpo. Pongamos atención, porque correr por las razones equivocadas inevitablemente tiene consecuencias negativas.

Y por razones equivocadas referidas específicamente a correr olvidando que el fin último es el equilibrio físico y mental, el autoconocimiento en el espacio privado que representa, en la perseverancia y la superación de límites mentales.

Observemos si la competitividad nos está acercando lugares peligrosos para el cuerpo o la mente. Distingamos que no nos hace menos valiosos correr más despacio que la persona que está al lado y no nos hace menos corredores no haber corrido un maratón.

Tengamos cuidado con nuestro cuerpo, respetémoslo. Seamos conscientes de que **participar en una competición requiere del entrenamiento, nutrición y descanso adecuado.**

Corramos con la misión de amar y cuidar nuestro cuerpo, de darle salud. Corramos siendo honestos con nosotros mismos, sin pretender algo que no somos, sin comprometernos a cosas que estén lejos de nuestro alcance. No digo que no nos pongamos metas altas o que no busquemos mejorar, pero corramos de forma responsable. **Correr debe darnos mejor calidad de vida, no lo contrario.**

Corramos para compartir tiempo con quienes disfrutan de correr, pero sin olvidarnos de hacer tiempo para nuestros amigos o familias.

Y si por alguna razón **correr no nos hace sentir maravillosamente**, si está afectando algún aspecto de nuestra vida, tomemos un momento para pensar si de casualidad estamos corriendo por las razones equivocadas.

Correr le hace sentir vivo y lleno de energía. Correr ayuda a aclarar la mente, le pone de buen humor. Correr despierta la creatividad, la inspiración para crear. Corriendo se descubren lugares increíbles, corriendo se ven cosas que de otra forma no se ven.

Con cada entrenamiento que hace (y con los que no hace!) se aprende algo y se encuentra algo de uno mismo.

Correr es una forma de decirle a su cuerpo que le quiere.

Para estas fiestas: ¿qué relación hay entre el alcohol y el deporte?

Correr o cualquier deporte, debería estar reñida con el consumo moderado de alcohol, ¿verdad? La relación entre el alcohol y salir a correr (o hacer cualquier tipo de actividad física) es algo más compleja. De hecho, la ingesta de una bebida al día podría reducir el riesgo de cáncer y otras dolencias. Entonces, ¿no hay ningún problema si bebo y salgo a correr? Bueno, evidentemente sí. Aunque un estudio realizado en 2009 por la Universidad de Miami afirma que los consumidores de alcohol practican más deporte, el hecho es que son dos actividades que no van particularmente de la mano.



Le explicamos las principales razones:

Las bebidas alcohólicas son productos con un considerable componente calórico, que además metabolizamos directamente como grasa. Por tanto, consumir alcohol, incluso de forma moderada, implica la posibilidad de **augmentar de peso**, con el consiguiente descenso en el rendimiento que ello supone en cualquier deporte de resistencia.

El alcohol tiene un **efecto diurético** que desaconseja su consumo, sobre todo después de una carrera. Es importante recuperar los niveles de líquidos después de un esfuerzo prolongado. La cerveza o la copa de vino para relajarnos al acabar una carrera, no obstante, **no son una buena idea en términos de nuestra salud.**

Además, según la nutricionista Emily Brown, de Runners Connect, el consumo regular de alcohol perjudica en la recuperación de lesiones y heridas.

entonces, ¿qué hacer? Si es corredor, ¿puede beber una copa de vino a cerveza con tranquilidad? La conclusión es que el alcohol no debe ser un alimento común en la dieta de un deportista por los tres argumentos

expuestos con anterioridad. No obstante, si decidí compatibilizar en su rutina semanal el consumo moderado de alcohol con la actividad deportiva, la recomendación es que no lo haga después de entrenar o competir o cuando sufra una lesión. Si corre y quiere mantener su forma, lo mejor es que evite el consumo de alcohol.

Abdominales en la oficina... entrene mientras trabaja

Si está con poco tiempo para entrenar sus abdominales, solamente necesita una silla de oficina con ruedas, diez minutos y no ser muy vergonzoso: es lo único que necesitará para hacer estos abdominales en la oficina.

Nivel 1. Mantenga la postura en L sobre la silla, separándose del asiento. Trabaja intensamente sus cuádriceps y psoas iliaco además de sus hombros, tríceps y por supuesto abdominales. Haga 3 repeticiones del tiempo máximo que pueda mantener la posición correcta



Nivel 2. Un poco más difícil, y menos discreto (ideal si no comparte oficina!), es este movimiento. De rodillas en el suelo, agarre la base de la silla y extienda el tronco todo lo que pueda, para acercarse al suelo manteniendo el control. Recupere la posición arrodillado.



Haga 3 series de 6 repeticiones. Además de la parte física, sin duda, con estos ejercicios trabajará un poco su "pudor" dentro de la oficina. Quizás al principio le miren como si fueras un bicho "raro", lo admitimos. Pero también hay que reconocer que este es un gran método para aprovechar ese momento libre o el tiempo de la comida para ejercitarse. Y quién sabe... Seguro que después alguien se une a su rutina de tonificación.

7 Consejos de nutrición para corredores

Sigue estos sencillos consejos de nutrición para tener energía suficiente en tus entrenamientos y para construir un cuerpo más ligero y fuerte.

Elige alimentos no procesados

Mantén en tu refrigerador y despensa alimentos sanos para una dieta nutritiva y balanceada, tales alimentos pueden ser granos enteros, pescado, carnes magras, vegetales y frutas. Estos proporcionan nutrientes esenciales, que ayudarán con tus entrenamientos y también con la recuperación después de correr. Trata de minimizar la cantidad de alimentos procesados que consumes.

Realiza comidas pequeñas durante el día

La noción de tres comidas grandes al día no funciona para los corredores. Necesitamos más calorías durante el día que las personas sedentarias, así que es mejor una pequeña comida cada tres o cuatro horas. Hacer pequeñas comidas te ayudará a mantener tus niveles de energía durante todo el día y evitará que sientas hambre todo el tiempo.

No te prives de los alimentos que te gustan

Sabemos lo que pasa si cedes en tus comidas favoritas: Un día tendrás un antojo tremendo y terminarás por excederte. Es mejor si te permites pequeñas porciones de los alimentos que te gustan y no te obligas a comer alimentos que realmente no te gustan. En el largo plazo, ahorrarás calorías, porque te sentirás más satisfecho y será menos probable que comas en exceso. Comer con moderación es la clave.

Mezcla las cosas

Trata de no caer en el hábito de comer los mismos alimentos día tras día. La pasta a menudo se convierte en un elemento básico de la dieta de un corredor, pero hay muchas otras opciones de carbohidratos saludables para los corredores, como el arroz, quinoa o cuscús. Diferentes frutas y verduras proporcionan diferentes nutrientes, por lo que es importante que consumas una buena mezcla de frutas y verduras.

No te olvides de la proteína

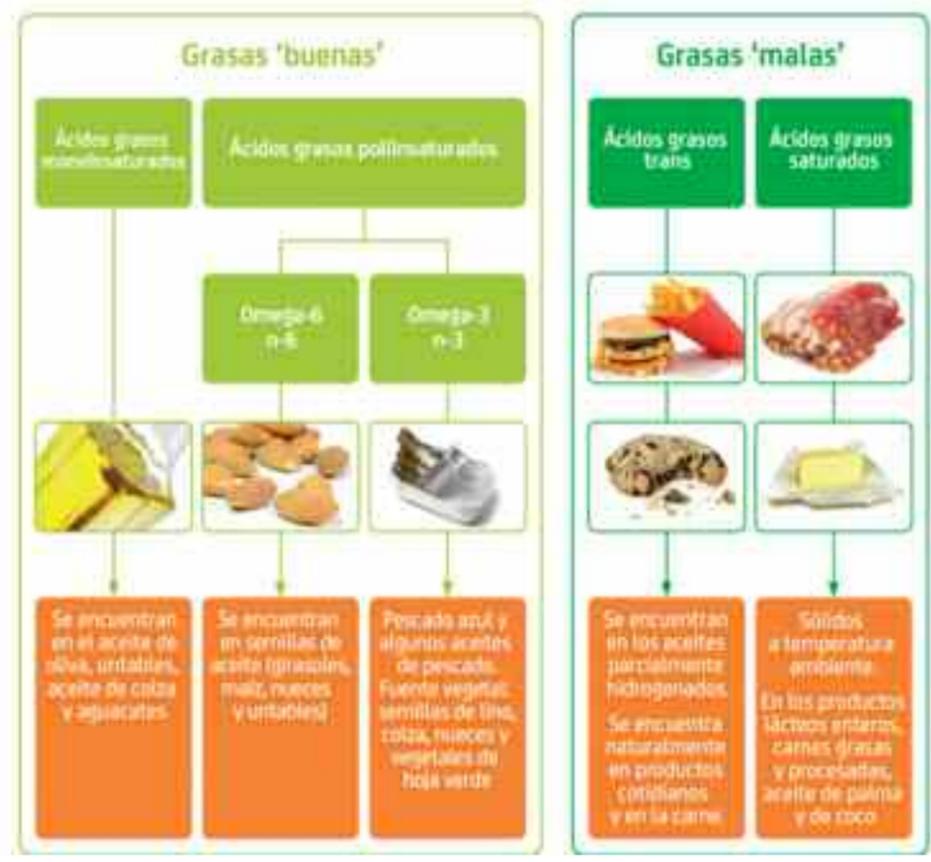
Los corredores se centran tanto en el consumo de carbohidratos que sus necesidades de proteínas a veces se olvidan. La proteína se utiliza para obtener algo de energía y para reparar el tejido dañado durante el entrenamiento. Las proteínas deberían aportar alrededor del 15% de nuestra ingesta diaria. Los corredores, especialmente los que se entrenan para distancias largas como maratones, debemos consumir de 1 a 1.5 gramos de proteína por kilo de peso corporal.

Algunas buenas fuentes de proteínas son el pescado, la carne magra, pollo, frijoles, nueces, granos enteros, claras de huevo, leche baja en grasa, queso bajo en grasa y algunas verduras.

Toma suficiente agua
Mantente bien hidratado durante el día tomando agua, te ayudará a procesar las calorías y mejora tu rendimiento. Una pequeña deshidratación puede hacer más lento tu metabolismo.

Consumo grasas monoinsaturadas
Usa aceite de oliva o aceite de canola, o consume aguacate, estas son algunas de las grasas más saludables que puedes encontrar. Las grasas monoinsaturadas se han relacionado con una disminución de enfermedades cardíacas e infartos, son uno de los ingredientes básicos de la dieta mediterránea. Es más saludable para un corredor obtener sus calorías de grasa de este tipo que de opciones no saludables, como la manteca o alimentos fritos.

2 tipos de grasas



Ven a **corricolari es** **correr** Lo harás con ventajas...



+



=

15 revista corricolari es **correr digital + tarjeta**
€/año 36 €/año revista papel + tarjeta



+



+



+



*Valorado en 20,90 €

=

22 revista corricolari es **correr digital**
€/año

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



+



+



+



*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 revista corricolari es **correr digital**
€/año

+ 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 revista Corricolari es correr digital + camiseta + libro Nacidos para correr
 49,90 €/año revista Corricolari 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
Tfno.	e-mail	Deporte	Fecha
			Firma

El pago se abonará 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	Entidad	Oficina	DC	Número de cuenta
Nombre del titular de la cuenta				
Fecha	Firma			

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, comuniquenoslo.

Cómo aprovechar la frecuencia cardíaca de su reloj

Si ha adquirido el último monitor de frecuencia cardíaca, que se sincroniza con su móvil y mide lo que corre por GPS y hasta cuántos pasos camina en el día, sáquele rendimiento a qué indica la información de frecuencia cardíaca y cómo puede usarla para mejorar como corredor.

Un monitor de frecuencia cardíaca le dice a qué ritmo está trabajando su corazón. A diferentes ritmos cardíacos, su cuerpo se comporta completamente distinto, metaboliza más glucógeno o grasa y mejora determinadas capacidades atléticas. Monitorear su frecuencia cardíaca le ayuda a poner objetivos claros en sus entrenamientos y medir sus entrenamientos, tanto por exceso como por defecto según su planificación y así evitar el sobreentrenamiento.



Frecuencia cardíaca máxima

La frecuencia cardíaca máxima (FCM) es distinta en cada persona, varía de acuerdo con el entrenamiento y la herencia genética y solo se puede medir de forma exacta en un laboratorio de rendimiento deportivo. Pero no todos tenemos acceso a esas pruebas, por eso científicos han desarrollado fórmulas para calcularla en casa. La fórmula casera de 220 - su edad es muy popular pero no es la más acertada. Una fórmula actualizada en 2001 realizado por Tanaka propone: $208 - (0.7 * \text{su edad})$. Otra fórmula de 2007 recomienda: $207 - (0.7 * \text{su edad})$. Es recomendable sacar las tres y promediarlas. Obtenido el valor de su frecuencia cardíaca máxima, puede incluirla en su reloj y

úselo para conseguir sus objetivos trabajando a determinado porcentaje de ella, aunque actualmente, la mayoría de los relojes con GPS y medición de frecuencia cardíaca calculan el promedio de las tres fórmulas anteriores con solo introducir sus datos, así le ahorran un rato de matemáticas

ZONA 1: 60-70%

Ritmo suave, de recuperación

Entrenar en esta zona mejora la habilidad de su corazón para bombear sangre y la habilidad de los músculos para usar el oxígeno. El cuerpo se vuelve más eficiente para alimentar los músculos en entrenamiento y aprende a metabolizar grasa como fuente de energía.

Aprovéchela para:

Corre a este ritmo el calentamiento y enfriamiento, así como los descansos entre repeticiones o intervalos de velocidad.

ZONA 2: 70-80%

Zona aeróbica

Es la frecuencia más efectiva para desarrollar capacidad aeróbica y fuerza musculoesquelética. Incrementa la capacidad cardiorrespiratoria, que es tu habilidad para transportar sangre oxigenada a los músculos y dióxido de carbono fuera de las células.

Aprovéchela para:

Las distancias largas y los trotes de recuperación. La mayoría de los teóricos recomiendan correr la mayor parte de tu entrenamiento (80 a 90%) en esta zona.

ZONA 3: 80-90%

Zona anaeróbica

En este punto, el cuerpo no puede reabsorber el ácido láctico tan rápidamente, por eso se llama umbral de lactato o umbral anaeróbico. Entrenar en esta zona le ayuda a incrementar el umbral de lactato, lo que mejora su rendimiento. Resistir en esta zona es complicado: los músculos están cansados y la respiración es intensa.

Aprovéchela para:

Carreras tempo*, este es su ritmo de 10K.

*Las carreras tempo son carreras a ritmo duro pero controlado, le ayudan para prepararse para carreras desde 10K hasta maratón.

Mejoran su economía y técnica de carrera.

ZONA 4: 90-100%

VO2Max

Debe entrenar en esta zona (por periodos muy cortos de tiempo) solo si está muy en forma. El ácido láctico se libera rápidamente mientras está entrenando con deuda de oxígeno en los músculos. Entrenar en esta zona incrementa las fibras musculares de contracción rápida, lo que le hace ser más veloz, además de mejorar su economía y técnica de carrera.

Aprovéchela para:

Repeticiones de velocidad, intervalos y fartlek.

Ca Na Xini
Saiaz Getaria
Balneario de Olmedo
Hotel Quinta de los Cedros
HOTEL BLANCO RIAD de Guara
Hotel Huerto del Cura
Posada de Amonaria
Villa Fiorita
Dar Kamar
Hospedería Bajo el Cejo
Hotel Termal
Burgo de Osma
RIAD DE LA BELLE EPOQUE
Altafulla
Mar Hotel
Hotel Rural
Selba d'Ansils
Rodsuz
A op a me n ds
CAN
LLUC
Gar-Anat
Hotel Boutique
Aldea Rural
Couso Galán
Hotel Spa
Aguas de los Mallos
Boutique Hotel
Grand Hotel Don Juan
Herdade do
Touril

La Eguren
Senda de los Caracoles Spa
Ugarte
Etxegana Hotel Spa
Hotel Tres Sants
Kásbah Dar Daif
LAVIDA
Vino-Spa Hotel
El Jardín de Carrejo
HÔTEL
VILLA
MANDARINE
Il Cellese
La Joya del Cabo de Gata
Hotel
Viura
Las Caldas Villa Termal
Hotel Château Monfort
Es Convent d'Ariany
GRAND HOTEL
DON GREGORIO
EL JARDÍN DEL
CONVENTO
Biniarroca
Grand Hotel Don Juan

Bienvenidos Todos

Porque a todos nos gustan los hoteles bonitos

Hoteles que reciben con la misma dedicación a todos los huéspedes, también a personas mayores o con limitaciones de movimiento como la ceguera, el parkinson y otras que complican la búsqueda de hoteles en Internet, porque la web de NATIVE es accesible a todos. Y porque facilita en sus establecimientos soluciones para el confort de cualquier cliente.



Hotels & Accessible Tourism

www.nativehotels.org



Correr y viajar: lo que todo corredor quiere hacer

CORRER ES LA MEJOR EXCUSA PARA VIAJAR, Y VIAJAR ES UNA GRAN EXCUSA PARA CORRER. SI PREGUNTASE A QUIÉN LE GUSTA VIAJAR, SEGURAMENTE TODOS RESPONDERÍAN "A MÍ". DICEN QUE VIAJAR ES LA MEJOR INVERSIÓN Y LA MEJOR TERAPIA QUE EXISTE. TODOS SOÑAMOS CON HACER VIAJAR EN NUESTRAS VIDAS. QUIZÁ YA LO CUMPLIÓ O SEGURAMENTE TODAVÍA TIENE PREVISTOS OTROS MUCHOS VIAJES.

Si es corredor, seguramente conecta el deseo de viajar con la pasión por correr. Es que correr es una gran excusa para viajar, y viajar es una gran excusa



Atenas Marathon.



Maratón Muralla China.

para correr. Corriendo se conoce el destino desde dentro, se realiza una inmersión profunda en el lugar en el que nos encontramos. Por eso es muy recomendable salir a correr en cada lugar que visite.

Si es corredor, seguramente ya tiene en su cabeza un listado de ciudades donde le gustaría ir a sumar kilómetros. Y si no corre, le invito a sumarse a esta nueva manera de ver el mundo, a la que llamamos "Turismo de corredores".

Para los eternos niños: Walt Disney World Marathon | runDisney | Walt Disney World

¿Sabía que se corre en los parques Disney? Sí, en Orlando, en California y en París. Hay para todos los gustos: 5 kilómetros, 10, media maratón y maratón. Los 42K sólo se corren en Orlando. Es un fin de semana a comienzos de enero donde cada día se corre una distancia, por lo que incluso puede correr todas.

El recorrido es por dentro de los parques, encontrándose con los personajes durante su aventura. La gente suele ir disfrazada y en la meta le espera una medalla de esas que cualquier chico querría tener, con la cara de Mickey y compañía.

Para los amantes de los escalones: La Maratón de la Muralla China.

42 kilómetros y 185 metros entre subidas, bajadas y 5.164 escalones de la mítica muralla. Se llega bien temprano y hace frío, pero las horas pasan y crece el calor... mucho calor.



Maratón de Nueva York.



Maratón de Londres.

Con vistas imperdibles y del otro lado del mundo, es un lugar ideal para perder la noción del tiempo, correr, sufrir, caminar en cuatro patas y disfrutar.

El maratón original: Los 42K de Atenas.

Los atletas hacen el mismo recorrido que hizo Filípides hace 2.500 años, desde Maratón a la capital griega. Cada año participan más de 40.000 corredores: un tercio corre la distancia madre y el resto opta por menos kilómetros. La llegada es en el Estadio Olímpico.

Las que todos quieren correr: Las Majors.

Son 42K multitudinarios en seis de las ciudades más importantes del mundo. A finales de febrero se corre en Tokio, a mediados de abril en Boston, a fines de ese mes en Londres, en septiembre en Berlín, a mediados de octubre en Chicago y a comienzos de noviembre en Nueva York.

Dada la gran demanda que todas estas maratones tienen, para poder inscribirse hay que apuntarse en un sorteo y cruzar los dedos para lograr entrar. También es posible hacerlo a través de



Maratón de Chicago.



Maratón de Boston.



The Big Five Marathon.



Maratón del Everest.

agencias de viaje que le arman el paquete con la inscripción incluida.

Para los amantes de lo extremo: The Big Five Marathon.

Sí, 42 kilómetros en una reserva de Sudáfrica. Se hace en junio, en medio de la sabana.

En el lugar puede encontrarse con elefantes, rinocerontes, búfalos, leones y leopardos. Nada le separa de los animales. Tiene siete horas para completar el circuito.

Una bien difícil, en un lugar remoto: La Maratón del Everest.

La meta está a 3.446 metros de altura, por lo cual pueden imaginarse la dificultad para hacerla. Está catalogada como una de las más extremas, por las condiciones meteorológicas y la exigente preparación física que demanda.

Previo a la carrera, los atletas tienen que hacer un entrenamiento especial de quince días para adaptarse a la altura, la baja presión atmosférica y la falta de oxígeno. El recorrido tan complejo como impresionante recorre puentes colgantes, monasterios budistas, superficies de roca, hielo y nieve.

Para los que ya lo probaron todo: Untertage Sparkassen Marathon.

Claustrofóbicos abstenerse. Este maratón de cuatro vueltas de 10,5 kilómetros



Maratón de Berlín.



Maratón de Tokio.

se corre dentro de una mina alemana, a 700 metros bajo tierra. Durante el recorrido hay partes no iluminadas, así que es necesario participar con casco y linterna. El cupo de inscripción es muy limitado.

Una carrera con sabor a fiesta: El maratón de Las Vegas.

Rock, juego y running en una sola carrera. La entrada en calor es con un show en vivo. La carrera es tope de música y fuego.

Y durante el recorrido se celebra un casamiento masivo. Sí, estás leyendo bien. Muchas parejas dan el "sí" en medio de la competición mientras que otras renuevan sus votos.

Gente disfrazada, shows a cada kilómetro, corriendo de noche por la ciudad que vive cada minuto intensamente.

Correr en una isla en medio de la nada: Maratón de Rapa Nui.

Un recorrido mítico donde hay que olvidarse del reloj y disfrutar de estar en el ombligo del mundo, en el medio del Océano Pacífico. Subidas, bajadas, calor, lluvia, viento... todo durante el recorrido de 42K.

Estas son sólo algunas menciones de maratones que se hacen en lugares que todos querríamos conocer. Como dije antes, soñar no cuesta nada. Estos lugares y estas carreras, le invitan a soñar despierto. Siempre que viajes, corra. Ne dará una mirada diferente de cada destino y siempre que pueda, viaje para correr. Cerca, lejos. Donde pueda. Lo importante es disfrutar.



edp Rock'n'Roll MARATHON & 1/2 MADRID



22 ABRIL 2018

MARATÓN | 1/2 MARATÓN | 10K

#EDPRNRMADRID   



INSCRÍBETE

EDPRocknRollMadrid.com



PATROCINADORES PRINCIPALES



PATROCINADORES OFICIALES



COLABORADORES OFICIALES



MEDIA PARTNERS



ORGANIZAN



Baleares

SPORTS DESTINATION

LA PRIVILEGIADA UBICACIÓN DE MALLORCA, MENORCA, IBIZA Y FORMENTERA JUNTO A LA SUAVIDAD DE SU CLIMA MEDITERRÁNEO, UNA EXCELENTE OFERTA TURÍSTICA DE CALIDAD Y UN MARCO NATURAL DE GRAN ESPECTACULARIDAD, HACEN DE LAS ISLAS BALEARES UN DESTINO CON UNAS CONDICIONES INMEJORABLES PARA LA PRÁCTICA DE CUALQUIER DEPORTE EN CUALQUIER ÉPOCA DEL AÑO.

Por todo ello, el turismo deportivo, en cualquiera de sus modalidades, tiene en Baleares un aliado perfecto, pues las islas se han convertido en un destino con mucho que ofrecer en este sentido y con todo un abanico de experiencias para disfrutar los 365 días del año.

Cicloturismo, running, golf, triatlón, deportes náuticos, vela, fútbol, tenis... cualquiera de todos estos deportes puede



practicarse y disfrutarse en las islas y, en muchas ocasiones, suponen la principal motivación del viaje o bien una opción

ISLAS BALEARES, LA CITA CON EL DEPORTE TODO EL AÑO

ENERO

. CHALLENGE CICLISTA MALLORCA, Mallorca
www.vueltamallorca.com

FEBRERO

. TRAIL DELS FARS, Menorca
www.traildelsfars.info
. DUATLON POWERMAN SPAIN, Mallorca
www.powermanspain.com

MARZO

. RALLY CLASSIC ILLA DE MALLORCA, Mallorca
www.orisrallyclasic.com
. EPIC TRAIL CAMÍ DE CAVALLS 360°, Menorca
www.epictrail360.com
. K42 i k21 TRANSMALLORCA RUN, Mallorca
www.k21mallorca.com
. CARRERA PASSEIG A PASSEIG, Ibiza
www.atletismo-ibiza.com
. TROFEU CICLISME EN RUTA ILLA DE FORMENTERA

www.facebook.com/g.e.espalador.formentera
. MEDIA MARATHON CIUDAD DE PALMA, Mallorca
www.marathonmallorca.com
. REGATA SAR PRINCESA SOFÍA, Mallorca
www.trofeoprincesasofia.org
. ALL ROUND TRAIL FORMENTERA, Formentera
www.trailformentera.com

ABRIL

. IBIZA MARATÓ, Ibiza
www.mediamaratonibiza.com
. MECUP, Menorca
www.mecup.net
. REGATA RUTA DE LA SAL, Ibiza
www.mecup.net
. VOLTA A IBIZA INTERNATIONAL MBT, Ibiza
www.ibizabt.com

. MITJA MARATÓ DE FORNELLS, Menorca
www.mitjafornells.com
. PALMA BOAT SHOW, Mallorca
www.boatshowpalma.com
. MALLORCA 312, Mallorca
www.mallorca312.com

MAYO

. MITJA MARATÓ IBIZA, Ibiza
www.mediamaratonibiza.com
. QUADRATLON ILLA DE IBIZA
www.quadrathlon-ibiza.es
www.welcometoibiza.com
. ULTRASWIM, Ibiza
www.clubnauticosantaularia.com
. PORT ADRIANO SUP RACE, Mallorca
www.portadriano.com
www.marbalear.com
. TRAVESIA A NADO PATRIMONIO DE LA HUMANIDAD, Ibiza
www.ibizamastersnatacion.org
. ALCUDIA IRONMAN, Mallorca
www.ironman.com
. MEDIA MARATON DE FORMENTERA, Formentera
www.marato-formentera.com
. COMPRESSPORT TRAIL MENORCA CAMÍ DE CAVALLS, Menorca
www.trailmenorca.com
. FORMENTERA TO RUN, Formentera
www.formentera.es

AGOSTO

. COPA SM EL REY DE VELA, Mallorca
www.regatacopadelrey.com
www.federacionbalearvela.org
. TROFEO ALMIRANTE CONDE DE BARCELONA, Mallorca
www.fundacionhispania.org

OCTUBRE

. 32 MILLA URBANA ILLA DE IBIZA
www.elitechip.net
. 12 VOLTA A MENORCA BTT, Menorca
www.menorcabtt.com

. VOLTA CICLISTA A IBIZA CAMPAGNOLO
www.ibizabt.com
. TRIATLÓ ILLA DE FORMENTERA, Formentera
www.unisportconsulting.com
. 17 VOLTA CICLOTURÍSTICA INTERNACIONAL A MENORCA
www.menorcacicloturista.com
. CHALLENGE PEGUERA MALLORCA TRIATHLON, Mallorca
www.challenge-mallorca.com
. SEMANA INTERNACIONAL DE CICLISMO MASTERS, Mallorca
www.vueltamallorca.com
. PALMA DE MALLORCA MARATHON, Mallorca
www.palmademalloramathon.com
. TRIATLON IBIZA LLARGA DISTÀNCIA
www.triatlonibiza.com
www.IBIZA
. VOLTA CICLOTURISTA BTT FORMENTERA I BTT LA MOLA, Formentera
www.bttformentera.net
. XIII MITJA MARATÓ ILLA DE MENORCA, Menorca
www.mitjamenorca.com
. IBIZA TRAIL MARATÓN, Ibiza
www.ibizabt.com

NOVIEMBRE

. LONG COURSE WEEKEND, Mallorca
www.longcourseweekend.com

DICIEMBRE

. REGATA TROFEU CIUTAT DE PALMA, Mallorca
www.trofeociutatdepalma.com
. 2 DIES DE TRIAL ILLA D'EIVISSA, Ibiza
www.motoclubfe.com
. CARRERA DE SAN SILVESTRE, Mallorca
www.elitechip.net
. TRES DIES TRAIL IBIZA, Ibiza
www.trailibiza.com

TODO EL AÑO

. SPORT EXPERIENCE RAFA NADAL, Mallorca
www.sportexperience.msportscentre.com
. TORNEOS DE GOLF, Mallorca
www.mallorcagolfisland.com

perfecta como actividad complementaria durante las vacaciones.

Las Islas Baleares cuentan además con el valor añadido de que son un destino turístico líder, con una amplia experiencia en la industria turística. Todo esto les ha llevado a disponer de numerosos hoteles especializados, como por ejemplo en cicloturismo o en golf. Establecimientos cuyos servicios están enfocados en satisfacer las necesidades más específicas de este tipo de turista, con menús especiales, alquiler de equipos, taller de bicicletas, etc.

Tanto Mallorca, Menorca, Ibiza o Formentera acogen a lo largo del año numerosos eventos deportivos como triatlones, maratones, regatas, competiciones ciclistas, torneos de golf, etc. Se trata de eventos de gran interés que atraen hasta las islas un buen número visitantes y que las dotan, además, de un atractivo mayor como destino turístico.

Su variada orografía y sus valiosos recursos paisajísticos, históricos y patrimoniales hacen de las Islas Baleares el



La naturaleza de las Islas, escenario de convocatorias deportivas.

destino ideal para ciclistas profesionales, amateurs e incluso para el ciclismo familiar. Todos ellos cuentan con más de 1.400 km de rutas cicloturísticas y numerosos hoteles especializados.

Las rutas que forman parte de la red cicloturística, discurren por caminos ve-

cinales y carreteras secundarias. Están presentes en Mallorca, Menorca, Ibiza Formentera y cuentan con señalización propia y paneles informativos. Lo que convierte a las Islas Baleares en un escenario para preparar la temporada ciclista o participar en las convocatorias de competiciones que se realizan a lo largo de todo el calendario.

La mayoría de estos recorridos pueden ser también realizados a pie. El deporte perfecto para todo el año, recorridos por asfalto, bordeando el mar, rutas por la montaña para todo tipo de público y con diferentes exigencias, disfrutando de la diversidad de paisajes que ofrecen las Islas. La gran oferta de eventos y competiciones deportivas como maratones, medios maratones y otras carreras de montaña y larga longitud sin olvidar los triatlones, ha favorecido, todavía más, el valor como destino deportivo de las islas, en las que descubrir sus tesoros naturales, patrimoniales, gastronómicos y culturales.

En las Islas Baleares, el mar es siempre protagonista. Cualquier disciplina permite disfrutar del mar y del contacto directo con la naturaleza.

Mallorca, Menorca, Ibiza y Formentera disponen de más de 60 puertos deportivos y cerca de 20.000 amarres, lo que las convierte también en un gran destino para conocerlo navegando, bien en barco propio o alquilando uno en las numerosas empresas de chárter náutico que hay en las islas.

Sin olvidar la gran relevancia de los deportes náuticos, con especial protagonismo de la vela, donde las islas son sede de importantes regatas de categoría mundial. ➔

Más información:
www.illesbalears.travel



Marchas Cicloturistas Internacionales para descubrir el destino.



LA FUERZA DE VOLUNTAD A EXAMEN



LA FUERZA DE VOLUNTAD ES COMO UN MÚSCULO QUE PODEMOS ENTRENAR. PERO TAMBIÉN NECESITA COMER, DORMIR Y HASTA ECHARSE LA SIESTA. LA CLAVE, POR LO TANTO, ESTÁ EN EL EQUILIBRIO.

Toda esta historia empezó a partir de aquella idea de Albert Einstein: “Hay una fuerza motriz más poderosa que el vapor, la electricidad y la energía atómica: la voluntad”. Y entonces nos damos cuenta de que para correr, como para memorizar una lección, hace falta fuerza de voluntad y que los corredores no podemos vivir sin ella. Nuestra preparación física y mental depende de la voluntad, una palabra que procede del latín y que implica la capacidad de ponernos en marcha para lograr lo que buscamos, sea terminar un maratón o

una carrera de 100 metros. Por eso cada uno de nosotros concedemos un significado distinto a esta palabra. Voluntad significa elegir y, como nos explica la filosofía: “cuando debemos hacer una elección y no la hacemos, esto ya es voluntad”. Por eso nuestros logros se comparten con ella porque, sin ella, sería muy difícil imaginarse en la línea de salida de una carrera. Por eso hay tanto que contar acerca de la fuerza de voluntad, que es como el libro de ruta que uno se impone para recuperarse de una enfermedad, para adelgazar o para encontrar el tiempo que se necesita para preparar un maratón.

Un camino que nos inspira a cambiar nuestros hábitos de vida o a someternos a nosotros mismos a este interrogatorio inicial:

¿Estás realizando algo que realmente deseas?, ¿consideras que vale la pena el esfuerzo?, ¿crees que vas a poder lograrlo?, ¿por qué? ¡Cuestionate!

Son preguntas que nos recuerdan que toda nuestra vida está en la cabeza y pueden ser las mismas que yo mismo pregunto en consulta a un paciente que tiene dudas de si se va a recuperar de esa enfermedad. Recuerdo entonces que nuestra voluntad nos lleva a vencer los obstáculos, a resistir las tentaciones más inmediatas y a descubrir objetivos a largo plazo. La única exigencia es que esos objetivos sean realistas, acordes a nuestro ritmo de vida. El resto formará parte de nuestra motivación que se encargará de encontrar los pensamientos adecuados para terminar esa carrera en la que nos sentimos agotados o para salir a entrenar a las siete de la tarde en invierno después de llegar a casa de trabajar. En ese sentido hay preguntas que siempre nos ayudarán:

¿Quién no ha sentido la tentación de llegar y ponerse el pijama?, ¿acaso soy el único? ¿qué ventajas tienen salir a entrenar en esas condiciones?

Al final, la diferencia entre los que resisten y los que no está en la fuerza de voluntad. En pleno siglo XXI la medicina no puede cuantificar la fuerza de voluntad, pero sí se admite que se puede fortalecer como cualquier otro músculo de nuestro cuerpo. El método es entrenarla y recordar lo que decía Gandhi y que para la medicina a veces también es como una ley: “La fuerza no viene de la capacidad corporal sino de una voluntad férrea”. Por lo tanto, debemos ser conscientes de los beneficios que podemos recoger si la trabajamos. Tendremos la oportunidad de descubrir que ser trata de un músculo que tiene mucha elasticidad y que cuanto más la entrenemos va a funcionar mejor. Pero para eso debemos acompañarla con nuestros hábitos de vida.

Así, por ejemplo, está demostrado que cuando nos falta glucosa en la sangre nuestra capacidad de autocontrol se resiente. De ahí la conveniencia de realizar cinco comidas al día, como tantas veces sugiere la nutrición, porque entonces no han de faltarnos energías lo que nos invita a pensar que la fuerza de voluntad también es consecuencia de nuestras costumbres. No se puede empezar una carrera si desayunas una tableta de chocolate, pero tampoco se puede tomar las decisiones correctas a media tarde si nos falta energía. La paradoja sería que para no comer se necesita voluntad, pero para tener voluntad se necesita comer. Por lo tanto, necesitamos un equilibrio y alejarnos en la medida de lo posible del estrés, no olvidar nunca que la fuerza de voluntad funciona como un músculo. Es capaz de reducir la tasa de ejecución de impulsos negativos del 70% al 17%. Pero han de darse las condiciones ideales

que, en este caso, nos llevan a preguntas como las siguientes:

¿Eres de los que infravaloras la fuerza de voluntad?, ¿eres de los que sólo piensas en los objetivos a corto plazo?, ¿qué importancia concedes a la paciencia en tu vida?

La fuerza de voluntad está ligada a palabras como esfuerzo, disciplina o sacrificio que los corredores conocemos bien. Huyen de la cultura de la inmediatez de la sociedad actual y que en una disciplina como el atletismo no se admite. Un maratón, una carrera de 10 kilómetros no se preparan en dos meses. Pero eso no quiere decir que podamos hacer uso constantemente de la fuerza de voluntad. Nos olvidaríamos que se trata de un músculo que necesita comer, dormir y hasta echarse la siesta. En la psicología se define como “la capacidad para diferir o aplazar las gratificaciones de manera racional y consistente”, y se admite que es uno de los rasgos básicos de lo que todos conocemos como inteligencia emocional. Sus resultados pueden ser extraordinarios: la ciencia ha demostrado que quienes saben cultivar su fuerza de voluntad, han invertido en su educación, en su felicidad o en su rendimiento. Todos conocemos a atletas aficionados que superan los 40 años que están logrando grandes resultados y que hace ocho o diez años no se imaginaban en la línea de salida de una carrera.

En el último Congreso médico que estuve se dejó bien clara su importancia con una frase que apunté en el cuaderno: “El fracaso de la voluntad es uno de los problemas de la condición humana”. De ahí la importancia de conocerla bien, de saber que se trata de un recurso limitado controlado por un área de nuestro cerebro, el mismo que se ocupa de la concentración, de la memoria o de resolver problemas. Siempre suele estar muy ocupada y es influenciada por el estrés del día a día. Por eso es importante recapacitar, antes de que pueda ceder a un impulso, porque lo que nos sucede en la vida diaria a veces es un reflejo de lo que puede ocurrir en el kilómetro 35 del maratón. Las fuerzas entonces disminuyen. Pero aun así no nos dejamos llevar por las peores tentaciones porque hemos sabido trabajar la fuerza de voluntad. El secreto es saber hacerlo y terminar con esta pregunta con la que también podíamos haber empezado este texto: ¿Qué hace que unos atletas tengan más fuerza de voluntad que otros? ¿No piensas que la respuesta está en los estímulos que rodean a cada uno de nosotros y hasta en la forma de vida? ➔

LA VENTANA clave para la

CUALQUIER DEPORTE CONLLEVA DESGASTE FÍSICO. ES IMPORTANTE CONOCER CUÁL ES EL MEJOR MOMENTO PARA RECUPERARNOS GRACIAS A LA ALIMENTACIÓN.

El término ventana metabólica implica el tiempo posterior al entrenamiento en el cual se deben consumir nutrientes para que el organismo pase de “consumir reservas” (proceso catabólico) a regenerar tejidos, nutrir los músculos y articulaciones y ayudar a crear volumen (proceso anabólico).

Para el aprovechamiento de esta fase hay que ser rápidos, la ventana se mantiene abierta principalmente durante las 2 horas post-entreno, aunque los primeros 45 minutos en donde mayor susceptibilidad encontramos.

Bajo la palabra nutrientes se suele pensar que solo las proteínas nos ayudan en esta fase y eso no es así, principalmente los carbohidratos y la hidratación junto a las proteínas son fundamentales para lograrlo. No solo se regeneran los tejidos sometidos al entrenamiento sino que una buena nutrición posterior nos ayudará a:

• Acelerar la eliminación de desechos

DURANTE LA VENTANA METABÓLICA EL ORGANISMO SE ENCUENTRA MUY RECEPTIVO A RECIBIR NUTRIENTES DEBIDO A LA SENSIBILIDAD A LA INSULINA DE ESTE QUE IRÁ DESAPARECIENDO A LO LARGO DEL DÍA UNA VEZ FINALIZADO EL ENTRENAMIENTO.

producido durante el entrenamiento al aumentar el flujo sanguíneo por acción de la insulina.

• Aumentar la capacidad de recuperación de los niveles musculares de glucógeno.

• Nos permite pasar rápidamente de un estado catabólico (degradación) a un estado anabólico (creación).

• Favorecer el crecimiento muscular.

• Fortalecer y ayudar al sistema inmunario.

¿Por qué es tan importante esta fase?

Un organismo que ejerza cualquier tipo de actividad necesita energía, dicha energía se obtiene en primera instancia de los depósitos de glucógeno muscular. Los depósitos de glucógeno escasean más o menos a los 45 minutos desde el inicio de la actividad. Para que la energía siga constante y nos acompañe hasta el final del entrenamiento el organismo comienza a destruir los tejidos musculares en un proceso denominado “catabólico”.

Para detener los procesos catabólicos y fomentar el crecimiento de los músculos (anabolismo), el organismo necesita subir los niveles de insulina en la sangre, la insulina es la precursora de la mayoría de los procesos anabólicos y de recuperación. El método más fácil

RECETA: CREMA NATURAL PARA LA VENTANA METABÓLICA

- Una cucharada o cucharadita de semillas crudas; puedes elegir entre calabaza, girasol, sésamo, lino, amapola, chía...
- Una o dos cucharadas de frutos secos crudos; elije entre nueces, almendras, avellanas, pistachos...
- Una o dos cucharadas de cereales integrales biológicos; escoge entre arroz, quinoa, trigo sarraceno, mijo, maíz...en forma de copos resultan prácticos de utilizar, también puedes molerlos o cocerlos suavemente.
- Una fuente de proteínas a elegir entre; un yogurt lácteo o de soja, dos cucharadas de tofu, dos cucharadas de requesón o de queso quark de la mejor calidad posible. Todos estos alimentos si son biológicos mucho mejor.
- Elige entre; un plátano pequeño, una manzana o cualquier otra fruta de temporada. Puedes utilizar dos piezas de fruta diferentes.
- Una cucharadita de miel. Si es biológica mejor.
- Unos 20-30 gr. de frutos desecados a elegir entre; pasas sultanas, higos, papaya, piña, dátiles... procure que no lleven sulfitos, son aditivos que producen alergias importantes.
- Puede dejarlo más o menos denso añadiendo; zumo de limón o de naranja naturales, si te gustan sabores más dulces prueba con bebida vegetal de avena, arroz, espelta...

Elaborarlo es muy fácil; simplemente vaya mezclando cada uno de los ingredientes, los remueve con una cuchara grande y añades el zumo natural o la bebida vegetal en la medida que desee hasta que quede con la densidad que más le guste.

Pruebe las combinaciones que más le gusten y seguro que da con un magnífico alimento, sumamente apetecible y ante todo efectivo.

METABÓLICA recuperación



Tras el esfuerzo físico la ventana se mantiene abierta principalmente durante las 2 horas post-entreno, aunque los primeros 45 minutos en donde mayor susceptibilidad encontramos.

para incrementar los niveles de insulina es consumir en primera instancia carbohidratos de rápida absorción (fruta, zumos, suplementación específica, frutas secas, mermeladas, membrillo, pan o arroz blanco, etc).

Cuando el organismo está en modo anabólico tras un entrenamiento (construyendo tejido muscular y recuperándose), los músculos también necesitan proteínas. Estas proteínas también deben ser de rápida absorción, ya que se necesitan inmediatamente después del ejercicio. La proporción carbohidratos siempre debe ser mayor que la

SI TIENE PROBLEMAS PARA RECUPERARSE TRAS ENTRENAR, ENTRENE TAMBIÉN SU ALIMENTACIÓN DURANTE LA VENTANA METABÓLICA.

de proteínas para un correcto restablecimiento y recuperación del glucógeno tanto cardíaco, como hepático y muscular.

De ahí deriva la toma de los “famosos batidos” que pueden contener proteínas o proteínas+carbohidratos, barritas, geles, etc. Estos productos son de rápida asimilación, no comprometen a la digestión y la disponibilidad de nutrientes es mayor durante la ventana metabólica.

Es fundamental cuidar la alimentación antes, durante y después del ejercicio así como la hidratación y el descanso.

¿LA SAUNA ES EL "MEDICAMENTO"

MÁS NOVEDOSO PARA EL RENDIMI

AUMENTAR ENT



HISTÓRICAMENTE, LAS SAUNAS HAN TENIDO UN LARGO USO TRADICIONAL. SON COMUNES EN MUCHOS PAÍSES DE EUROPA DEL ESTE, ASÍ COMO EN ASIA. EN ALGUNOS PAÍSES, COMO FINLANDIA, PUEDE ENCONTRARLOS EN CASI TODAS LAS CASAS, EN DONDE SE UTILIZAN PARA LA RELAJACIÓN, DESINTOXICACIÓN Y MÁS.

Las saunas, también están siendo cada vez más utilizados por los atletas, pero no sólo para relajar los músculos después de hacer ejercicio como podría estarse imaginando.

De acuerdo con Rhonda Perciavalle Patrick, Ph.D., aumentar su temperatura central durante cortos períodos de tiempo, tal y como sucede al utilizar una sauna, podría ofrecer importantes mejoras en su rendimiento deportivo. Ella llama a esto "acondicionamiento hipertérmico", que según nuevas investigaciones tiene múltiples efectos positivos en su cuerpo, desde aumentar la resistencia al crecimiento de células cerebrales nuevas.

Cómo la aclimatación al calor podría aumentar su rendimiento

Si es un atleta, los beneficios de aumentar la resistencia son obvios, pero en realidad cualquiera puede beneficiarse de esto, ya que su nivel de resistencia sirve como indicador para muchos aspectos de su salud en general, incluyendo su salud cardíaca.

El ejercicio, especialmente cuando se hace a alta intensidad, es una forma de aumentar su resistencia y quizá no es una coincidencia que esto también aumentará su temperatura corporal en cada sesión.

El acondicionamiento hipertérmico o "aclimatarse al calor no está relacionado con la actividad física aeróbica sino con el uso de la sauna", también aumenta la resistencia porque induce la adaptación en su cuerpo que le facilita llevar a cabo una actividad cuando su temperatura corporal se encuentra elevada.

En pocas palabras, a medida que su cuerpo se somete a cantidades razonables de estrés por calor, gradualmente comienza a aclimatarse al calor, dando lugar a una serie de cambios benéficos en su cuerpo.

Estas adaptaciones incluyen aumento del volumen plasmático y flujo sanguíneo a su corazón y músculos (lo que aumenta la resistencia deportiva) junto con un aumento de la masa muscular debido a los niveles elevados de proteínas de choque térmico y hormona del crecimiento.

En un estudio, las personas que tuvieron una sesión de sauna de 30 minutos dos veces a la semana durante tres semanas después de hacer ejercicio aumentaron el tiempo que les llevaba correr hasta el agotamiento ¡en más de un 30 por ciento! Otras adaptaciones fisiológicas que ocurren a causa del acondicionamiento hipertérmico incluyen:

- Mejorar los mecanismos cardiovasculares y reducir la frecuencia cardíaca
- Reducir la temperatura corporal central durante la carga de trabajo
- Aumentar la tasa de sudor y sensibilidad al sudor como una función de un mayor control termoregulador
- Aumentar el flujo sanguíneo al músculo esquelético (conocido como perfusión muscular) y otros tejidos
- Reducir la tasa de agotamiento de glucógeno debido a una mejora en la perfusión muscular
- Aumentar glóbulos rojos
- Aumentar la eficiencia de transporte de oxígeno a los músculos

El uso de una sauna podría provocar una liberación "masiva" en la hormona del crecimiento

La hormona del crecimiento humano (HGH) es un bioquímico sinérgico fundamental que trata la pérdida muscular grave y atrofia que generalmente ocurren con el envejecimiento. Mientras más altos sean sus niveles de HGH, más sano y fuerte estará.

Una vez que llega a los 30 años de edad, entra a lo que se conoce como "somatopausia" que es cuando sus niveles de HGH comienzan a bajar dramáticamente. Esta reducción de HGH es parte de lo que impulsa el proceso de envejecimiento, así que mantener buenos niveles de HGH se vuelve cada vez más importante con la edad.

Algunos atletas eligen inyectarse HGH para aumentar su rendimiento, aunque es una sustancia prohibida en casi todos los deportes profesionales. Sin embargo, debido a los posibles efectos secundarios, costo y aún más importante su potencial de causar más daños que beneficios a largo plazo, no se inyecte HGH.

Además, como todos sabemos, correr esos riesgos es innecesario porque existen formas naturales de optimizar su HGH y una de ellas es el uso de la sauna.

El uso de la sauna combinado con el ejercicio podría aumentar aún más sus niveles de HGH, así como el factor neurotrófico derivado del cerebro (BDNF), que es beneficioso para su cerebro.

Además, si lo combina con la niacina como se comentó en mi entrevista con el Dr. Yu, entonces la sauna puede ser una poderosa herramienta para ayudarlo a movilizar y eliminar toxinas almacenadas en su cuerpo.

Proteínas de choque térmico: otra forma en la que el uso de la sauna podría promover el crecimiento muscular y la longevidad

La liberación de HGH es tan sólo una forma en la que el acondicionamiento hipertérmico aumenta el crecimiento muscular. También reduce la cantidad de degradación de proteína que ocurre naturalmente durante el uso y desuso de los músculos. Como re-

sultado, esto aumenta la síntesis neta de proteínas en sus músculos, que en última instancia promueve el crecimiento muscular.

Curiosamente, uno de los mecanismos a través del cual el estrés por calor previene la degradación de proteínas es mediante la activación de las proteínas de choque térmico (HSPs), que son utilizadas por sus células para contrarrestar los estímulos potencialmente dañinos.

Cada vez que una célula se expone a un ambiente hostil, el ADN se separa en ciertas regiones y comienza a descifrar el código genético para producir estas proteínas de estrés. Las HSPs en realidad son benéficas, ayudando a prevenir y reparar las proteínas dañadas. Como lo explicó el Dr. Patrick:

"Las proteínas de choque térmico (o HSPs), como su nombre indica, son inducidas por el calor y son un excelente ejemplo de hormesis. La exposición intermitente al calor induce una respuesta hormonal (una respuesta de protección contra el estrés), que promueve la expresión de un gen llamado factor de choque térmico y posteriormente las HSPs involucradas en la resistencia al estrés.

Las HSPs pueden prevenir el daño al captar directamente los radicales libres y también reforzar la capacidad antioxidante celular a través de sus efectos en el mantenimiento del glutatión

Las HSPs pueden reparar las proteínas

dañadas asegurando que las proteínas tengan una estructura y función apropiada

Las investigaciones han demostrado que cuando las ratas se expusieron a sesiones de calor intermitentes, tuvieron una expresión "robusta" de proteínas de choque térmico que estuvo relacionada con un nuevo crecimiento de músculo de más de 30 por ciento en comparación con el grupo de control.

La expresión de las HSPs persistió durante más de 48 horas después de las sesiones de calor y en realidad podría dar lugar a una mayor expresión de proteínas de choque térmico incluso cuando no está haciendo ejercicio. Cuando hace ejercicio, la aclimatación al calor podría dar lugar a una liberación aún mayor de HSPs de lo normal.

"Este es un excelente ejemplo de cómo una persona puede teóricamente utilizar el acondicionamiento hipertérmico para aumentar sus propias proteínas de choque térmico y por lo tanto obtener los beneficios, incluyendo el crecimiento muscular y más", de acuerdo con el Dr. Patrick.

También es emocionante que la exposición al calor ha demostrado aumentar la esperanza de vida (en un 15 por ciento) en moscas y gusanos, un beneficio que se atribuye a las HSPs. Una HSP en particular (el gen HSP70) también ha sido relacionado con un aumento en la longevidad, lo que sugiere que podrían existir beneficios contra el envejecimiento derivados del estrés al calor regular.

El uso de la sauna puede ser la manera perfecta de apoyar la recuperación muscular después de una lesión

Los tratamientos térmicos pueden incluso inducir proteínas de choque térmico que ayudan a proteger contra la rabdomiolisis, una enfermedad degenerativa grave del tejido muscular que es uno de los efectos secundarios más comunes asociados con el uso de los medicamentos con estatinas para reducir el colesterol.

Si ha tenido una lesión muscular, puede estar inmovilizado durante largos períodos, que generalmente hará que sus músculos empiecen a atrofiarse. El acondicionamiento hipertérmico ha demostrado que retrasa la atrofia muscular durante el desuso hasta en un 32 por ciento en un estudio en animales. El tratamiento de calor en todo el cuerpo, previene la atrofia muscular y aumenta la regeneración del músculo, cortesía de los niveles elevados de HSP. Dr. Patrick explicó:

"Durante una lesión, lo pueden inmovilizar

pero no tiene que ser muy móvil para sentarse en la sauna varias veces a la semana para aumentar sus HSP. Esto es una clara victoria en el departamento de la lesión y la recuperación".

El uso de la sauna incluso podría ayudar a aumentar la sensibilidad a la insulina

La insulina desempeña múltiples funciones en su cuerpo. Ayuda a movilizar o instruir a ciertos tipos de proteínas para movilizar la glucosa fuera de sus células y es parte del mecanismo mTOR (Diana de rapamicina en células de mamífero), que hace que las proteínas se creen y construyan su músculo. El mecanismo que acumula las proteínas en sus músculos es parte de la vía de cascada de insulina y no puede omitirse. De acuerdo con Ori Hofmekler:

"Cualquier cosa, con el fin de acumular proteínas en el músculo y el crecimiento muscular, debe activar el mecanismo mTOR, que activa lo que se conoce como factor de iniciación eucariótico que manda la señal al

músculo para acumular proteína. Si sus receptores de insulina son insensibles, como sucede con la diabetes tipo 2, la pérdida muscular es inevitable. Por lo que debe mantener sus receptores de insulina sensibles".

Además, se sabe que la insulina ayuda a regular el metabolismo de las proteínas mediante la inhibición de la degradación de proteínas. Específicamente, la insulina trabaja aumentando la síntesis de proteínas estimulando la captación de aminoácidos en el músculo esquelético y la reducción de la degradación de proteínas inhibiendo el proteasoma, un complejo de proteína que es responsable de la degradación de proteínas celulares.

¿Qué tiene que ver todo esto con el uso de la sauna?

El acondicionamiento hipertérmico también es conocido por ayudar a mejorar la sensibilidad a la insulina, que podría ser otra ruta por la que en última instancia aumenta el crecimiento muscular y rendimiento. Un estudio realizado en animales incluso encontró que 30 minutos

de tratamiento hipertérmico, tres veces a la semana durante 12 semanas, resultó en una reducción de 31 por ciento en los niveles de insulina y una reducción significativa en los niveles de azúcar en la sangre.

Esto tiene implicaciones no sólo para sus músculos, por supuesto, sino también para muchas otras enfermedades crónicas que se derivan de la resistencia a la insulina, como la diabetes tipo 2 y síndrome metabólico, entre otras.

Cómo beneficia a su cerebro el uso de la sauna

Durante el ejercicio, el ayuno y parece ser que el uso de la sauna, las células nerviosas liberan proteínas conocidas como factores neurotróficos, como el factor neurotrófico derivado del cerebro o BDNF, que activa las células madre del cerebro para producir neuronas nuevas. El BDNF también libera otras sustancias químicas que promueven la salud de los nervios.

El BDNF también se expresa en el sistema neuro-muscular en donde protege los neuromotores de la degradación. El neuromotor es el elemento más importante en su músculo. Sin el neuromotor, su músculo es como un motor sin ignición. La degradación del neuromotor es parte del proceso que explica la atrofia muscular relacionada con la edad.

La actividad de BDNF tanto en los músculos como en el cerebro parece ser una parte importante de la explicación de por qué el entrenamiento físico puede tener un impacto tan benéfico en su tejido cerebral. Puede, literalmente, ayudar a prevenir e incluso revertir, la degeneración cerebral tanto como previene y revierte la atrofia muscular relacionada con la edad.

Curiosamente, hacer ejercicio cuando hace calor aumenta más el BDNF en comparación con hacer ejercicio a bajas temperaturas, reforzando la teoría de que el estrés por calor (es decir uso de la sauna) beneficia su cerebro.

Otra investigación ha demostrado que el uso de la sauna aumenta los niveles de norepinefrina, una hormona involucrada en la respuesta al estrés que aumenta la concentración y atención, así como la prolactina, que podría promover el crecimiento de la mielina, ayudando a su cerebro a funcionar rápidamente y reparar el daño de las células nerviosas.

Incluso la llamada "euforia del corredor", el aumento de las endorfinas y bienestar que muchas veces se siente después de hacer ejercicio podrían estar relacionadas con el estrés al calor, ya que un estudio realizado en animales reveló que el estrés al calor de la

UN ESTUDIO REALIZADO EN ANIMALES REVELÓ QUE EL ESTRÉS AL CALOR DE LA EXPOSICIÓN A UNA SAUNA AUMENTA LAS ENDORFINAS SIGNIFICATIVAMENTE GENERANDO LA LLAMADA EUFORIA DEL CORREDOR.

exposición a una sauna aumenta las endorfinas significativamente.

Tres tipos de saunas: ¿cuál es la diferencia?

Sauna finlandesa húmeda, en donde el vapor se crea al verter agua sobre rocas calientes (el calor puede ser generado por la quema de madera o electricidad)

Sauna finlandesa seca que utiliza calor eléctrico y por lo tanto no se emplea agua (estos hornos no están hechos para que viertan agua sobre ellos. Hacerlo puede causar un corto circuito).

Saunas infrarrojos, la diferencia entre una sauna infrarrojo y los saunas finlandeses tradicionales es que éste último calienta desde el exterior, como un horno. Los saunas infrarrojos calientan desde el interior. Los saunas húmedos tradicionales utilizan un pequeño horno con elementos de calor radiantes, es decir, elementos de resistencia que calientan cuando la corriente fluye a través de ellos.

Estos elementos calientan las rocas que se encuentran en la parte superior. La temperatura se regula termostáticamente. Al principio, en la sauna se sentirá caliente y seco, pero una vez que vierta algo de agua sobre las rocas, se generará un vapor caliente, que ayuda a abrir los poros e induce a la sudoración.

Los baños de vapor son excelentes para desintoxicar los órganos de base acuosa. Así que si tiene problemas en los pulmones, riñones o vejiga, un baño de vapor con aceites esenciales puede ser beneficioso. Sin embargo, los saunas infrarrojos pueden acelerar significativamente el proceso de

desintoxicación. Calientan sus tejidos a profundidad, lo que aumenta los procesos metabólicos naturales.

También mejora la circulación y ayuda a oxigenar sus tejidos. Además, los virus y células cargadas de toxinas son más débiles que las células normales y toleran poco el calor, así que aumentar la temperatura corporal ayuda a curar las infecciones más rápido.

Aunque algunas personas siguen estando a favor de los saunas tradicionales en donde se quema madera, las versiones eléctricas más modernas y los saunas infrarrojos son los más comunes hoy en día. Desafortunadamente, esto también ha dado lugar a algunos problemas, principalmente relacionados con la alta radiación electromagnética. Si está pensando en utilizar un sauna infrarrojo, asegúrese de que no emita altos niveles de EMFs.

Uso seguro del sauna: consejos esenciales que debe conocer

Uno de los principales órganos de eliminación es la piel, que es muy inactiva en la mayoría de las personas. Muchos simplemente no sudan lo suficiente. El uso repetido de la sauna restablece lentamente la eliminación a través de la piel, permitiendo eliminar las sustancias químicas tóxicas y metales pesados. Es un hábito diario que brinda muchos beneficios, no sólo para la desintoxicación sino también para su resistencia, salud muscular, salud cerebral y mucho más.

Dicho esto, exponer su cuerpo a altas temperaturas debe hacerse utilizando el sentido común y tomando las precauciones pertinentes. Primero, si jamás ha utilizado un sauna, deberá pasar unos cuantos minutos dentro su primera vez – cuatro minutos como máximo, esto de acuerdo con el Dr. Brian Clement, director médico del Instituto de Salud Hipócrates.

A partir de entonces, para cada uso posterior, añada unos 30 segundos y así sucesivamente hasta llegar a los 15 a 30 minutos. La razón de esto es que el proceso de desintoxicación puede ser severo en algunos casos, dependiendo de la carga tóxica. Las recomendaciones generales del Dr. Clement son las siguientes:

- Además, deberá seguir los siguientes consejos de seguridad todo el tiempo:
- Evite utilizar la sauna sólo, siempre utilícelo acompañado
- No utilice el sauna si ha estado consumiendo alcohol
- Si está embarazada evite el uso de saunas
- Siempre escuche a su cuerpo en el momento de decidir cuánto estrés al calor puede tolerarse y ser más inteligente cada día.

BENEFICIOS Y CONTRAINDICACIONES DE LA SAUNA

Para qué está indicada la sauna

El sauna está indicado directamente para los siguientes problemas:

- Estrés y preocupaciones laborales.
- Dolores reumáticos que no estén en fase aguda.
- Desintoxicaciones.
- Fortalecimientos.
- Mejora de la circulación sanguínea.
- Mejora del descanso nocturno (hay que tomarlo al menos 3 horas antes de acostarse).
- Mejora de esfuerzos y sobrecargas, pequeñas lesiones musculares, contracturas, miofibrosis, dolores de columna, lumbalgias y dorsalgias.
- Mejora en el estado de la musculatura.
- Mejora en el sistema respiratorio (faringitis y bronquitis), en especial a fumadores y personas con problemas de expectoración.
- Asma bronquítico.
- Mejora de los trastornos de la menopausia.
- Bajo control médico y por su indicación, se puede aplicar a pacientes con postinfarto en fase de reeducación y patologías coronarias asintomáticas.

Contraindicaciones de la sauna

El sauna tiene incidencia en el sistema circulatorio, por lo que las probables alteraciones que se pudieran tener pueden condicionar su uso. No se debe tomar un sauna si se tiene alguna de estas enfermedades o alteraciones:

- Problemas de corazón como infarto de miocardio, estados de descompensación cardiovascular y síntomas de estenosis.
- Problemas venosos crónicos, insuficiencia venosa, síndrome postrombótico.
- Varices en fase aguda.
- Problemas de circulación cerebral, trombosis, estados tras haber sufrido infartos cerebrales.
- Tensión arterial baja.
- Hipertensión arterial de origen renal superior a 200 mmHg.
- Glaucoma.
- Hipertiroidismo.
- Tumores.
- Toxemias gravídicas severas.
- Enfermedades inflamatorias agudas internas como hepatitis y nefritis.
- Episodios de fiebre.
- Enfermedades infecciosas como hongos.
- Los tres primeros meses de embarazo.
- Embarazadas con historiales de partos prematuros

Hay que tener precaución en los siguientes casos:

- Durante la menstruación: por la bajada de tensión arterial.
- Hipertensión compensada mediante medicación: el enfriamiento se debe realizar sin ducha y progresivamente.
- En hipertensiones no medicadas: sólo se puede tomar bajo consejo médico.



ENTRENAMIENTO DE CUERPO ENTERO CON PLANCHAS

HACEN QUE PAREZCA FÁCIL, E INCLUSO PODRÍA PARECER FÁCIL AL PRINCIPIO, SIN EMBARGO, CUANDO COMIENZE A REALIZAR LOS EJERCICIOS DE PLANCHA DESCUBRIRÁ QUE LOS MEJORES BENEFICIOS PROVIENEN DEL PROCESO DE REVISAR SU POSTURA PARA ASEGURARSE DE MANTENER LA FORMA CORRECTA.

Además, las planchas son una buena alternativa para los abdominales y sentadillas, que podrían provocar dolores lumbares al presionar su columna vertebral contra el suelo. No solo le dan más definición a su abdomen e incrementan su nivel de resistencia, sino que las planchas también le ofrecen una variedad de beneficios adicionales para todo el cuerpo.

Sin duda, uno de los aspectos más atractivos de este ejercicio básico es que consigue varias cosas al mismo tiempo, y puede aumentar su nivel a su propio ritmo; el esfuerzo nunca es en vano. Las planchas no solo activan más músculos, sino que también ayudan a:

- Proporcionar equilibrio y estabilidad
- Tonificar el abdomen y definir su musculatura
- Crear un core más fuerte
- Aliviar el dolor de espalda
- Desarrollar una mejor postura.

Una de las desventajas de realizar repetidamente abdominales es que su columna vertebral entra en contacto con el suelo. Incluso al utilizar una colchoneta podrían causarle dolor, no solo mientras la hace, sino incluso después de haberlas terminado.

No sucede lo mismo con las planchas; sus manos y pies lo sostienen para que en el proceso, sus brazos, piernas y músculos centrales también se vean beneficiados.

Un estudio demostró que "los ejercicios que provocan la co-contracción

LA ACTIVACIÓN DE LOS MÚSCULOS ABDOMINALES Y LUMBARES ES MAYOR DURANTE LOS EJERCICIOS QUE REQUIRIEREN LA PARTICIPACIÓN DE LOS GLÚTEOS Y DELTOIDES...

abdominal/lumbar junto con la activación de hombros y cadera (ejercicio de integración) provocan mayor activación de los músculos del core, en comparación con los ejercicios de aislamiento muscular".

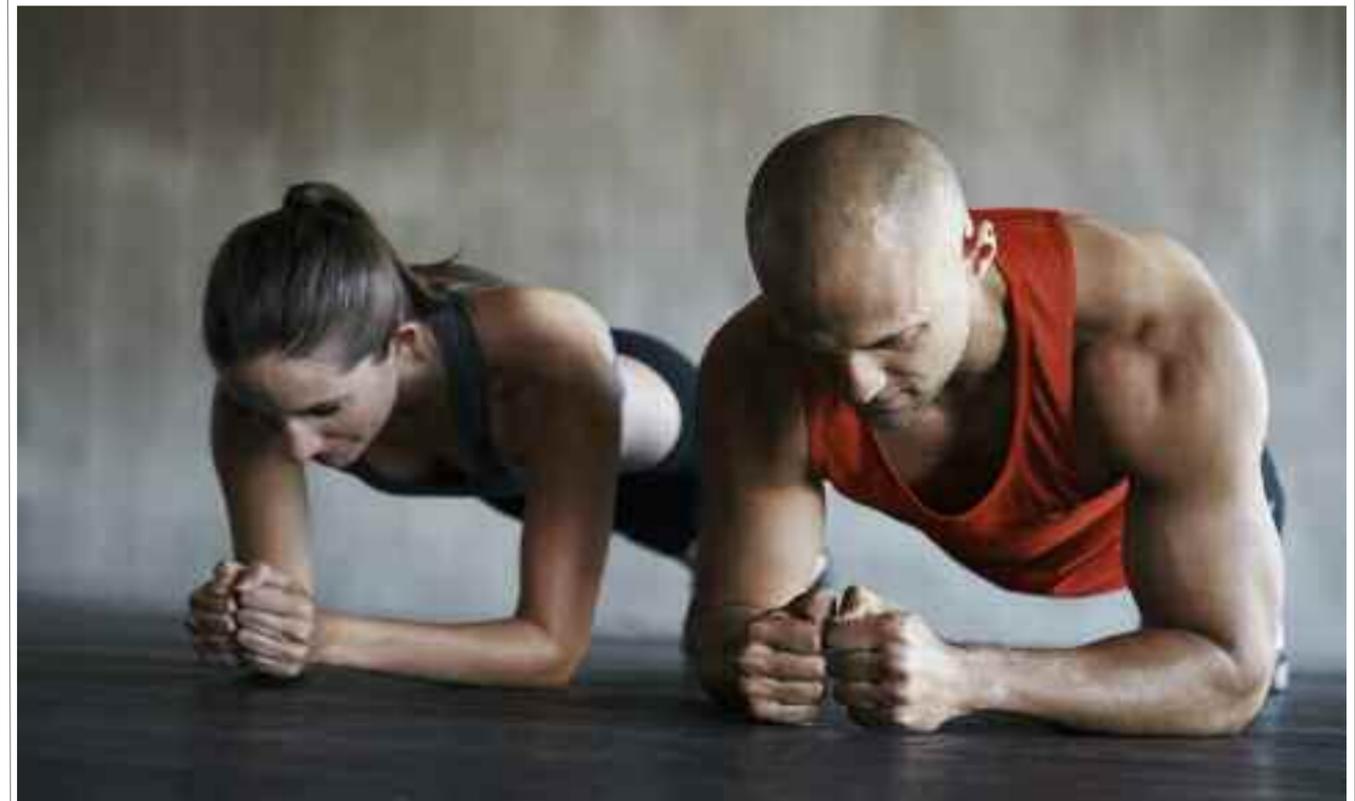
Los investigadores reunieron a 20 voluntarios hombres y mujeres que realizaron 16 ejercicios asignados aleatoriamente. Luego midieron la actividad muscular de los participantes del estudio con electromiografía superficial en varios grupos musculares. Los resultados indicaron que:

"La activación de los músculos abdominales y lumbares fue mayor durante los ejercicios que requirieron la participación de los glúteos y deltoides..."

Al completar las recomendaciones de fuerza del core, una rutina integrada que incorpora la activación de los músculos del tronco distal sería óptima con respecto a maximizar la fuerza, mejorar la resistencia, aumentar la estabilidad, reducir las lesiones y mantener la movilidad".

¿Por qué planchas?

Los estudios demuestran mejoras significativas en la escoliosis. En el Colegio de Médicos y Cirujanos de la Universidad de Columbia en Nueva



York, los investigadores observaron que con frecuencia se emplean tratamientos no quirúrgicos para realinear problemas de columna vertebral, tales como la escoliosis, que afecta a entre 6 y 9 millones de personas en los Estados Unidos, sin embargo, falta evidencia sobre qué opciones funcionan mejor.

El trastorno "puede ser doloroso y puede afectar el andar, la postura y otras áreas del funcionamiento físico, lo cual reduce bastante el autoestima", señala el estudio; al emplear tratamientos no quirúrgicos que usualmente incluyen la relajación muscular o el estiramiento de ligamentos, evaluaron específicamente:

"Los posibles beneficios del fortalecimiento asimétrico de los músculos troncales en el lado convexo de la curva escoliótica por medio de un solo ejercicio de yoga, la posición de la plancha lateral, para los casos de escoliosis idiopática y degenerativa".

Los científicos trabajaron con 25 participantes que padecían escoliosis degenerativa, un término que describe cómo surgió (es decir, el envejecimiento, inclinación y deslizamiento

de los discos, que "caen en efecto cascada" y conducen a la curvatura de la columna o escoliosis).

También examinaron a personas con escoliosis idiopática, cuya causa aún es desconocida. Podría comenzar en la infancia y permanecer durante la edad adulta, o incluso notarse por primera vez en la adultez, según Spine Universe.

En el estudio, a los participantes

la postura durante el tiempo que pudieran de ese mismo lado.

Los participantes hicieron 1,5 minutos en promedio a la hora de mantener la posición todos los días durante al menos seis días a la semana por un promedio de 6,8 meses.

Después de otra serie de radiografías de columna vertebral que fueron tomadas entre tres y 22 meses después, se compararon las mediciones anteriores

y posteriores, y se demostró que todos los pacientes presentaron una mejoría significativa en su ángulo de Cobb, con un promedio del 32 %. En 19 pacientes, la mejoría fue un más significativa con un 40.9 %.

Mantener la posición adecuada: cómo hacer planchas

Si alguna vez ha visto a un experto en acondicionamiento físico realizar planchas perfectas, es posible que haya pensado

que hacerlo era fácil, pero al igual que con otros ejercicios, no es tan fácil como parecía en un principio. Sin embargo, como dice el refrán, la práctica hace al maestro, y los resultados valen la pena.

Esta es otra ventaja: las planchas son muy sencillas en vez de complicadas y



cuya curvatura espinal media entre 6 y 120 grados, según el ángulo de Cobb, se les tomaron radiografías de la columna vertebral antes de que se les enseñara la posición de la plancha lateral. Durante una semana, realizaron el ejercicio durante 20 segundos diarios, luego se les pidió que mantuvieran

no implican un programa o rutina difícil de aprender.

Su primer esfuerzo será conseguir la posición correcta, para ello utilice un espejo. Una vez que lo consiga, puede comenzar a perfeccionar la forma, y después aumentar su tiempo para maximizar sus resultados.

• **Plancha completa** comienza en posición de flexión con las manos en el suelo directamente debajo de sus hombros, brazos rectos y los dedos de los pies doblados en posición de "puntitas", que lo mantienen lejos del suelo.

Mantenga la espalda recta y el core apretado, ya que si su espalda o parte inferior quedan caídas probablemente le ocasionará dolor de espalda más tarde. Mantenga la barbilla abajo y los ojos en el suelo.

• **Plancha baja** es idéntica, excepto que en lugar de sostenerse con sus manos y los brazos rectos, dobla los codos y se apoya sobre sus antebrazos. Una vez más, comprima el estómago y los glúteos (también conocidos como los músculos del trasero), y de manera similar, pero sin dejar el cuerpo caído, mantenga sus talones, trasero, espalda y hombros en

POSICIÓN CORRECTA PLANCHA BAJA



línea recta sin arquear hacia arriba.

• **Plancha con pierna arriba** únicamente conlleva levantar cada pierna en posición recta hacia atrás para que el talón sea su punto más alto; manteniendo los abdominales y glúteos apretados, mantenga cada pierna detrás suya durante 30 segundos.

• **Plancha lateral** también se recomienda hacer durante 30 segundos en cada lado. Su codo izquierdo en el suelo, el interior del antebrazo y la palma se colocan hacia arriba, el lado de su pie izquierdo comparte su peso.

Coloque su mano derecha en la cadera para que el mismo codo sea su punto

más alto. Estas trabajan sus músculos abdominales y fortalecen la columna vertebral.

• **Plancha invertida**, esta posición requiere que se sienta en el suelo, con las piernas estiradas, coloque sus manos en el suelo detrás de usted para que al empujar su cuerpo hacia arriba, mire el techo en lugar del suelo. Comprima sus glúteos

Sin embargo, también hay que hacer hincapié en que podría ser contraproducente mantener durante demasiado tiempo cualquiera de las posiciones de plancha antes mencionadas: Dedique dos minutos como límite máximo de tiempo.

Si busca incrementar su rendimiento deportivo, las investigaciones demuestran que hacer repeticiones de 10 segundos

PLANCHA INVERTIDA



podría ser el mejor entrenamiento.

Los beneficios de hacer planchas

Mientras se esfuerza por mantener la posición adecuada: cuerpo recto sin tocar el suelo, espalda recta, barbilla hacia abajo, abdomen apretado... obtiene beneficios residuales que se extienden a todo su cuerpo, incluida la postura.

A medida que fortalece estos músculos, así como los de su cuello y pecho, le resultará más fácil mantener la espalda baja en una posición neutral al levantarse o sentarse, junto con los hombros hacia atrás. Ello conlleva una mejor postura.

Además, las planchas laterales también aumentan su flexibilidad, estiran su mitad inferior y los laterales. El simple hecho de colocarse en la posición correcta y mantenerla alarga sus tendones isquiotibiales y arcos, lo cual amplía aún más los beneficios de estirar y fortalecer su cuerpo.

Para aumentar su equilibrio, intente levantar el brazo que tiene libre y no olvide cambiar de lado para obtener un entrenamiento uniforme.

También puede probar el contacto con los hombros, comienza con la clásica postura de la plancha e implica levantar su mano derecha del suelo, tocar ligera-

COMPLEMENTO A LA PLANCHA LATERAL



mente el codo izquierdo y repetirlo del lado contrario.

Comience con 10 toques en cada lado, luego aumente la cantidad a medida que mejore su equilibrio. Los toques de rodilla también comienzan con la plancha clásica, pero es un poco más complicado y podría hacer que se sienta un poco dolorido al día siguiente debido a que sus tendones isquiotibiales y cuádriceps están haciendo doble entrenamiento.

Suelte sus antebrazos, alternese para tocar el suelo con cada rodilla y haga un



ligero contacto con sus manos mientras mantiene recta su espalda.

Cabe señalar las grandes ventajas de un abdomen tonificado para el corredor, y las planchas ayudan a proporcionarlo automáticamente porque lo está endureciendo al mantenerse en la clásica posición de la plancha. Sin embargo, aunque a muchos también les encantaría poder mostrar los "cuadritos" que algunos equiparan con estar completamente en forma, también significan reducir su nivel de grasa al 6% en hombres y 9% en mujeres.

A medida que trabaja en perfeccionar sus planchas, notará que tiene más resistencia y automáticamente podrá pararse y sentarse más recto, además de obtener varios (y tal vez todos) los efectos secundarios positivos que surgen al ser consciente de su cuerpo y el ejercicio.

Mientras lo hace, notará que mejora su estado de ánimo, así como su autoestima y la tensión se aleja de su cuerpo. Por lo tanto, las planchas no solo son ejercicios para el cuerpo, también benefician a su cerebro.

EL RETO DE LOS 30 DÍAS

¡30 días! La teoría es muy tentadora. Si sigue al pie de la letra el "reto de la plancha" llegará en un mes a la tierra prometida del abdominal perfecto. El problema es que se sabe que no hay ejercicios milagrosos y que en la práctica el camino no es en línea recta, y es probable que en su recorrido aparezcan desviaciones y encrucijadas con las que se debe lidiar. No es cuestión de desanimarse, ya que el ejercicio de la plancha abdominal es uno de los más completos que hay, pero se trata de ser realistas en cuanto a las expectativas.

¿Qué es una plancha, tabla o plank abdominal?

Es un ejercicio isométrico (estático) muy común en yoga y pilates, además de ser muy popular en las rutinas de entrenamiento del core, que es una caja muscular que abarca desde diafragma del cuerpo, pasando por el recto abdominal, los oblicuos y las transversos, hasta los glúteos, paravertebrales y la musculatura del suelo pélvico y la cadera. Hay muchas variantes en el ejercicio de la plancha, que puede aumentar considerablemente en dificultad. Aunque hay muchas variantes con base en su nivel de exigencia, la versión más común de la plancha consiste en colocar el cuerpo elevado en paralelo al suelo, apoyado con los antebrazos en la parte delantera y la punta de los pies atrás. Se mantiene la posición durante de unos 30 segundos a un minuto y se cumple una serie de repeticiones de acuerdo al estado físico de las personas.

El reto es comenzar

"Define tus abdominales", "¿te atreves al reto?", "tonifica tu abdomen". En los últimos años el "reto de la plancha" se ha venido popularizando con la promesa que ofrece para mejorar la musculatura del abdomen. Para conseguir un abdominal perfecto hay que complementar diferentes tipos de ejercicios. El desafío consiste en mantener la misma postura del cuerpo por un tiempo determinado, desde unos 20 segundos el primer día, hasta cinco minutos en el día 30. "Es un ejercicio muy complejo y muy bueno que tonifica todo lo que es el recto abdominal", explicó a BBC Mundo Francisco Sánchez Diego, director del centro femenino Vivafit de Santander, España. "Se trabaja muchísima musculatura, aunque principalmente el recto abdominal y el transverso. Pero al estar constantemente estabilizando también trabajas todo lo que es el hombro, los deltoides, el pecho, llega a involucrar algo del tríceps. Y luego tienes que tener en cuenta que en el tren inferior también exiges a la zona de la cadera y el recto anterior del cuádriceps".

Es indispensable mantener la postura correcta para evitar lesiones.

Es de esperar que si se hace el reto todos los días, "como cualquier otro ejercicio, se acabará mejorando y la musculatura se irá fortaleciendo". Sin embargo, aclara, que para definir bien los abdominales es indispensable "limpiar" el cuerpo. "Uno puede tener una pared abdominal perfecta, con los músculos muy bien marcados, pero si tenemos una capa de tres o cuatro centímetros de tejido adiposo por delante no se verá nada. Entonces se deben combinar con otro tipo de ejercicios, como los aeróbicos para activar el metabolismo". No es tan simple. Es cierto que la plancha abdominal es un ejercicio estático, pero no por ello se debe considerar más sencillo o exento de riesgos. La plancha lateral ayuda a desarrollar otros músculos abdominales. "Hay que tener cuidado con esta zona del cuerpo si no tiene una buena colocación. En ese caso se puede cargar la región lumbar con demasiada curvatura y se pueden llegar a sentir las vértebras. Hay que advertir sobre las planchas frontales estáticas que éstas "requieren una especial atención para mantener la postura correcta de forma continua durante el ejercicio". "La clave para saber si el ejercicio es técnicamente correcto es mantener la cadera y la zona de omoplatos sin movimientos, y formar una línea imaginaria desde la cabeza hasta los pies. Es muy importante que la zona lumbar no se presente arqueada". La recomendación es hacer el ejercicio frente a un espejo. Y es probable que al final de los 30 días la persona no perciba un cambio visual en su cuerpo, pero que seguramente sentirá por debajo de su piel.

PLANIFICACIÓN DEL RETO DE LOS 30 DÍAS

Día 1: 20 reps.	Día 12: 3 min.	Día 21: 100 reps.
Día 2: 20 reps.	Día 13: 3:30 min.	Día 22: 100 reps.
Día 3: 20 reps.	Día 14: DESCANSO	Día 23: 100 reps.
Día 4: 30 reps.	Día 15: 3:30 min.	Día 24: 100 reps.
Día 5: 30 reps.	Día 16: 3 min.	Día 25: 100 reps.
Día 6: DESCANSO	Día 17: 3 min.	Día 26: DESCANSO
Día 7: 40 reps.	Día 18: 3:30 min.	Día 27: 100 reps.
Día 8: 40 reps.	Día 19: DESCANSO	Día 28: 100 reps.
Día 9: 40 reps.	Día 20: 3:30 min.	Día 29: 100 reps.
Día 10: 40 reps.	Día 21: 3:30 min.	Día 30: 100 reps.



'EFECTO REBOTE' EN LAS LESIONES DE FONDISTAS



EL DENOMINADO "EFECTO REBOTE" QUE SIGUE A UN EXCESO DE ENTRENAMIENTO ES LA "ÚNICA CAUSA" DEL ROSARIO DE LESIONES QUE ESTÁ AFECTANDO A LOS FONDISTAS ESPAÑOLES SEGÚN EL RESPONSABLE DEL SECTOR EN LA FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE ATLETISMO, LUIS MIGUEL LANDA.

Cinco fondistas -Julio Rey, Fabián Roncero, Juan Carlos de la Ossa, Javier Cortés y Eliseo Martín- y el marchador Paquillo Fernández han sido víctimas de lesiones o enfermedades recientes que les han impedido cumplir sus planes de trabajo encaminados a los Juegos Olímpicos.

Antes se hablaba del atleta quemado, luego se habló de sobreentrenamiento y ahora está de moda el efecto rebote, pero todo es lo mismo. La propia ambición del atleta en una temporada olímpica le lleva a rebasar los límites y se rompe por las articulaciones, los huesos, los tendones.

La ambición del atleta también ocasiona complicaciones: "tenemos gente muy buena que no sólo aspira a ganarse la plaza olímpica, sino a conseguir medalla en los Juegos. Todos queremos más, y a veces, por ejemplo, si el entrenador le dice que ruede a 3:20 el kilómetro, lo hace a 3:15 y termina pagándolo".

Las lesiones por sobreesfuerzo, también denominadas de sobreuso, tienen un diagnóstico muy difícil que obliga a los médicos a indagar sobre todos los factores que rodean al deportista y a su método de entrenamiento, desde los cambios de intensidad hasta las características de la superficie sobre la que se trabaja, pasando por el equipamiento, los cambios de intensidad o las distancias recorridas a lo largo de los últimos días.

Es frecuente observar el elevado número de lesiones que puede producir el simple hecho de correr. En la mayoría de los casos el factor etiológico de la lesión deriva de la situación límite a la que sometemos al organismo, con elevados niveles de estrés psico-físico, alto grado de tensión muscular, excesiva sobrecarga sobre en las articulaciones, y una gran distensión sobre tendones y ligamentos.

Fracturas de estrés y roturas de fibras, síntomas del "efecto rebote"

Las consecuencias del exceso de trabajo del atleta son: fracturas de estrés, roturas de fibras y sobrecargas en las articulaciones, que se reflejan en ecografías, resonancias y radiografías, en documentos médicos en todos los casos. Además, el atleta pierde un montón de dinero

al no poder acudir a las competiciones. Casi todos sus contratos con firmas comerciales están vinculados a su presencia en los Juegos.

Los atletas se están entrenando más que nunca

Al dedicarse al alto rendimiento los deportistas están expuestos a niveles altos de estrés, altas cargas de entrenamiento y competición. Estar permanentemente expuesto a estas altas cargas o niveles de estrés sin posibilidad de regeneración del organismo, conduce a una fatiga crónica y descenso del rendimiento. Descenderán por tanto los niveles de motivación intrínseca pudiendo producirse el abandono deportivo. Como intervención, se debe proponer una programación y planificación de entrenos y competición y posibilitar la regeneración del organismo.

Los atletas españoles se entrenan más que nunca cuando hay Juegos Olímpicos y todos quieren medalla. Quién para a un atleta ambicioso? Trabaja en el filo de la navaja no sólo en el aspecto físico, sino también en el aspecto inmunológico, donde las defensas están al límite de derumbarse. Si asimila todo el trabajo puede sacar medalla, pero si se pasa, se rompe. Lo mismo ocurre en Italia, Francia, Inglaterra, Estados Unidos...

Prevenir el problema es difícil porque no suele haber indicios. "El atleta se encuentra muy bien hasta que un día se rompe"

Como en el corredor popular también se dan estos casos de efecto rebote y sabiendo que la mayoría de la patología lesional de las carreras en el atletismo se origina por "sobrecarga" debido a un trabajo excesivo sobre articulaciones, músculos y tendones, es necesario atender a la prevención de las citadas lesiones.

Después de una lesión, que particularmente requiera una larga rehabilitación, un atleta puede tener problemas para ajustarse socialmente y puede sentirse alienado por el resto del equipo.

El atleta muchas veces puede sentir que los entrenadores han dejado de prestarle atención, que los compañeros de equipo no tienen tiempo para estar con ellos, que no tienen más amigos y que su vida social se basa principalmente en el tiempo dedicado al proceso de rehabilitación.

Los atletas pueden creer que existe poco soporte de los entrenadores y compañeros de equipo. Los atletas deben entender que los entrenadores son los que dirigen a los equipos pero no son expertos en el manejo de las lesiones y que pueden estar preocupados de cómo manejar el equipo sin los atletas lesionados.

Los fisioterapeutas (fisios en el ambiente

popular deportivo) son los encargados de la rehabilitación de las lesiones y son el principal medio de soporte social, los atletas necesitan el soporte de los entrenadores, los fisios y los compañeros de equipo.

Qué pueden hacer los fisios en este aspecto?

Su papel es importante: deberían adquirir algunas habilidades para aconsejar, incluyendo una buena capacidad para oír a los atletas. Deben aprender a tratar a todo el atleta no sólo a la lesión. Se deberían comunicar en forma efectiva ya que la manera en que el fisio describe la lesión o su rehabilitación al atleta, determinara en cierta extensión, la rapidez en que un atleta se recupera. El fisio debería ayudar al atleta a establecer sus objetivos a mediano y largo plazo para eventualmente obtener una completa recuperación. Deberían hacer todo lo posible para hacer sentir al atleta lesionado, como parte importante del equipo.

Es de vital importancia enseñar a los atletas a distinguir entre el dolor y las molestias "normales" del entrenamiento y el dolor de las lesiones.

Los atletas que no aprenden a hacer esta distinción frecuentemente pueden lesionarse seriamente ya que no reconocen el inicio de las lesiones y no modifican adecuadamente sus programas de entrenamiento.

En términos generales, los atletas lesionados pueden experimentar sensación de vulnerabilidad, aislamiento y baja estima. También juega parte en el proceso, la negación de la realidad de la lesión. Todos estos sentimientos pueden afectar adversamente al atleta y su proceso de rehabilitación de su lesión. Es importante identificar y ayudar a los atletas a hacer frente a sus sentimientos.

Un atleta que desarrolla su vida alrededor del deporte, que sufre una lesión invalidante que lo excluye de su carrera deportiva, deberá realizar mayores ajustes en aspectos

como su propia percepción y como es percibido dentro de su grupo deportivo y familiar. Muchos atletas tienen dificultades en el control emocional cuando sufren alguna lesión seria.

Los atletas que se recuperan más rápido de las lesiones tienden a estar más motivados, toman un rol activo en su recuperación y se ajustan a su protocolo de rehabilitación. También se han asociado a una rehabilitación más acelerada a las técnicas de establecimiento de objetivos, técnicas de visualización de curación, técnicas positivas de auto-apoyo así como las técnicas de manejo del estrés.

Igualmente se ha evidenciado que la creación de un ambiente de recuperación con un marcado soporte social y psicológico, en el cual, los entrenadores mantienen contacto con el atleta y los fisios y médicos demuestran interés, está asociado a una recuperación más rápida de la lesión.

DOLOR VERSUS MOLESTIA

Muchos corredores interpretan los dolores como simples molestias por la exigencia del ejercicio. Es importante que pueda diferenciar una señal de alerta del cuerpo con una molestia por una actividad dura. Es decir, la diferencia entre el dolor y molestia.

¿QUÉ ES EL DOLOR?

Es una señal de alerta que da el cuerpo sobre una posible lesión. El ejercicio no debe provocar dolor y si lo hace, tiene que abandonar el entrenamiento, descansar y esperar que se pase. Si el dolor continúa consulte a su médico.

Seguir estas instrucciones requiere sólo de sentido común, pero muchos atletas no prestan atención a estos dolores y lo toman como algo normal del deporte. Este comportamiento es demasiado arriesgado para un corredor que tiene objetivos y metas que cumplir ya que las probabilidades de desarrollar lesiones graves o crónicas aumentan.

¿QUÉ ES LA MOLESTIA?

Incomodidad, cansancio corporal y pesadez son algunas de las características principales y suelen aparecer en los períodos más exigentes de sus entrenamientos. Esto significa que estas mejorando su nivel general como atleta (sistema aeróbico y anaeróbico). Esta incomodidad relacionada, a veces, con la fatiga muscular es común después de hacer un trabajo de gimnasio o entrenamiento de fondo.

Entonces de vez en cuando, sentirá estas molestias después de las carreras o entrenamientos. Para eso están los entrenamientos regenerativos, para colaborar en la recuperación de los músculos. Este malestar puede durar uno o dos días, y aunque no es agradable en líneas generales en normal en las fases más intensas de los entrenamientos.

DIFERENCIAS ENTRE MALESTAR Y DOLOR (SEÑAL DE ALERTA):

- Los dolores o posibles lesiones se dan en un lugar específico (rodilla, gemelo, hombro)
- La molestia es general, se siente en todo el cuerpo o en ambas piernas por igual
- La molestia se pasa con entrenamientos regenerativos y descansos
- Los dolores pueden aparecer por usar el calzado incorrecto, falta de descanso, falta de trabajo de gimnasio, entrenamiento exigentes sin preparación previa y abuso de superficies duras como el asfalto, entre otros.
- La molestia puede debe aparecer recién se empieza un entrenamiento de gimnasio o cuando el atletas corren sus primeras carreras.

LESIONES MÁS FRECUENTES DE UN CORREDOR

TIRÓN EN LA INGLE
Distensión de aductores, no tan habitual en corredores.
CAUSA
Sobrecarga de los músculos internos del muslo.
SÍNTOMAS
Dolor inguinal de comienzo repentino.

SINDROME DE PIRIFORME
CAUSA
Contractura del músculo piriforme.
SÍNTOMAS
Dolor en la región glútea con o sin irradiación ciática.

LUMBALGIA POR SOBREUSO
CAUSA
Sobrecarga de la región lumbar.
SÍNTOMAS
Dolor a nivel lumbar con o sin irradiación ciática.

SINDROME DE FRICCIÓN DE LA FASCIA LATA
CAUSA
Sobreuso.
SÍNTOMAS
Dolor en la cara lateral de la rodilla.

SINDROME FEMORO PATELAR O ROTULIANO
CAUSA
Multifactorial.
SÍNTOMAS
Dolor en la cara anterior de la rodilla.

PERIOSTITIS TIBIAL
CAUSA
Falta de acondicionamiento. Lesión por sobreuso.
SÍNTOMAS
Dolor en la cara anterior de la tibia.

FASCITIS PLANTAR
CAUSA
Inflamación de la fascia plantar.
SÍNTOMAS
Dolor en planta de pie.

DESGARRO DEL GEMELO
CAUSA
Fatiga del músculo gemelo.
SÍNTOMAS
Pinchazo o dolor agudo en la pantorrilla.

TENDINOSIS
CAUSA
El uso excesivo crónico. Lesión por sobreuso.
SÍNTOMAS
Dolor sobre tendón de aquiles.

ASICS CELEBRA EL 20 ANIVERSARIO DE SU GEL-NIMBUS, SU ZAPATILLA MÁS ICONICA DE LARGA DISTANCIA

EL RUNNING ESTÁ DENTRO DE CADA UNO DE NOSOTROS: NUEVA GEL-NIMBUS 20.

Para celebrar el 20 aniversario de la GEL-Nimbus, ASICS lanza una nueva edición de su zapatilla más popular para largas distancias. Siendo la más ligera de todas sus antecesoras, la GEL-Nimbus 20 está hecha para el corredor que cada uno lleva dentro, ya sea aquel que se lanza a correr por primera vez o bien quien ya suma centenares de experiencias. El modelo forma parte de la colección ASICS primavera-verano 2018 pero estará disponible a partir del 1 de diciembre.

Al igual que la tecnología GEL de su media suela, el running está evolucionando, rompiendo los moldes de lo que se considera que debe ser un runner. La nueva GEL-Nimbus 20 está diseñada ofreciendo amortiguación y ligereza con el fin de dar a los corredores la oportunidad de mejorar de principio a fin.



GEL-NIMBUS 20

Hoy en día la GEL-Nimbus es el modelo de amortiguación líder principalmente para aquellos corredores con pisada neutra, e integra diferentes tecnologías ASICS.

La combinación de FlyteFoam en la suela junto al GEL, ofrece a la GEL-Nimbus 20 una amortiguación superior, absorbiendo los impactos y haciendo sentir al corredor ligereza en cada una de sus pisadas.

Construida para corredores de todo tipo de nivel, y diez gramos más ligera que su predecesora, la GEL-Nimbus 20 ofrece entre sus novedades un nuevo mesh - Gradient Jacquard Mesh-, con impresión estratégica 3D sin costuras, que ayuda a mantener el pie más sujeto durante toda la fase de

carrera. Además está estratégicamente diseñado para ofrecer un extra de confort en la zona de flexión que soporta más estrés en cada pisada. Este nuevo upper también ofrece al pie un mayor ajuste y transpirabilidad. Otra de sus grandes novedades es la disposición en forma de estrella de sus ojales, lo que favorece un menor roce y fricción sobre el empeine.

Las tecnologías incluidas en la GEL-Nimbus 20 son:

- Mediasuela con FlyteFoam para ligereza y durabilidad
- 3mm adicionales en el talón en el modelo para mujer para proteger su tendón de Aquiles.
- Guidance Line en la suela para ayudar en el ciclo de pisada
- Trusstic System en la zona central de la suela para estabilidad y consistencia estructural de la zapatilla.
- Placas de GEL (visibles) en la zona delantera y trasera
- Nuevo mesh Gradient Jacquard
- Disposición de los ojales en forma de estrella para evitar fricciones en la zona del empeine.
- Plantilla X-40 Ortholite Sockliner para extra de amortiguación y confort
- External Heel Counter para reforzar la sujeción del talón
- Detalles reflectantes 3M
- Peso: 305 gr hombre; 250 gr mujer
- Drop: 10mm hombre / 13 mm mujer

PVPR: 180 €

Más información: www.asics.com

SUMMITS OF MY LIFE, KILLIAN JORNET

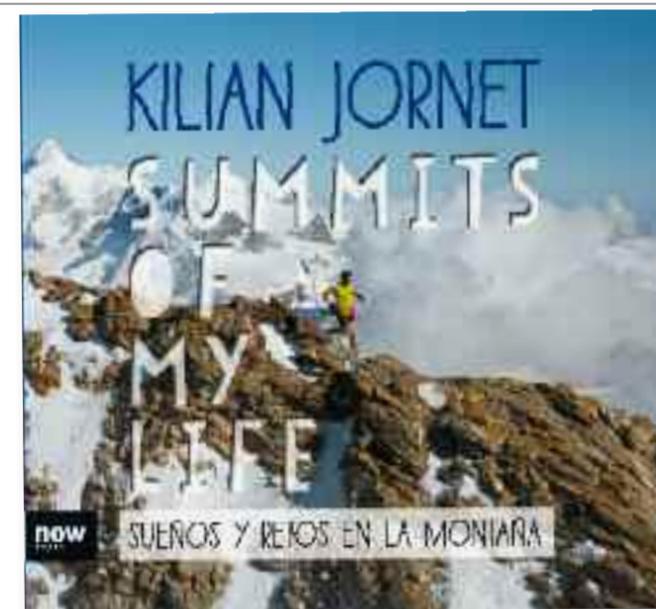
Un maravilloso libro con las fotografías más espectaculares del proyecto Summits Of My Life de Kilian Jornet.

Todas las imágenes de las ascensiones a las cimas más míticas, pero también las reflexiones, los miedos y los detalles íntimos de un reto que va más allá del deporte.

La esencia de Summits of my life es el trabajo en equipo, el espíritu de superación, el respeto a la naturaleza y unos valores humanos que, desde el principio, han puesto alas en los pies de Kilian. Cinco años de esfuerzos, luchas y proezas condensados en una obra espectacular escrita en primera persona y con fotografías a todo color e infografías explicativas que nos permiten adentrarnos en los sueños y los retos que han forjado el mito de Kilian Jornet. Una obra que habla de récords increíbles, de cimas legendarias alcanzadas y alguna que se resistió, pero también habla de vidas que la montaña se llevó, como la de Stéphane Brosse, o la de miles de personas que el terremoto del 2015 sepultó en el Nepal.

Publicado por Now Books, con 208 páginas y tapa dura con sobrecubierta.

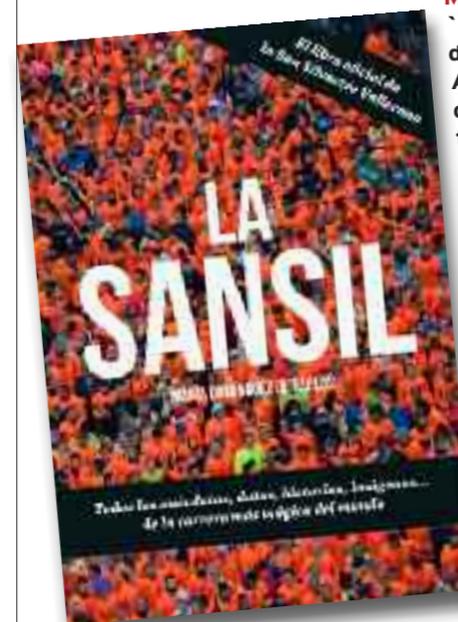
PVP: 25 €



'LA SANSIL', UN LIBRO PARA LOS CORREDORES

UN REGALO QUE DESPERTARÁ EMOCIONES ENTRE CORREDORES Y ASIDUOS A LA CARRERA

MADRILEÑA.



'La Sansil' nace con el objetivo de dar a conocer el universo que envuelve a una de las carreras con mayor tradición de nuestro país: La San Silvestre Vallecana. Aunar en un libro los más de 50 años de historia solo tenía una posible manera de hacerlo: "El tono divertido, el popurrí de anécdotas entremezcladas con fotografías históricas, documentos inéditos, cifras exhaustivas y la experiencia en primera persona de vivirlo desde la organización, hacen que 'La Sansil' - con una maquetación rompedora- sea un reflejo de aquellos 42.000 corredores que cada 31 de diciembre no fallan a la cita", afirma su autora, María Domínguez.

El libro de 212 páginas está estructurado en cuatro bloques y un anexo, salpicado en todo momento por secciones como anécdotas, años resumidos en una frase o fotografías a doble página con citas de distintas personas involucradas en la carrera, como pueden ser Paul Tergat, Chema Martínez, Eliud Kipchoge... Cada página tiene un diseño distinto, máxima creatividad, para que el lector, lo abra por donde lo abra, se quede leyendo.

Un libro divertido y atrevido

El primero de los bloques Antonio Sabugueiro: el origen se centra en la figura del alma mater de la carrera y cómo nació en 1964. El segundo bloque, La Sansil, el más extenso de todos, desgrana datos relacionados con la organización de la prueba desde sus inicios: los cambios de recorrido, la evolución de los inscritos, premios Silvestres del Año, las madrinas, la música, testimonios y algún dato sobre las entrañas de la organización. El bloque 3 Vallekas is different es un ho-

menaje al castizo barrio en el que nació la prueba y donde cada año miles de personas funden sus ilusiones entrando en meta, popular o internacional, antes de la última cena del año. ¡A correr! Es el último bloque del libro en donde el mundo del atletismo tiene su espacio: la historia de las zapatillas, los beneficios de salir a correr, el plan de entrenamiento de Javi Guerra y, a modo de álbum de cromos, una recopilación de los atletas más destacados de la historia de la San Silvestre Vallecana. Todo ello en un tono divertido y hasta atrevido, que facilita su lectura y da una visión fresca y simpática de la mítica carrera. El libro se cierra con un anexo destinado a las clasificaciones, estadísticas y tablas comparativas. Un exhaustivo trabajo de investigación llevado a cabo por Carlos Velasco que ha dado lugar a la compilación de los datos de las distintas ediciones de la carrera.

Ya a la venta y estará disponible en la feria del corredor (PVP 15 €) y en la página web de la carrera: www.sansilvestrevallecana.com

60 TRABAJADORES DE ILUNION HOTELS CORREN A CIEGAS LA SPARTAN RACE VALENCIA

SE PUSIERON EN LA PIEL DE PERSONAS CON DISCAPACIDAD VISUAL EN LA 'TANDA DE HÉROES'



Un total de 60 trabajadores de ILUNION Hotels, la cadena hotelera del grupo de empresas sociales de la ONCE y su Fundación, participaron el pasado 28 de octubre, sábado, en la 'Tanda de los héroes' de la Spartan Race Valencia, con los ojos tapados con antifaces para ponerse en la piel de personas con discapacidad visual.

Todos ellos, estuvieron acompañados por 70 compañeros que les prestaron su apoyo como guías durante las 4 horas que duró la prueba.

Estos 130 trabajadores de ILUNION Hotels

superaron esta dura carrera de obstáculos, que tuvo lugar en el circuito Ricardo Tormo de Chestre, y demostraron una vez más que, con esfuerzo y trabajo en equipo, no hay obstáculo que no se pueda superar.

Con su participación en la Spartan Race Valencia, el equipo #somosheroes de esta empresa, que apuesta por la diversidad y la integración de las personas con discapacidad como modelo de negocio, cierra su etapa en la Spartan Race Spain, de la que ILUNION Hotels ha sido sponsor oficial durante 2016 y 2017.

Para su director general, José Ángel Preciados, "esta etapa ha supuesto una gran transformación donde el trabajo en equipo, la superación personal y la solidaridad han demostrado que las barreras sólo existen en la mente".

ILUNION Hotels es la única cadena hotelera en España que tiene la certificación de accesibilidad universal (UNE 170001-2) en sus establecimientos y el sello Q sostenible, que certifica la sostenibilidad de sus edificios.

Más información: www.ilunionhotels.com



GARMIN FORERUNNER® 235

LAS MÁS VERSÁTILES PRESTACIONES INTEGRADAS

Sencillez, versatilidad, inteligencia o avanzadas herramientas son sólo algunos de los calificativos que mejor definen a este dispositivo.

Además de integrar un GPS que calcula la distancia y el ritmo del deportista, dispone de un acelerómetro que capta los datos relativos a distancia y ritmo cuando se practica ejercicio en interior, sin necesidad de añadir un podómetro.

Equipado con la tecnología Garmin Elevate™, que mide la frecuencia cardíaca desde la muñeca en todo momento, Forerunner® 235 proporciona información sobre el esfuerzo e incorpora un indicador de distintos colores que determina la zona de frecuencia cardíaca y las pulsaciones por minuto en tiempo real. Como punto diferencial y de gran relevancia para los corredores, este reloj está capacitado para aportar datos de dinámicas de carrera, entre los que destacan: el control de recuperación, la cadencia, la oscilación vertical y el tiempo de contacto con el suelo. Otras dinámicas incluyen equilibrio de tiempo de contacto con el suelo, longitud de zancada y relación vertical, que proporcionan a los corredores información detallada sobre el nivel de eficiencia y equilibrio de su técnica de carrera.

De igual modo, su función Virtual Racer™ hace posible competir contra los mejores resultados o contra los resultados de otras actividades cargadas en la página Garmin Connect™. A su vez, es posible marcarse los entrenamientos empleando la prestación Virtual Partner®, caso en el que se compara con el ritmo preestablecido y que es posible ajustar sobre la marcha. Cuando el atleta supera o no cumple los límites establecidos, el dispositivo le alerta.

A su vez, posee la función de monitor de actividad, puesto que cuenta los pasos y las calorías quemadas a lo largo del día y recuerda al usuario que tiene que moverse tras más de una hora de inactividad.

Gracias a la función LiveTrack, los familiares y amigos podrán seguir el recorrido del runner en tiempo real desde cualquier parte.

PVP Garmin Forerunner® 235: 349 euros (IVA incluido)

Más información: www.garmin.com/es/

BUFF® MERINO WOOL PROGRAM

UN TIPO DE MERINO WOOL PARA CADA INTENSIDAD DE FRÍO

Una de las principales novedades de la línea Sport AW1718 de BUFF® es la

nueva clasificación de los productos de lana de Merino. Este tipo de fibra única, extremadamente transpirable y resistente a los malos olores de forma natural, se viene utilizando por la marca desde hace muchas temporadas.

La lana merino es ideal para todas las condiciones meteorológicas, desde el principio del otoño, cuando todavía puede hacer calor, hasta pleno invierno cuando las bajas temperaturas reinan todos los días. Para ofrecer la máxima protección posible para cada momento del invierno, BUFF® ha clasificado sus productos Merino Wool de acuerdo a la intensidad del frío: el Light Merino Wool (125g/m), el Mid Merino Wool (250 g/m) y el Heavy Merino Wool (600g/m).

El Light Merino Wool es ideal para practicar actividades al aire libre de baja/media intensidad en climas cálidos. En este caso, la lana merino mantiene el frescor al transportar la humedad de la piel a la superficie de la prenda. Las fibras de la lana merino previenen los olores de manera natural y, además, se trata de un producto eco-friendly, ya que está libre de mulesing. Su diseño sin costuras hace que esta prenda multifuncional sea confortable y evite las irritaciones en la piel. Este modelo también está disponible con un diseño Slim Fit, para los cuellos más finos y estrechos (22,5cm). Por su parte, el Mid Merino Wool también está pensado para actividades de baja/media intensidad, pero en climas ligeramente más fríos. La lana merino absorbe la humedad para regular y mantener la temperatura corporal. Al igual que el Light Merino Wool, estos modelos previenen los malos olores y están fabricados sin costuras, para aumentar al máximo la comodidad.

El Heavy Merino Wool es el accesorio ideal para practicar deportes como el trekking, el senderismo y montar a caballo en condiciones climatológicas extremadamente frías. En estas situaciones, la lana merino utiliza la humedad que absorbe del medio ambiente para generar calor. Sus fibras onduladas contienen millones de bolsas de aire que retienen el calor del cuerpo. Su peso total es de 600g/m y está compuesto por dos capas 100% merino de 300g/m cada una.

Para más información: www.buff.com



MÁXIMA SEGURIDAD Y GEN COMPETITIVO UNIDOS EN EL NUEVO CASCO PROFIT

LA LÍNEA PROFIT DE SPIUK NACIÓ CON UN OBJETIVO CLARO: REDUCIR AL MÍNIMO LA DISTANCIA QUE SEPARA EL MATERIAL ULTRATÉCNICO DE UN PROFESIONAL Y LAS ELEVADAS EXPECTATIVAS DE UN APASIONADO DEL CICLISMO.



Un objetivo que se ha visto afianzado tras el lanzamiento de artículos como #Cold&Rain, #Aero y las zapatillas #Trinity, de gran aceptación por el público. Ahora llega al mercado el nuevo casco PROFIT, la guinda del pastel, y que completa además la línea más ambiciosa de Spiuk: un casco a la altura de las máximas exigencias profesionales.

El equipo de I+D de Spiuk desarrolló el concepto #Hexa: 6 innovadores sistemas y tecnologías que unidos logran un equilibrio que parecía imposible. #Hexa concept: Alianza de Tecnologías

El casco PROFIT es capaz de albergar en su construcción 6 sistemas que permitan lograr ese complejo equilibrio llamado #Hexa Concept, ya que son seis las tecnologías principales que nos permiten alcanzar nuestro objetivo.

Las tecnologías que componen el #Hexa Concept de Spiuk son las siguientes: 1. El sistema de protección de impactos AIP con tecnología Armourgel®, que se encuentra estratégicamente distribuido en el interior del casco. 2. El uso de partículas de escala

Nanométrica que ha permitido reforzar la estructura interna del EPS. De esta manera, absorber una mayor energía de impacto con menor peso es posible. 3. El sistema de cierre de la prestigiosa marca BOA® aplicado al casco PROFIT, asegura un ajuste preciso, cómodo y rápido. 4. La estructura interna Airflow Architecture permite aumentar notablemente el confort y la aerodinámica. 5. El sistema Arrow Head permite ajustar perfectamente las cintas correderas laterales y garantizar además una excelente ergonomía. 6. El almohadillado interno incorpora la fibra X-Static®, un área de cobertura total de Plata en las fibras que maximiza el rendimiento sin perder suavidad, flexibilidad y comodidad. **Más información:** www.spiuk.com



"ODLO LLEGA CON LO ÚLTIMO EN TECNOLOGÍA Y LANZA SU COLECCIÓN DE BRAS SIN COSTURAS"

ODLO LLEGA CON UNA SELECCIÓN DE SUJETADORES PARA APORTAR UN VALOR AÑADIDO A TODAS LAS DISCIPLINAS.

Odlo proporciona su mejor selección de bras para que toda mujer se cubra en comodidad y firmeza y además son sujetadores sin costuras.

El sujetador **DOUBLE HIGH Support**, gracias a su apertura frontal, es fácil de poner y quitar. El sujetador combina los principios básicos para una sujeción óptima: soporte y compresión. El sujetador interior viene con copas añadidas que proporcionan máximo soporte y confort, mientras que el tejido externo ofrece un elemento de compresión. Sus correas son acolchadas y ajustables e introduce malla respirable para facilitar la transpiración.

El sujetador **SEAMLESS MEDIUM Support** con estampado de serpiente. El clásico de Odlo es ideal para deportes de media intensidad o para ejercicios de alto rendimiento en el caso de mujeres con pechos más pequeños. Viene con una tecnología de tejido sin costuras, cualidad que le permite adaptarse al cuerpo sin dejar marcas en la piel.

El sujetador **FEMENINE SOFT Support** la amplia banda elástica que se ubica bajo los senos ofrece un control adicional y el material de malla transpirable garantiza la ventilación en lugares que más lo necesitan. Gracias a la parte posterior abierta y sus correas estrechas, el sujetador deportivo añade un toque especial a cada look sin perder su funcionalidad.

Más información: www.oldo.es

VUELVEN LAS ADIDAS ULTRABOOST LACELESS

LA PRIMERA ZAPATILLA SIN CORDONES DE ADIDAS RUNNING SE RENUEVA CON DOS NUEVOS COLORES INSPIRADOS EN LOS CORREDORES QUE MANTIENEN CON VIDA SUS CIUDADES GRACIAS AL RUNNING, SIN IMPORTAR EL MOMENTO DEL DÍA.



Tras el lanzamiento de las primeras zapatillas sin cordones de adidas Running el pasado mes de julio, las adidas UltraBoost Laceless se consolidan este invierno con nuevos colores para marcar el final de la temporada.

El constante foco de adidas en la innovación y la moda, unido a la orientación de ofrecer la más avanzada y rompedora tecnología, ha llevado a la creación de la UltraBoost Laceless, una zapatilla específicamente diseñada para hacer tu experiencia de running lo más sencilla posible. De la misma forma que la icónica familia UltraBoost, la silueta incorpora la tecnología PrimeKnit, haciendo de la eliminación de los cordones una realidad, y la mundialmente conocida suela BOOST™. La combinación de ambas tecnologías permite al corredor liberar todo su potencial en el diseño de adidas más minimalista y centrado en la

moda hasta la fecha.

adidas ha derribado las barreras trabajando en estrecha colaboración con atletas para probar y rediseñar su famoso upper de PrimeKnit para crear un ajuste de compresión que garantice el máximo rendimiento del corredor sin la necesidad de cordones. Muy similar a un calcetín, ofrece un ajuste perfecto y permite que el pie se mueva en armonía con la silueta. El PrimeKnit también proporciona soporte y bloqueo en el empeine, con zonas de expansión alrededor de la zona del metatarso.

Stephen Dobson, Director de Diseño de adidas Running, afirma: "La nueva actualización de color conmemora a los corredores que entrenan en cualquier momento, que nunca se detienen, y que mantienen con vida las calles de la ciudad, incluso cuando los corredores del otro lado del mundo duermen. Nos hemos inspirado en estos momentos incorporando los tonos empolvados del amanecer y los matices y sombras azules del atardecer en el diseño, lo que convierte la UltraBoost Laceless en una silueta que hace que cada carrera sea más grande".

ESCAPARSE Y CORRER AHORA ES MÁS FÁCIL QUE NUNCA

PARA QUE NO TENGAS QUE PREOCUPARTE DE NADA MÁS QUE CORRER, LAS CAJAS DE ESCAPADAS FINISHERBOX INCLUYEN LA INSCRIPCIÓN A LA CARRERA Y UNA O DOS NOCHES DE HOTEL PARA DOS PERSONAS.

¿Llevas tiempo queriendo hacer una escapada a esa carrera a la que ya le tenías echado el ojo? Organizar el viaje, buscar un hotel y realizar la inscripción se vuelven misión imposible cuando quieres descubrir nuevas carreras y no conoces la ciudad donde vas a correr.

Para ayudarte a elegir las mejores carreras y poder escaparte a correr el fin de semana, FinisherBox ha lanzado estas escapadas para corredores que incorporan la inscripción y el alojamiento para una o dos personas. Los packs permiten escoger entre más de 1.000 carreras por toda España y viajar con todo incluido en un solo click. Además, los alojamientos de cada carrera están seleccionados de forma personalizada, y son adecuados para la práctica deportiva. Sin duda, una nueva forma de viajar y correr fácil y cómoda pero también de regalárselo a tu pareja para escaparnos el fin de semana, ya que FinisherBox se encarga de realizar todos los trámites para que puedas únicamente centrarte en disfrutar la prueba y disfrutar de la esencia del running.

Hacerse con estas escapadas es tan fácil como entrar a www.finisherbox.es, seleccionar tu escapada favorita, hacer las maletas... ¡y a correr!



EL USO DE LOS BASTONES EN CARRERAS DE MONTAÑA



SI PUEDE COMPLETAR UNA CARRE-
RA SIN CAMINAR, ESA ES, DE LEJOS,
LA MEJOR ESTRATEGIA PARA UN
MEJOR TIEMPO Y UNA MEJOR POSI-
CIÓN EN LA CLASIFICACIÓN. PERO
RECORDAR QUE HASTA LOS VEN-
CEDORES CAMINAN EN LAS CA-
RRERAS DE MONTAÑA, EN OCA-
SIONES EL TERRENO SOLO DA OP-
CIÓN DE IR CAMINANDO.

Cuando se está en la montaña, caminar es en gran medida un elemento clave de un entrenamiento o carrera exitosa. Por lo tanto, es importante entrenar como caminante para que se vuelva rápido, eficaz y eficiente. El uso de bastones en los últimos años ha tenido un auge y ahora es común, particularmente en eventos difíciles, largos y arduos, como UTMB, Tor des Geants y muchas carreras de montaña.

Los bastones proporcionan un entrenamien-
to corporal más 'completo' y, por ejemplo,

tríceps, bíceps, hombros, abdominales, pecho, core, etc., consiguen un mayor entrenamiento. Por ello como corredor, debe entrenar y adaptarse al uso de bastones. Imagine ir al gimnasio y entrenar con pesas sin entrenamiento de fuerza. Digamos, por ejemplo, que hace 45 minutos de ejercicios en la parte superior del cuerpo. Le garantizo que al día siguiente lo sentirá. Usar bastones no es diferente. Sus brazos, hombros, espalda baja y core sentirán el impacto del uso de bastones para ganar ímpetu hacia adelante. Los nuevos bastones proporcionan un bastón plegable de tres secciones, pero con una sección ajustable en la parte superior. Esto permite el ajuste de 15 cm. lo que representa un gran valor añadido.

¿Qué bastón necesito, de qué longitud y de qué tipo?

Los bastones de marcha son más cortos que los bastones de esquí de fondo y, por lo ge-

neral, se desea un mástil equilibrado que tenga la altura del codo. Digo por regla general, ya que esto puede variar en función de su uso previsto y preferencia. Como punto de partida, la altura del codo es un buen lugar para comenzar. Otro método es multiplicar su altura en cm por 0,68 y luego redondearla a los 5 cm más cercanos. Sin embargo, las variables entran en juego.

Variables:

A medida que se acostumbra a los bastones y su técnica mejora, puede descubrir que su paso se alarga, de ser así, unos bastones más largos puede ser mejor.

Si está trepando mucho, es preferible una longitud a la altura del codo o más corta.

Si solo hace VK (Kilómetros verticales), es casi seguro que se necesita un palo más corto.

Por eso aquellos bastones que permiten reducir la longitud para adaptarla a un VK, a la altura del codo al correr, caminar y esca-

CÓMO UTILIZAR LOS BASTONES

¿Para qué se usan bastones?

La finalidad básica de utilizar los bastones es aliviar de trabajo al tren inferior; con una buena técnica, lograremos que nuestros brazos soporten parte del peso de nuestro cuerpo, por lo que las piernas soportarán menos esfuerzo en cada uno de los pasos, lo que se convierte en un enorme ahorro de energía para la zona más castigada de un corredor de largas distancias.

¿Cómo coger los bastones?

Para empezar, hay que saber diferenciar las diferentes partes de un bastón. En la parte inferior se encuentran los regatones, que es el extremo que está en contacto con el suelo. Puede ser de varias formas, pero los más comunes y adecuados para correr son los de punta moleteada o redonda, a los que se le pueden poner tapones o no.

Un poco más arriba, nos encontramos con las rosetas; estas son unas piezas circulares que hacen que el bastón no se hunda demasiado en terrenos blandos, por lo que muchos modelos de bastones para correr prescindan de ellos o llevan piezas de pequeño tamaño. En el otro extremo, tenemos la empuñadura de la que sobresalen las dragoneras, que son las cintas que debemos pasar por las muñecas para asegurar la sujeción.

Para utilizar bien un bastón, este debe utilizarse de forma que el codo forme un ángulo de 90 grados, si bien en los ascensos se pueden acortar y en los descensos alargar si contamos con un sistema telescópico, que son los más comunes actualmente.

La postura

Cuando ascendemos con bastones, la postura es muy importante para lograr equilibrar nuestro cuerpo lo máximo posible. Lo mejor es ir levemente inclinados hacia delante, lo que nos permitirá cargar el peso fácilmente sobre los bastones. No debemos pasarnos, ya que si no el esfuerzo de la espalda será mayor y podremos sufrir dolores e incluso lesionarnos en la espalda. Además, una postura demasiado encorvada nos hará respirar peor, ya que nuestras vías respiratorias no tendrán tanto espacio. Para ello, intente llevar la cabeza alta y la mirada a varios metros de donde esté pisando.

El apoyo del bastón

Tanto si usamos roseta como si no, la punta del bastón debe estar siempre próxima a nuestros pies. Es recomendable para mantener una postura lo más correcta posible y no descompensarnos, lo cual haría nuestro trabajo menos eficiente. A la hora de dar cada brazada, debemos hacer el estiramiento completo del codo antes de levantar la punta del bastón del suelo y pasar a hacer braceo con la otra extremidad.

Técnica de bastones al ascender

Es el momento para el que el 100% de los corredores usan sus bastones. La técnica puede variar sensiblemente dependiendo del porcentaje de desnivel o del nivel técnico de la subida. Si estamos en una subida tendida, en la que se puede ir rápido, debemos seguir la inercia del cuerpo y clavar los bastones de forma alternativa, con el brazo contrario a la pierna que estemos apoyando. En subidas más duras, con más desnivel y tramos técnicos, la técnica debe cambiarse, y utilizar los dos bastones a la vez, de forma que se alivie el peso del cuerpo lo máximo posible. Es decir, en cada paso, apoyaremos ambos bastones, haciendo que los brazos, hombros y pectorales se encarguen de liberar de trabajo en un tramo de gran dureza.

Técnica de bastones al descender

Lo más habitual es que los corredores recojan sus bastones para los descensos, aunque estos nos pueden venir bien en algunos casos. Si el descenso es técnico, entonces no los use, ya que pueden ser contraproducentes, pero si el descenso es tendido y sencillo, entonces puede usarlos para ayudar a sus piernas.

La técnica es similar a las subidas poco técnicas: se utilizarán según el braceo del cuerpo, de forma alternativa con el brazo contrario a la pierna de apoyo. El apoyo debe ser más leve y suave que en las subidas y nos ayudará a frenar levemente nuestro cuerpo en cada zancada con desnivel negativo, unos tramos que castigan mucho.



Luis Alberto Hernando.



En las subidas de gran desnivel, los bastones ayudan a repartir el esfuerzo.

lar en terreno mixto y si el terreno es relativamente llano, puede tener un poco más de longitud para ir con un paso más largo.

CONSEJO: En caso de duda, la compra de unos bastones ajustables puede ser una buena idea inicialmente para que pueda ajustar sus necesidades antes de comprar un bastones plegables de tres secciones de longitud fija. Elija calidad, los bastones baratos simplemente no están a la altura del trabajo y selecciones un bastón en el que pueda confiar que sea rígido, resistente, ligero y confiable. El puño también es una consideración clave. Los puños son típicamente delgados y están diseñados para no interferir con la acción de la muñeca cuando se ajusta el bastón al final de la fase de empuje. Se colocará una correa en el mango, que debe estar cerca, ser cómoda y proporcionar un ajuste perfecto para que la fase de recuperación sea fácil. Muchas correas son un bucle en el que se introduce la mano, sin embargo, otras proporcionan un sistema parecido a un guante que se engancha dentro y fuera de los bastones mediante un sistema de gatillo, que ofrece una gran flexibilidad.

La técnica

Las piernas, el cuerpo y los brazos necesitan trabajar juntos como uno en un movimiento rítmico para aprovechar al máximo el uso de bastones. El rango de movimiento del brazo, regula la longitud de la zancada, esta es la razón por la longitud de los bastones es la clave. Sin embargo, esto varía cuando se sube particularmente en terrenos más empinados y técnicos ya que un bastón más corto puede ser mejor. Para los corredores, nuestras demandas son diferentes a las de un Nordic Walker puro, ya que podemos correr con bastones para mayor estabilidad y seguridad, a veces podemos estar caminando en terreno llano y entonces podemos estar subiendo o bajando. Personalmente utilizo diferentes técnicas, a

veces agarro el asa con firmeza (terreno empinado cuesta arriba) y en otras ocasiones no agarro el mango en absoluto permitiendo que el bastón se mueva libremente solo conectado al cuerpo a través de la correa de mano. En general, los bastones no deben ir delante de usted, ya que esto frena. Los bastones siempre deben estar detrás de usted para que pueda empujar hacia adelante.

Otras Consideraciones:

Agregan estabilidad en el terreno técnico. Dan estabilidad cuesta abajo si se usan correctamente.

Alivian el estrés en cuádriceps y rodillas al subir y bajar.

¿Los bastones son una ventaja?

No creo que sea fácil dar una respuesta clara y definitiva sobre esto, personalmente diría que si tiene la técnica y sabe cómo usarla, entonces sí, le proporcionan una ventaja para el usuario.

Luis Alberto Hernando (burgalés, doble campeón del mundo de trail), por ejemplo, usa bastones todo el tiempo cuando corre. Su técnica es excelente y cuando lo ves en una escalada es como una máquina. Sin embargo, él no usaría bastones en llano ya que es capaz de correr. Para él, son puramente un medio para escalar más rápido.

En Skyrunning, los bastones se usan regularmente cuando están permitidos y el cruce del alpinismo de esquí es claro. Sin embargo, Kilian Jornet, por ejemplo, muy rara vez utiliza bastones a pesar de que es un campeón del mundo de esquí de montaña. De hecho, solo lo he visto usar bastones en Dolomites VK ya que los gradientes están cerca del 50% y el terreno es extremadamente resbaladizo.

Por lo tanto, su elección y decisión de usar bastones debe evaluarse en función de sus necesidades y demandas. Personalmente, creo que los bastones proporcionan una

gran seguridad y ayuda. Me permiten subir con mayor fuerza, bajar con seguridad (con cuidado) y cuando los uso en llano me brindan un gran ritmo que me permite avanzar más rápido.

Solo será más rápido con los bastones si sabe cómo usarlos.

¿Alguna desventaja?

Sí por su puesto. En la UTMB cuando los senderos están llenos de miles de corredores y los bastones van en todas las direcciones. Puede perder un ojo con seguridad.

Necesita sus manos para tareas tan simples como la alimentación, la lectura de mapas, etc.

No podrá usar botellas de mano.

Descenso puede ser un verdadero peligro de tropiezo si no se usa correctamente.

Conclusión:

Finalmente, recuerde que algunas carreras no permiten bastones. Por lo tanto, asegúrese de entrenar con y sin. No confíe en ellos. Aprender a caminar eficientemente es un atributo clave y la habilidad de escalar con las manos sobre las rodillas es una gran habilidad para perfeccionar. Sin embargo, dada la elección, si pudiera, usaría los polos.

Hecho interesante basado en datos para equilibrar los pros y los contras:

37 voluntarios hicieron el ascenso y descenso del Monte Snowdon con un paquete de día con bastones o sin mástiles. El grupo que tenía bastones tenía significativamente menor índice de esfuerzo percibido (RPE) durante el ascenso, mostró atenuación de las reducciones en la contracción voluntaria máxima inmediatamente después y 24 y 48 horas después, el dolor muscular de inicio tardío (DOMS) fue significativamente menor a los 24 y 48 h después, y creatinina quinasa (CK) también fue menor a las 24 h después.

VENTAJAS PARA SOCIOS DE CORRICOLARI ES CORRER

- 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!**

ANTITERAPIA-TEAM. NATURMEDIC S.L.

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

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

10% dto

CARE FISIOTERAPIA

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

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

10% dto

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

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

10% dto

CENTRO MÉDICO DEL DEPORTE OHP

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

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

Prueba de Esfuerzo con Análisis de gases 92 € (tarifa normal 110 €), Consulta Medicina Deportiva 63 € (tarifa normal 70 €), Test Lactato 92 € (tarifa normal 110 €), Reconocimiento Médico para Ficha federativa 42 € (tarifa normal 46 €), C9 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: margalopez@reebokclub.com.

10% dto

CENTRO MÉDICO ZULAICA

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

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

5% dto

CENTRO ÓPTICO DAZA

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

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

20% dto

CENTRO PODOLÓGICO CLINIC PIE

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

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

10% dto

CENTRO TERAPÉUTICO DEL PIE S. XXI

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

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

10% dto

CHEMA SPORT

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

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

10% dto

CICLOS BOYER

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

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

15% dto

CLÍNICA SANASPORT

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

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

10% dto

CLÍNICAS DENTALES SEOANE PAMPIN

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

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

10% dto

CLÍNICA DE FISIOTERAPIA ALBACETE S.L.

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

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

5% dto

CLÍNICA TECMA

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

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

10% dto

DEPORTES APALATEGUI

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

El deporte es nuestra vida.

10% dto

DEPORTES MOYA

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

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.

10% dto

ESPORTS ARMOBAL

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

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

10% dto

FISIOMADRID

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

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.

10% dto

FACTORY SPORT 2000 S.L.

C/ Trueno, n30 (Pol.Ind. San Jose de Valderash). 28918 - Leganes (Madrid). TLF: 916198787. E-mail: daniel@m2000sport.com Web: www.m2000sport.com

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

10% dto

GAIKAR KIROLAK

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

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

10% dto

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

"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€; Osteopatía, 31,50€; Drenaje Linfático 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

10% dto

INSTITUTO VALENCIANO DEL PIE

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

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.

10% dto

INTELLIGENT RUNNING (ENTRENAMIENTO INTELIGENTE)

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

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.

5 y 10% dto

JAVIER AVENDAÑO. MEDICINA MANUAL

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

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.

10 y 20% dto

LAISTER SPORT

Central Cuesta de San Vicente, 24. Madrid. Sucursales: C/ Ppe Vergara, 6. Madrid - C/ Islas Filipinas, 30. Madrid - C/ Ramón y Cajal, 17 - Getafe - C/ Elca-o, 6 (San Sebastián) - Guipúzcoa C/ Hierro, 10 (Las Palmas) Tel. 902 998 449. E-mail: @laister.es. Web: www.laister.es

Tienda especializada en Biomecánica desde 1980.

15% dto

MILENIO CLÍNICA DE FISIOTERAPIA

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

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

15% dto

PASSATGE ESPORT

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

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

10% dto

PODOCEN

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

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

10% dto

RIOS RUNNING

C/ Camí del mig 133, nave 5. 08302 Mataró, Barcelona. Tel. 937 586 568. E-mail: info@riosrunning.com Web: www.riosrunning.com

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

10% dto

SOLORUNNING.COM

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

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

10% dto

SOLUCIONES DEPORTIVAS S.L.

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

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

10% dto

SURVEY MEDICINA DEPORTIVA Y FISIOTERAPIA

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

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

10% dto

VITAL SPORTS CLINIC. CENTRO DE TERAPIAS NATURALES Y BIOLÓGICAS

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

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

10% dto

CONSEJOS PARA PLANIFICAR UNA BUENA TEMPORADA DE TRIATLÓN



265

EN ESTOS ÚLTIMOS DÍAS DE AÑO, MUCHOS TRIATLETAS EMPIEZAN SU PREPARACIÓN DE CARA A LOS NUEVOS RETOS. SEGUIR UNOS CONSEJOS PARA “ATACAR” LA NUEVA TEMPORADA AYUDARÁ A CONSEGUIR LOS OBJETIVOS MARCADOS. La planificación del entrenamiento requiere un proceso muy elaborado, teniendo en cuenta múltiples condicionantes. Aún así, unas pautas básicas sobre las que puedan apoyarse para entrenar con un poco de sentido común, que como lo habrán oído varias veces, en ocasiones es el menos común de los sentidos.

Necesariamente hay que advertir muy seriamente sobre lo que a continuación se describe:

Se trata de orientaciones metodológicas muy básicas. Para una persona pueden ser útiles pero para otra no. Del mismo modo, aunque la carga externa sea la misma, lo que va a importar es la carga interna que dichas pautas supongan para el sujeto. El entrenamiento no es una ciencia exacta, no hay recetas milagrosas y el rendimiento es el resultado de la suma de diferentes factores que influyen en todo el proceso de adaptación (a largo y a corto plazo).

Y tras estas breves pero necesarias aclaraciones, entramos en materia.

Estamos en plena pretemporada, los más madrugadores ya llevan varias semanas entrenando con la mirada puesta en las pruebas del 2018. Los más perezosos empiezan a hacer sus primeros kilómetros sobre la bici, otros se apuntan al gimnasio, piscina...

HAY QUE EMPEZAR LA PRETEMPORADA DE UNA FORMA RACIONAL Y HACIENDO CASO A LO QUE NUESTRO CUERPO NOS PIDA. ES UN TRABAJO DE “DESPIERTE” DE NUESTRO ORGANISMO DEL LETARGO, NO ES UN TRABAJO QUE NOS VA A AYUDAR A AUMENTAR NUESTRO RENDIMIENTO

En ambos casos enhorabuena, puesto que ya han dado uno de los pasos más importantes para poder lograr sus objetivos. Este primer periodo lo llamaremos Periodo Preparatorio General.

¿Cómo se debe trabajar durante la pretemporada?

Por norma general, el deportista viene de un período de inactividad o de baja actividad.

Oyendo a nuestro sentido común (no lo olviden nunca en casa), ¿Qué nos diría si le preguntamos cómo debo entrenar? ¡Efectivamente! Que empecemos con una intensidad baja, que nos permita aguantar el entrenamiento durante un periodo de tiempo relativamente elevado. En bici serán sobre las 2-3h, corriendo y nadando sobre 45-50 minutos...

Es el momento de disfrutar del entrenamiento, nada de jadeos ni respiración entrecortada. Es el tiempo de salir a entrenar con aquellos que en plena temporada están muy por encima de nuestro nivel y enorgullecemos de haber entrenado con “fulanito” o “menganito” que el año pasado corrió el IM de tal o cual ciudad. Esa época en la que podemos partir en el grupete sin “miedo” al ataque desbocado de ningún integrante de la misma, no se apure ya llegarán.

En cuanto al número de sesiones semanales a ejecutar, recapitemos y seamos conscientes de la época en la que nos encontramos. ¿Ya lo hemos olvidado? ¡Sentido común! Trabajaremos sobre sensaciones, pero teniendo siempre en la mente el periodo de la temporada en el que nos encontramos. No es aconsejable doblar sesiones (trabajar 2 deportes el mismo día) en el caso de hacerlo, les recomiendo que no hagan ciclismo y carrera, puesto que el organismo está adaptándose para poder soportar cargas superiores a medida que avanza la temporada. Aunque las semanas pasen rápido, una temporada es muy larga, y se puede hacer pesada.

Objetivo 0 lesiones



El entrenamiento para triatlón se planificará en ciclos con diferentes objetivos.



La pretemporada predispone para afrontar el reto con garantías.

Trataremos de recuperar sensaciones en el agua. Es el momento de ir trabajando la técnica, esa gran olvidada, a medida que vamos sumando metros en cada sesión. Vamos pensando cómo nadamos, para que en marzo-abril podamos nadar como pensamos. Nos centramos en realizar una correcta ejecución de brazada: codo arriba, deslizar notando el agua, buscando el equilibrio en el rolido (movimiento de cadera), al igual que un patinador oscila en cada impulso. La natación suele ser el “tendón de Aquiles” del triatleta. Nos cuesta encontrar tiempo para entrenarla, pero un trabajo desde el inicio de la temporada nos va a ayudar a adelantar unos puestos en los triatlones de la primavera/verano. Al igual que en la natación, en la carrera trataremos dentro de lo posible de fijarnos en nuestra técnica de carrera. Es un buen momento para ejercicios de técnica. Debemos pensar como pisamos para pasar a pisar como pensamos. Atención. Si no hay una mínima base, el trabajo de la técnica puede aumentar el riesgo de lesión, por lo tanto, durante este primer periodo iremos introduciéndola muy progresivamente.

De este modo, poco a poco conseguiremos que nuestra carrera sea eficiente, logrando correr mejor y más rápido con menos esfuerzo.

Es de gran importancia, incluir en este periodo de 2 a 3 sesiones de gimnasio semanales. Es recomendable realizar circuitos de tonificación. Mediante estos, conseguimos un trabajo integral de la musculatura. Debemos tener en cuenta los gestos motrices de cada modalidad del triatlón para que la ejecución sea lo más parecida al gesto de-

portivo. Es recomendable comenzar con ejercicios sencillos con autocargas (aquellos en los que la carga la aporta el propio peso del cuerpo) a ejercicios en máquinas en los que el movimiento está controlado.

El trabajo de estabilización de la faja abdominal (denominado “core”) lo haremos al final de la sesión. Así no fatigaremos esa musculatura para que haga su trabajo de estabilizador. ¿Para qué? Las razones que lo justifican son varias:

1. Tonificar la musculatura.
2. Prevención de lesiones
3. Preparación del tejido músculo-tendinoso y ligamentoso para soportar cargas superiores de entrenamiento (varios estudios corroboran la hipótesis de que el trabajo de fuerza conlleva menor riesgo de lesiones y un mayor rendimiento sobre todo si las ganancias de fuerza se transfieren adecuadamente al gesto deportivo).

Aquí les mostramos un ejemplo resumen:

• Duración: 1-3 mesociclos aprox. (los mesociclos son estructuras temporales intermedias de entrenamiento que tienen como finalidad lograr objetivos parciales del proceso global de entrenamiento. Representan

etapas relativamente homogéneas, cuya duración es de 3 a 6 semanas. Siendo más frecuentes los mesociclos de 4 semanas. A su vez, éstos están conformados por un conjunto de microciclos.)

- Intensidad: baja
 - Volumen: medio/elevado
 - Periodicidad: 2-3 días de descanso/semana
- Valga esta primera parte de la serie sobre entrenamiento en la que estamos trabajando, para animarnos a empezar nuestra pretemporada de una forma racional y haciendo caso a lo que nuestro cuerpo nos pida. No olvidemos que estamos en fase regenerativa y en breve pasaremos a la generativa. Es decir, pasaremos de un trabajo que “despierte” a nuestro organismo del letargo, a un trabajo que nos va a ayudar a aumentar nuestro rendimiento.

Esto es un esquema muy básico. El proceso real tiene una complejidad en las que intervienen múltiples condicionantes que influyen en la planificación de los entrenamientos. Es saludable y aconsejable que se pongan en manos de un profesional de la Actividad Física. Son expertos en la ciencia del deporte.

ESQUEMA PLANTEAMIENTO PLANIFICACIÓN INICIAL

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
Gimnasio	Carrera	Descanso	Natación	Descanso	Ciclismo	Descanso
Swim	Descanso	Ciclismo	Carrera	Descanso	Carrera	Ciclismo
Swim	Gimnasio	Descanso	Natación	Carrera	Ciclismo	Descanso
Swim	Carrera	Gimnasio	Descanso	Gimnasio	Ciclismo	Ciclismo

A CORUÑA

◆ **IV SUBIDA A CUROTA**
08/12/17 • 11:15 h. • 9 km
◆ A Pobra do Caramiñal • 6 euros
www.emesports.es

◆ **VI SIN-SON 10K**
17/12/17 • 11 h. • 10 km • Portosín
◆ 6 euros • Carreras infantiles
www.sin-son10k.com

◆ **XIII CARREIRA POPULAR DE FIN DE AÑO ARES-MUGARDOS-ARES**
31/12/17 • 11 h. • 10 km • Ares
◆ 3 euros
www.carreirasgalegas.com

◆ **VIII SAN SILVESTRE RIALTO A CORUÑA**
31/12/17 • 17 h. • 7 km • A Coruña
◆ 12 euros
www.sansilvestrecoruna.com

◆ **V SAN SILVESTRE COMPOSTELANA**
31/12/17 • 18 h. • 5,5 km • Santiago de Compostela • 6 euros • Carreras infantiles gratuitas
www.sansilvestresantiago.com

◆ **VI TRAIL DA CIDÁ**
28/01/18 • 11 h. • 14 km • Ribeira
◆ 10 euros
www.arousa.com

◆ **III TRAIL COSTA DOCE**
28/01/18 • 10 h. • 26,6 km • Sada
◆ 20 euros
www.clubatletismosada.com

ÁLAVA

◆ **VI CARRERA POPULAR VILLA DE AMURRIO**
16/12/17 • 10 h. • 8 km • Amurrio

◆ 6 euros • Carreras infantiles
www.saillkapenak.com

◆ **XXXX MEDIA MARATÓN VITORIA-GASTEIZ**
17/12/17 • 10:30 h. • 21,097 km
◆ Vitoria-Gasteiz • 30 euros
www.mediamaratonvitoriagasteiz.com

◆ **XXXV SAN SILVESTRE DE VITORIA-GASTEIZ**
31/12/17 • 18:30 h. • 6,450 km
◆ Vitoria-Gasteiz • 3 euros
◆ Carreras infantiles
www.vitoria-gasteiz.org/deportes

ALBACETE

◆ **VIII CARRERA POPULAR "ENTRE BARRANCOS"**
02/12/17 • 9 h. • 11,4 km • Alcalá del Júcar • 10 euros
www.atletaspopulares.es

◆ **II TRAIL "JUAN MIGUEL SOLER PÉREZ"**
02/12/17 • 10 h. • 17,8 km • Alcalá del Júcar • 10 euros
www.atletaspopulares.es

◆ **II MATAGIGANTES TRAIL**
03/12/17 • 09:30 h. • 16 y 22 km
◆ Liétor • 19 euros
www.mychip.es

◆ **VI CARRERA POPULAR POR LOS DERECHOS HUMANOS**
03/12/17 • 12 h. • 6 km • Albacete
◆ 5 euros
www.atletaspopulares.es

◆ **IV CARRERA POPULAR DE SIERRA**
06/12/17 • 11 h. • 8 km

◆ Sierra (Tobarra) • 9 euros
www.intercrono.es

◆ **VI CARRERA POPULAR DE NAVAS DE JORQUERA**
16/12/17 • 16 h. • 9,2 km • Navas de Jorquera • 10 euros
www.atletaspopulares.es

◆ **V SAN SILVESTRE PEÑAS DE SAN PEDRO**
23/12/17 • 16:30 h. • 6 km • Peñas de San Pedro • 5 euros
www.atletaspopulares.es

◆ **VI SAN SILVESTRE DE MADRIGUERAS**
30/12/17 • 17 h. • 5 km
◆ Madrigueras

◆ **V SAN SILVESTRE DE CASAS DE VES**
30/12/17 • 12 h. • 6 km • Casas de Ves • 5 euros • Carreras infantiles
www.bmtcasasdeves.wordpress.com

◆ **II CARRERA POPULAR CASAS DE JUAN NUÑEZ**
14/01/18 • 12 h. • 6 km • Casas de Juan Nuñez • 5 euros
www.atletaspopulares.es

ALICANTE

◆ **XIV MITJA MARATÓ DE DENIA**
03/12/17 • 10:15 h. • 10,55 y 21,097 km • Dénia • 14 euros
www.cadianium.org

◆ **IV CARRERA DEL PAVO Y PAPÁ NOEL**
03/12/17 • 10:30 h. • 5 km
◆ Molins - Orihuela • 8 euros
◆ Carreras infantiles
www.tragamillas.org

◆ **II TRAIL POU DE NEU**
03/12/17 • 10 h. • 20 km • Ibi
◆ 15 euros
www.mychip.es

◆ **VII MITJA MARATÓ UNIÓN ALCOYANA SEGUROS**
03/12/17 • 10 h. • 10,55 y 21,097 km
◆ Alcoi • 20 euros
www.mitjamaratoalcoi.com

◆ **VII MEDIA MARATÓN MONTAÑA SIERRA DE PEÑA RUBIA**
03/12/17 • 9 h. • 9 y 23,5 km
◆ Villena • 16 euros
www.multiesport.es

◆ **XV CROSS DE GUARDAMAR**
06/12/17 • 17 h. • 7,550 km
◆ Guardamar del Segura • 9 euros
◆ Premios en metálico. Carreras infantiles
www.maratonianos.es

◆ **III CROSS TRAIL SOLIDARIO ERMITA DE EL MORALET**
08/12/17 • 10 h. • 8,2 km • El Moralet • 12 euros • Carreras infantiles
www.circuitotrailalicante.es

◆ **V CARRERA NOCTURNA "LA PURÍSIMA"**
09/12/17 • 19 h. • 7,2 km
◆ Torrevieja • 12 euros
www.grupobrotons.es

◆ **VI CARRERA DE LA NAVIDAD DE SANT JOAN D'ALACANT**
10/12/17 • 9:30 h. • 5 y 10 km • Sant Joan • 15 euros • Carreras infantiles
www.costablancarunning.com

◆ **I CARRERA SOLIDARIA ELIMINANDO BARRERAS**
10/12/17 • 10 h. • 5 y 10 km
◆ Alicante • 10 euros
www.sportrun.es

◆ **XXVII CARRERA NAVIDAD CIUDAD DE CALLOSA DE SEGURA**
16/12/17 • 19 h. • 8 km • Callosa de Segura • 9 euros • Carreras infantiles
www.grupodemontaña.es

◆ **XXXII MEDIO MARATÓN VILLA DE ASPE**
17/12/17 • 10:30 h. • 11 y 21,097 km
◆ Aspe • 12 euros • Premios en metálico
www.clubatletismoaspis.blogspot.com.es

◆ **XIII MITJA MARATÓ DE MUNTANYA SERRA D'OLTA**
17/12/17 • 9 h. • 20,5 km • Calp • 15 euros
www.grupomuntanyacalp.com

◆ **VI CARRERA POPULAR LA JOAQUINESCA**
17/12/17 • 10 h. • 5 y 10 km
◆ Bigastro • 10 euros • Carreras infantiles
www.chiplevente.net

◆ **XIII MITJA MARATÓ SERRA D'OLTÀ**
17/12/17 • 9 h. • 20,5 km • Calp • 19 euros
www.mychip.es

◆ **I CROSS TRAIL LA TORRE DE LES MAÇANES**
17/12/17 • 10 h. • 8,2 km • La Torre de les Maçanes
www.circuitotrailalicante.es

◆ **I CARRERA POPULAR GUERRILLERA**
17/12/17 • 10 h. • 5 y 10 km
◆ Alicante • 12 euros
www.15cumbres.com

◆ **I #WEAREREADY UNIVERSIDAD MIGUEL HERNÁNDEZ**
17/12/17 • 10 h. • 10 km • Elche • 7 euros
www.weareready.es

◆ **XXI SAN SILVESTRE DE LA NUCÍA**
23/12/17 • 19:30 h. • 4,4 km
◆ La Nucía • 8 euros
www.grupobrotons.com

◆ **XII CROSS URBANO NOCTURNO DE ORIHUELA**
23/12/17 • 21 h. • 6,5 km • Orihuela • 10 euros
www.asuspuestos.com

◆ **XXVIII SAN SILVESTRE MONOVERA**
24/12/17 • 12 h. • 5 y 10 km
◆ Monóvar • 3 euros
www.mychip.es

◆ **X SANT SILVESTRE D'ALTEA**
26/12/17 • 20 h. • 3,9 km • Altea
◆ 7 euros
www.sportrun.es

◆ **SAN SILVESTRE DE CALP**
28/12/17 • h. • 4 km • Calp • 3 euros
www.mychip.es

◆ **SAN SILVESTRE SOLIDARIA**
29/12/17 • 22 h. • 5 km • Alicante • 3 euros
www.alicante.es

◆ **III SAN SILVESTRE LA VILA JOIOSA**
30/12/17 • 18:30 h. • 5 km • Vila Joiosa • 9 euros • Carreras infantiles
www.grupobrotons.es

◆ **II SAN SILVESTRE DE CALLOSA**
30/12/17 • 18 h. • 4 y 8 km
◆ Callosa d'en Sarria • 6 euros
◆ Carreras infantiles gratuitas
www.mychip.es

◆ **VIII SAN SILVESTRE BENIDORM**
31/12/17 • 10 h. • 6,8 km
◆ Benidorm • 12 euros
www.grupobrotons.es

◆ **XXXI SAN SILVESTRE DE CREVILLENTE**
31/12/17 • 17:30 h. • 10 km
◆ Crevillente • 16 euros
www.sansilvestrecrevillentina.com

◆ **III SAN SILVESTRE PILAREÑA**
31/12/17 • 17:30 h. • 5 km

◆ Pilar de la Horadada • 3 euros
◆ Carreras infantiles gratuitas
www.asuspuestos.com

◆ **III CARRERA POPULAR DE REYES SAN FULGENCIO**
07/01/18 • 10 h. • 5 km
◆ San Fulgencio • 7 euros
◆ Carreras infantiles
www.chiplevente.com

◆ **II VUELTA A PIE DESAMPARADOS**
07/01/18 • 10:30 h. • 5,5 y 10 km
◆ Desamparados-Orihuela • 8 euros
◆ Carreras infantiles
www.asuspuestos.com

◆ **IV 10 K ROTARY-IDEM**
14/01/18 • 10 h. • 10 km • Elche • 11 euros
www.10krotary.es

◆ **XXIX MITJA MARATÓ SANTA POLA**
21/01/18 • 10:30 h. • 21,097 km
◆ Santa Pola • 21 euros • Premios en metálico
www.mediamaratonantapola.net

◆ **VII CARRERA DE MONTAÑA CERRO DE LA MOLA**
21/01/18 • 9 h. • 18 km • Novelda • 14 euros
www.facebook.com/clubnovelderdermuntanyisme

◆ **V TRAIL CASTELL D'AIXA**
21/01/18 • 9 h. • 12 y 20 km • Llíber
◆ 21 euros
www.crono4sports.es

◆ **IX CROSS NOCTURNO GIMÉNEZ GANGA VILLA DE SAX**
27/01/18 • 19 h. • 8 km • Sax
◆ Gratis
www.gimenezganga.com/cross

ALMERÍA

◆ **V CARRERA PAUNIC TEAM "CORTIJO DEL FRAILE"**
03/12/17 • 10 h. • 5 y 11 km
◆ Cortijo de El Fraile - Nijar
◆ 9 euros
www.todofondo.net

◆ **III CARRERA DE ASPAPROS**
03/12/17 • 10 h. • 3 y 10 km
◆ Almería • 10 euros • Carreras infantiles
www.todofondo.net

◆ **III ULTRAMARATÓN COSTA DE ALMERÍA**
09/12/17 • 8 h.
◆ 31,9 - 43,7 y 84,3 km
◆ Aguamarga • 75 euros
www.ultramaratoncostadealmeria.com

◆ **V CARRERA DE NAVIDAD VERA**
16/12/17 • 18:30 h. • 3,3 y 10 km
◆ Vera • 8 euros • Premios en metálico. Carreras infantiles
www.asuspuestos.com

◆ **I CARRERA DE NAVIDAD - "LLANO DE DON ANTONIO"**
17/12/17 • 11 h. • 5 km
◆ Carboneras • 6 euros • Premios en metálico. Carreras infantiles
www.cruzandolameta.com

◆ **I CARRERA POR UNA EDUCACIÓN DIGNA**
17/12/17 • 10 h. • 6 km
◆ Roquetas de Mar • Carreras infantiles
www.todofondo.net

◆ **VIII SAN SILVESTRE VILLA DE NÍJAR**
24/12/17 • 10 h. • 5,2 km • Nijar
◆ 10 euros • Carreras infantiles gratuitas
www.cronomur.es

◆ **X SAN SILVESTRE CIUDAD DE ALMERÍA**
30/12/17 • 19 h. • 6 km • Almería
www.aqueatacamos.com

◆ **XXX SAN SILVESTRE VILLA DE HUÉRCAL-OVERA**
30/12/17 • 16:30 h. • 3,2 y 9,6 km
◆ Huércal-Overa • 5 euros
◆ Premios en metálico. Carreras infantiles gratuitas
www.asuspuestos.com

◆ **XXX CARRERA URBANA SAN SILVESTRE**
31/12/17 • 11 h. • 5 y 10 km
◆ El Ejido • 10 euros • Carreras infantiles
www.imd.elejido.es

◆ **VIII CARRERA POPULAR ESPARTANOS EL ALQUIÁN**
28/01/18 • 10 h. • 10 km
◆ El Alquíjan
www.todofondo.net

Centro médico

Rehabilitación • Fisioterapia • Podología • Masajes

-Especialistas en biomecánica y plantillas deportivas.
-Podología.

PLANTILLAS + ESTUDIO DE LA MARCHA:

- CON PLANTILLA NORMAL..... 175€
- CON PLANTILLA DEPORTIVA ... 200€
- NIÑOS (hasta 12 años) 120€, si es sólo el estudio 30€

OFERTA SOCIOS DE CORRICOLARI, ESTUDIO: 40€

ZULAICA

Cita previa: 91 447 67 96

C/Fernando el Católico, 12 bajo 28015 Madrid



ASTURIAS

♦ XVIII CARRERA POPULAR ANTI SIDA
02/12/17 • 16:30 h. • 3 km • Gijón
♦ Gratis • Carreras infantiles
www.abiertohastaelamanecer.com

♦ XXIII CARRERA POPULAR "LES CEBOLLES RELLENES"
02/12/17 • 9 h. • 5,8 km
♦ El Entrego - San Martín del Rey Aurelio
♦ 10 euros
www.cronelec.es

♦ XXV 8KM DE CASTRILLÓN
16/12/17 • 17 h. • 8,484 km
♦ Piedras Blancas - Castrillón
♦ 11 euros • Carreras infantiles gratuitas
www.championchipnorte.com

♦ LXXVIII CROSS DE NAVIDAD - "MEMORIAL TOSO MUÑOZ"
17/12/17 • 12:45 h. • 4,5 km
♦ Avilés • Gratis • Carreras infantiles
www.cronelec.es

♦ XVI SAN SILVESTRE PRAVIANA
23/12/17 • 19 h. • 4 km • Pravia
6 euros • Carreras infantiles gratuitas
www.321go.es

♦ III CARRERA DE NAVIDAD VILLA DE FIGUERAS
23/12/17 • 17 h. • 4,5 km
♦ Figueras - Castropol • 5 euros
♦ Carreras infantiles
www.figuerassolidario.com

♦ III BUNKAI EXTREM RACE
23/12/17 • 15:30 h. • 8 km
♦ Laviana • 38 euros • Carrera de obstáculos. Carreras infantiles
www.inscripciones.empa-t.com

♦ I TRAILVESTRE PRAVIANA
23/12/17 • 12 h. • 6 km • Pravia
♦ 6 euros
www.321go.es

♦ XXX CARRERA POPULAR DE NOCHEBUENA
24/12/17 • 11 h. • 5 km • Gijón
♦ 6 euros • Carreras infantiles
www.championchipnorte.com

♦ II TRAIL PICU L'ARBOLÍN
24/12/17 • 11 h. • 6 y 12,6 km
♦ Cangas de Onís • 10 euros
www.railpicularbolin.wordpress.com

♦ CARRERA DE NAVIDÁ
24/12/17 • 12 h. • 3 km
♦ Santuyano - Bimenes • Gratis
♦ Carreras infantiles
www.carreraspopularesasturias.com

♦ VIII SAN SILVESTRE ANGULERA
30/12/17 • 17 h. • 4,7 km • San Juan de La Arena • 5,5 euros
♦ Carreras infantiles gratuitas
www.carrerasconencanto.com

♦ SAN SILVESTRE POLA DE LENA
30/12/17 • 17:30 h. • 4 km • Pola de Lena • 3 euros • Carreras infantiles gratuitas
www.boomerangeventos.es

♦ XXIX SAN SILVESTRE DE LANGREO
31/12/17 • 18 h. • 5 km • Langreo
♦ 2 euros • Carreras infantiles gratuitas
www.ochobre.es

♦ XXIV SAN SILVESTRE DE LLANERA
31/12/17 • 17:30 h. • 4,6 km
♦ Llanera • 3 euros • Carreras infantiles gratuitas
www.cronelec.es

♦ IV SAN SILVESTRE CASTROPOL
31/12/17 • 11 h. • 3,5 km
♦ Castropol • Gratis
www.castropoldeporte.wordpress.com

♦ VII SAN SILVESTRE SALAS
31/12/17 • 11 h. • 3 km • Salas
♦ Gratis • Carreras infantiles.
Inscripciones en el Ayuntamiento
www.ayto-salas.es

♦ VIII SAN SILVESTRE DE CUDILLERO
31/12/17 • 12 h. • 2,7 km • Cudillero
Z56X • Gratis • Carreras infantiles
www.cudillero.es

♦ SAN SILVESTRE MOSCONA
31/12/17 • 12:30 h. • 4,420 km
♦ Grado • 2 euros • Carreras infantiles
www.ayto-grado.es

♦ XLVIII SAN SILVESTRE GIJÓN
31/12/17 • 17 h. • 6 km • Gijón
♦ 5 euros • Carreras infantiles
www.deporte.gijon.es

♦ XXXIV SAN SILVESTRE OVIEDO
31/12/17 • h. • 5,5 km • Oviedo
♦ 3 euros • Carreras infantiles gratuitas
www.sansilvestreoviedo.com

♦ V CASTAÑERU REDES TRAIL
14/01/18 • 11 h. • 12 km • Rioseco - Sobrescobio • 12 euros
www.facebook.com/castaneruredestrail

♦ VI TRAIL AFUEGA'L PITU. SUBIDA AL MONSACRO
21/01/18 • 10 h. • 11 km • Morcin
♦ 15 euros
www.corriendoxmorcin.com

ÁVILA

♦ V SAN SILVESTRE PIEDRAHITENSE
23/12/17 • 12 h. • 5 km • Piedrahita
♦ 6 euros • Carreras infantiles
www.carreraspopulares.com

♦ IV CARRERA POPULAR LOS CALDEROS
24/12/17 • 11:30 h. • 8,7 km • Candaleda • 10 euros • Carreras infantiles gratuitas
www.evedeport.es

♦ X CROSS CIUDAD DE ÁVILA - VII MEMORIAL JOSÉ SORIANO
14/01/18 • 12 h. • 8,5 km • Ávila • 15 euros • Premios en metálico
www.atletismoecosport.com

♦ XVI CROSS ALPINO CEBEREÑO
28/01/18 • 10 h. • 10 y 21 km
♦ Cebreños • 20 euros
www.crossalpinocebreño.es

BADAJOS

♦ V CARRERA POPULAR "PRODUCTOS DE LOBÓN"
06/12/17 • 11 h. • 12 km • Lobón
♦ 6 euros • Carreras infantiles
www.atletismoextremadura.es

♦ IV BARBAÑO CORRE
10/12/17 • 12 h. • 8 km • Barbaño
♦ 5 euros • Carreras infantiles
www.barbanocorre.blogspot.com.es

♦ V CARRERA POR MONTAÑA EL POCITO
17/12/17 • 9:30 h. • 13 y 28 km
♦ Calamonte • 17 euros
www.pasitoapasitocalam.wixsite.com/cxm-el-pocito

♦ VI CARRERA SOLIDARIA OLIVENZA
17/12/17 • 11 h. • 6 km • Olivenza
♦ 5 euros • Carreras infantiles
www.aprosuba14.org

♦ VII GUADIATÓN
23/12/17 • 11 h. • 10 km • Guadiana del Caudillo • 10 euros
www.guadiaton.blogspot.com.es

♦ III CARRERA DEL GUARRINO
23/12/17 • 11 h. • 5 y 10 km
♦ Valencia del Mombuey • 5 euros
www.atletismoextremadura.es

♦ VIII CARRERA DE NAVIDAD VILLANUEVA DE LA SERENA
24/12/17 • 11 h. • 5 km • Villanueva de la Serena • 5 euros • Carreras infantiles gratuitas
www.rockthesport.com

♦ IV SAN SILVESTRE SOLIDARIA DE TALARRUBIAS
30/12/17 • 18:30 h. • 2 y 6 km
♦ Talarrubias • 7 euros • Carreras infantiles
www.sansilvestretalarrubias.blogspot.com.es

♦ II CROSS NAVIDEÑO
07/01/18 • 11 h. • 8 km
♦ Valdelacalzada • 6 euros
www.aacb.es

♦ III TRAIL DE ZAFRA
14/01/18 • 10:30 h. • 15 y 24 km
♦ Zafra • 13 euros
www.infinitychip.es

♦ IV LOS 10.000 DE PUEBLONUEVO
14/01/18 • 11 h. • 10 km
♦ Pueblonuevo del Guadiana
♦ 8 euros
www.10000depueblonuevo.blogspot.com.es

♦ XXXIV CROSS POPULAR "VUELTA AL BALUARTE"
28/01/18 • 11 h. • 2,3 y 7,1 km
♦ Badajoz • Gratis
♦ Carreras infantiles
www.aytoabadajoz.es

BARCELONA

♦ XX MITJA MARATÓ CIUTAT DE MATARÓ
03/12/17 • 10 h. • 7 y 21,097 km
♦ Mataró • 24 euros • Premios en metálico
www.mitjamataro.cat

♦ 10KMRACC
03/12/17 • 9:45 h. • 5 y 10 km
♦ Montmeló • 18 euros
♦ Carreras infantiles
www.racc.es

♦ III PUJADA A L'ERMITA DE MONTANYANS
03/12/17 • 9:30 h. • 13 km • Sant Marçal • 16 euros
www.pujadamontanyans.wordpress.com

♦ RENAULT STREET RUN - LA SANSI VILADECANS
03/12/17 • 10 h. • 5 y 10 km
♦ Viladecans • 10 euros
www.renaultstreetrun.com

♦ XXXIX CURSA SANT ANDREU
06/12/17 • 9 h. • 5 km • Barcelona
♦ 12 euros • Carreras infantiles
www.cnsantandreu.com

♦ I SPARTAN RUNNING
10/12/17 • 9 h. • 15 km
♦ Sant Miquel d'Olèrdola • 12 euros
www.xipwin.cat/cursasantmiquel

♦ XXIX MITJA MARATÓ CIUTAT DE VILANOVA
17/12/17 • 10 h. • 21,097 km
♦ Vilanova i la Geltrú • 19 euros
www.mitjavilanova.cat

♦ XL CURSA POPULAR DE LA SAGRERA
17/12/17 • 9 h. • 5 y 10 km
♦ La Sagrera • 15 euros • Carreras infantiles gratuitas
www.cursadelasagrera.cat

♦ VI CURSA DE MUNTANYA "LA NEORURAL"
17/12/17 • 8:30 h. • 28,8 km • Santa Maria de Martorelles • 28 euros
www.laneorural.com

♦ XXVII CURSA CEC - COLLSEOLA
17/12/17 • 9 h. • 21 km
♦ Barcelona • 28 euros
www.collserola.cec.cat

♦ I CURSA DE NADAL SANT SADURNÍ D'ANOIA
24/12/17 • 10:30 h. • 5,5 y 10,5 km
♦ Sant Sadurní d'Anoia • 12 euros
♦ Carreras infantiles gratuitas
www.sansasuatot.com

♦ XVI RODANT PEL RIU RIPOLL
26/12/17 • 11 h. • 10 km
♦ Sabadell • 10 euros
www.sportmaniacs.com

♦ XXXVIII SANT SILVESTRE DEL MASNOU
26/12/17 • 9:45 h. • 5 km
♦ El Masnou • 14 euros
♦ Carreras infantiles
www.santsilvestredelmasnou.com

♦ XXXVIII CURSA POPULAR DEL BOLET
26/12/17 • 10:30 h. • 6 km
♦ Ullastrell • 8 euros
www.cursadelbolet.wordpress.com

♦ CURSA DELS NASSOS
31/12/17 • 17:30 h. • 10 km
♦ Barcelona • 16 euros
www.cursadenassos.barcelona

♦ XIX SANT SILVESTRE BARCELONESA
31/12/17 • 17:30 h. • 10 km • Sant Cugat del Vallés • 18 euros
www.santsilvestre.com

♦ XXXI SANT SILVESTRE MANLLEUENA
31/12/17 • 19 h. • 5 km • Manlleu
♦ Gratis • Carreras infantiles
www.olimpicmanlleu.com

♦ VII SANT SILVESTRE DE SABADELL - BBVA LA NOSTRA
31/12/17 • 17 h. • 5 km • Sabadell
♦ 14 euros • Carreras infantiles
www.lanostra.cat

♦ VII SANT SILVESTRE DE SALLENT
31/12/17 • 18 h. • 5 km • Salient
www.faessallent.org

♦ VI REISRACE
06/01/18 • 10:30 h. • 5 y 10 km
♦ Igualada • 15 euros
www.reisrace.cat

♦ XXXVI MITJA MARATÓ DE SITGES
14/01/18 • 9 h. • 10,5 y 21,097 km
♦ Sitges • 25 euros
www.mitjasitges.cat

♦ VI CURSA DELS CINCS CIMS
14/01/18 • 9 h. • 25 km • Corbera de Llobregat • 30 euros
www.cincscims.cat

♦ V SANT MIQUEL XPERIENCE
14/01/18 • 11 h. • 14 km • Sant Feliu de Codines • 15 euros • Carreras infantiles
www.cnaesfc.wixsite.com/smxp

♦ XXXI CURSA POPULAR DE POLINYÀ
20/01/18 • 11:30 h. • 10 km
♦ Polinyà • 3 euros • Carreras infantiles gratuitas
www.cursapolinya.cat

♦ XVI CURSA DE MUNTANYA 2 TURONS
21/01/18 • 9:30 h. • 9 y 21 km
♦ Moià • 21 euros • Carreras infantiles gratuitas
www.2turonsmoia.blogspot.com.es

♦ XIX MITJA MARATÓ CIUTAT DE TERRASSA
21/01/18 • 10 h. • 5 y 21,1 km
♦ Terrassa • 20 euros
www.mitjaterrassa.org

♦ XXXX CURSA ATLÈTICA BARRI SANT ANTONI
21/01/18 • 9:30 h. • 10 km
♦ Barcelona • 17 euros
www.cursasantantoni.cat



♦ XXXVI CROS DE RIPOLLET
21/01/18 • 9:30 h. • 6,2 km • Ripollet
♦ Gratis • Carreras infantiles
www.pame-ripollet.org

♦ XXXIX LA MAASAIADA
21/01/18 • 9 h. • 15 y 33 km
♦ Sant Celoni • 22 euros
www.montsenymaasais.cat

♦ LA LLANERA TRAIL
21/01/18 • 9 h. • 21 y 43 km
♦ Sabadell • 30 euros
www.trailues.wixsite.com/lallanera

♦ VIII CURSA 10K VILAFRANCA DEL PENEDÈS
28/01/18 • 11 h. • 10 km • Vilafranca del Penedès • 10 euros
www.10kvilafranca.org

♦ VI MITJA MARATÓ COLOMENCA
28/01/18 • 9 h. • 10 y 21,097 km
♦ Santa Coloma de Gramenet
♦ 17 euros
www.uca.cat

BIZKAIA

♦ BIZKAIA KOPA TRAIL
17/12/17 • 9:45 h. • 10 y 20 km • Dima • 16 euros
♦ Premios en metálico
www.bizkaiakopatrail.com

♦ SAN SILVESTRE BILBAO - REKALDE
31/12/17 • 16:30 h. • 8 km • Bilbao
♦ 9 euros • Carreras infantiles gratuitas
www.sansilvestrebilbao.com

♦ V SAN SILVESTRE DE BARAKALDO
31/12/17 • 12 h. • 6 km • Barakaldo
♦ 8 euros • Carreras infantiles gratuitas
www.saikapenak.com

♦ XXIII CARRERA LAS ARENAS - BILBAO
28/01/18 • 10:30 h. • 11,9 km
♦ Las Arenas • 15 euros
www.carrerallasarenasbilbao.com

♦ I SODUPE NEGU
28/01/18 • 9 h. • 18 km • Güeñes
♦ 20 euros
www.sportmaniacs.com

BURGOS

♦ XXXIV MEDIA MARATÓN DE MIRANDA DE EBRO
02/12/17 • 10:30 h. • 10 y 21,097 km
♦ Miranda de Ebro • 18 euros
www.mediamaratondemiranda.es

♦ XXXII CROSS DE LA CONSTITUCIÓN DE ARANDA DE DUERO
02/12/17 • 10:30 h. • 9,985 km • Aranda de Duero • Carreras infantiles
www.arandaactiva.com

♦ I CARRERA POPULAR CIUDAD MEDINA DE POMAR
03/12/17 • 12 h. • 4 y 10 km
♦ Medina de Pomar • 8 euros
♦ Premios en metálico
www.deportes.diputaciondeburgos.es/competicross.php



◆ XL CROSS DE NAVIDAD EL CRUCERO

17/12/17 • 13 h. • 7 y 9,5 km
• Burgos • 8 euros • Carreras infantiles gratuitas
www.zorrosrun.com

◆ SAN SILVESTRE CASCAJUELA

31/12/17 • 16:30 h. • 5 km
• Villalmanzo
www.idj.burgos.es

◆ IX SAN SILVESTRE VILLADIEGO

31/12/17 • 18 h. • 5 km • Villadiego
www.idj.burgos.es

◆ VII SAN SILVESTRE BRIVIESCA

31/12/17 • 16:40 h. • 5 km
• Briviesca • Gratis
www.deporte.briviesca.es

CÁCERES

◆ TRAIL 5 LEGUAS MADRIGALEÑAS

03/12/17 • 11 h. • 22,1 km
• Madrigal de la Vera • 15 euros
www.madrigaldelavera.es/
actividades-fisicodeportivas

◆ IX MEDIO MARATÓN DE NAVALMORAL DE LA MATA, MEMORIAL VALERIANO LOMBARDIA

10/12/17 • 11 h. • 10 y 21,097 km
• Navalморal de la Mata • 18 euros
www.mediamaratonnavalmoral.blogspot.com

◆ V SAN SILVESTRE "CIUDAD DEL ESGRAFIADO"

31/12/17 • 12 h. • 3 km
• Valdefuentes • 5 euros

• Carreras infantiles
www.pulsaciones.net

◆ III SAN SILVESTRE SOLIDARIA MOHEDANA

31/12/17 • 11 h. • 5 y 10 km
• Mohedas de Granadilla • 5 euros
• Carreras infantiles
www.sansilvestremohedana.blogspot.com.es

CÁDIZ

◆ XXII MEDIO MARATÓN CIUDAD DE JEREZ

03/12/17 • 10 h. • 21,097 km
• Jerez de la Frontera
www.maratonjerez.net

◆ IV TRAIL CRUZ DEL VALLE

03/12/17 • 10 h. • 19,5 km
• San José del Valle • 15 euros
www.crono.sesca.es

◆ I CARRERA SOLIDARIA CRUCERA IFITNESS

03/12/17 • 10:30 h. • 5 km • Cádiz
• 7 euros
www.dorsalchip.es

◆ II TRAIL POZO LOS MOROS

03/12/17 • 10 h. • 23 km • Bornos
• 15 euros
www.contrarreloj.es

◆ IX CARRERA DEL ESTRECHO 'MEMORIAL PEPE SERRANO'

08/12/17 • 11 h. • 6,4 km • Tarifa
• 7 euros • Premios en metálico
www.gescon-chip.es

◆ V CARRERA POPULAR INMACULADA "ALCALDESA PERPETUA"

10/12/17 • 11 h. • 7,5 km
• La Línea de la Concepción

• 6 euros • Carreras infantiles
www.dorsalchip.es

◆ II ULTRAMARATÓN DE LA VIDA

10/12/17 • 9 h. • 12 y 50 km
• Sanlúcar de Barrameda • 35 euros
www.ultramaratondelavida.com

◆ XII CROSS PINAR DEL HIERRO Y LA ESPARTOSA

10/12/17 • 10 h. • 9 km • Chiclana de la Frontera
www.crono.sesca.es

◆ V TRAIL LAS PALOMAS

16/12/17 • 10 h. • 24,6 km
• Zahara de la Sierra • 27 euros
• Premios en metálico
www.trailaspalomas.blogspot.com

◆ IV TRAIL RUNNING. EL BOSQUE

16/12/17 • 10 h. • 12 km
• El Bosque
www.crono.sesca.es

◆ XIV SAN SILVESTRE VILLA DE ROTA

17/12/17 • 10:30 h. • 5 km • Rota
• 7 euros • Carreras infantiles gratuitas
www.gescon-chip.es

◆ VI CARRERA SOLIDARIA DE NAVIDAD DE ALGECIRAS

17/12/17 • 10:30 h. • 7,3 km
• Algeciras • 9 euros • Carreras infantiles gratuitas
www.algecirascorre.com

◆ IV CARRERA SOLIDARIA DIVINA PASTORA

17/12/17 • 10:30 h. • 8,3 km
• San Fernando • 7 euros
www.dorsalchip.es

◆ VI SAN SILVESTRE CHICLANERA

30/12/17 • 17:30 h. • 6,9 km
• Chiclana de la Frontera
• 6 euros
www.gescon-chip.es

◆ I SAN SILVESTRE GADITANA

30/12/17 • 17:30 h. • 5,850 km
• Cádiz • 7 euros
www.crono.sesca.es

◆ VII TRAIL URBANA VILLALUENGA DEL ROSARIO

14/01/18 • 10 h. • 16 km
• Villaluenga del Rosario
• 15 euros
www.sportmaniacs.com

◆ IV CROS SOLIDARIO "JUNIOR"

14/01/18 • 10 h. • 9 km • Rota
• 9 euros
www.gescon-chip.es

CANTABRIA

◆ XXIII CARRERA DE NAVIDAD DE PIÉLAGOS

17/12/17 • 18:25 h. • 7,7 km
• Renedo de Piélagos • Gratis
• Premios en metálico. Carreras infantiles
www.fcattle.com

◆ III SAN SILVESTRE SOLIDARIA DE EL ASTILLERO

30/12/17 • 10:30 h. • 4,320 km
• El Astillero • 6 euros • Carreras infantiles
www.rockthesport.com

CASTELLÓN

◆ IV GARROTÉ TRAIL

03/12/17 • 9 h. • 13,8 y 25 km
• Higueiras • 15 euros
www.trailpaviashigueiras.wordpress.com

◆ II 5K/10K ORGULL ALBINEGRE

03/12/17 • 10 h. • 5 y 10 km
• Castellón • 11 euros • Carreras infantiles
www.42ypico.es

◆ II 10K SANT MATEU

10/12/17 • 10 h. • 10 km
• Sant Mateu • 10 euros
www.hj-crono.es

◆ IV TRAIL SONEJA

17/12/17 • 9 h. • 12,5 y 21,5 km
• Soneja • 13 euros • Carreras infantiles gratuitas
www.cassoneja.wordpress.com

◆ XXXVII CROS CIUTAT DE BENICARLÓ

17/12/17 • 9:35 h. • 9,840 km
• Benicarló • 3 euros • Carreras infantiles
www.hj-crono.es

◆ II TRAIL SILVESTRE ESPADILLANA

23/12/17 • 9 h. • 14,5 km
• Espadilla • 15 euros
www.sportmaniacs.com

◆ VII SAN SILVESTRE SOT DE FERRER

24/12/17 • 10 h. • 14,5 km
• Sot de Ferrer • 12 euros
www.rockthesport.com

◆ VII SAN SILVESTRE OROPESA DEL MAR SOLIDARIA

30/12/17 • 19 h. • 3 km • Oropesa del Mar • Gratis • Carreras infantiles
www.urbanrunningcastellon.com

◆ IX SAN SILVESTRE BENICÀSSIM

30/12/17 • 19:30 h. • 4 km
• Benicàssim • Gratis • Carreras infantiles
www.evasionrunningcastellon.com

◆ XL SANT SILVESTRE BENICARLÓ

31/12/17 • 19 h. • 2,5 km • Benicarló
• 4 euros
www.hj-crono.es

◆ X CURSA DE MUNTANYA TORREBLANCA

14/01/18 • 9 h. • 16,8 km
• Torreblanca • 15 euros
www.rockthesport.com

◆ 10K PEUGEOT LEONAUO BENICÀSSIM

14/01/18 • 10 h. • 10 km
• Benicàssim • 12 euros
www.evasionrunningcastellon.com

◆ II CROSS CIUDAD DE ONDA

14/01/18 • 9:30 h. • 9 km • Onda
• 3 euros • Carreras infantiles gratuitas
www.hj-crono.es

◆ III 5K ONDA

20/01/18 • 17 h. • 5 km • Onda
• 6 euros
www.rockthesport.com

◆ XXXIV MEDIA MARATÓN DE CASTELLÓN

21/01/18 • 10 h. • 21,097 km
• Castellón de la Plana • 21 euros
www.mediamaratoncastellon.com

CEUTA

◆ XLI CARRERA POPULAR SAN SILVESTRE

31/12/17 • 19 h. • 4,8 km • Ceuta
• Carreras infantiles
www.ceuta.es

CIUDAD REAL

◆ V CARRERA POPULAR "CENTENARIO COOPERATIVA EL PROGRESO"

03/12/17 • 11 h. • 5 y 10 km
• Villarrubia de los Ojos • 10 euros
• Carreras infantiles gratuitas
www.cronomancha.com

◆ I TRAIL ALMADÉN

06/12/17 • 10 h. • 12 y 24 km
• Almadén • 17 euros
www.trailbtalmaden.wordpress.com

◆ XXIX MEMORIAL GALO SÁNCHEZ BERMEJO

17/12/17 • 11:30 h. • 10 km
• Daimiel • 11 euros
www.clubssaturno.blogspot.com.es

CÓRDOBA

◆ XII CARRERA POPULAR CLUB ATLETISMO PRIEGO DE CÓRDOBA

08/12/17 • 10:30 h. • 10 km • Priego de Córdoba • 5 euros • Carreras infantiles gratuitas
www.deportedePriego.es

◆ VI CARRERA DEL KILO

09/12/17 • 11 h. • 7,6 km • Benamejil • 3 euros • Carreras infantiles gratuitas
www.fedatletismoandaluz.net

◆ IV SUBIDA A LAS ERMITAS-POR LA DONACIÓN DE ÓRGANOS

10/12/17 • 10 h. • 13,5 km
• Córdoba • 13 euros
www.amigosdelcochescoba.com

◆ XX CARRERA DE NAVIDAD MIGUEL RÍOS

16/12/17 • 17:30 h. • 6,4 km
• Puente Genil • Gratis • Carreras infantiles
www.puentegenil.es

◆ XXXV SAN SILVESTRE CORDOBESA

31/12/17 • 16:30 h. • 10 km
• Córdoba • 5 euros • Carreras infantiles
www.tusinscripciones.es

◆ X TRAIL CERRO MURIANO

14/01/18 • 9:30 h. • 17 y 27 km
• Cerro Muriano • 27 euros
www.cdsportsland.com

◆ VI CROSS BATALLA DE MUNDA

21/01/18 • 10:30 h. • 19 km
• Montilla • 13 euros
www.montillarunning.es

◆ IV ALPARGATA TRAIL

28/01/18 • 8 h. • 25 y 50 km
• Córdoba • 44 euros
www.alpargatatrail.com

CUENCA

◆ VI CARRERA DE MONTAÑA CERRO LA DEGOLLÁ

03/12/17 • 11 h. • 14 km • Priego
• 20 euros • Premios en metálico. Carreras infantiles gratuitas
www.ladegolla.blogspot.com.es

◆ XII CARRERA DE NAVIDAD JAREÑA

16/12/17 • 17 h. • 6 km • Villanueva de la Jara • 7 euros
www.runningjara.blogspot.com.es

GIPUZKOA

◆ IV SUPER AMARA GABONETAKO KROSA

16/12/17 • 16:45 h. • 5 km • Irún
• 13 euros • Carreras infantiles
www.atletismobat.com

◆ VII ORIOKO HERRI LASTERKETA

16/12/17 • 16:30 h. • 10 km • Orío
• 13 euros • Carreras infantiles gratuitas
www.kirolprobak.com

◆ VIII PASAI ANTOKO GABONETAKO KROSSA

23/12/17 • 20:30 h. • 6,3 km
• Pasaia • 10 euros
www.facebook.com/Antokkrossa

◆ XXXVII CROSS BEACH - HONDARTZAKO KROSA

24/12/17 • 13 h. • 4 km • Donostia
• 8 euros • Carreras infantiles gratuitas
www.atleticosansebastian.com/cross-beach

◆ XLIV BEASAIN SAN SILBESTRE KROSSA

31/12/17 • 12 h. • 9,4 km • Beasain
• 5 euros • Premios en metálico
www.kirolprobak.com

◆ XXXIII SAN SILVESTRE DONOSTIARRA

31/12/17 • 12 h. • 8,2 km • Donostia
• 13 euros
www.sansilvestredonostiarra.com

◆ VIII SAN SILVESTRE SPORT MUNDI HONDARRIBIA

31/12/17 • 16:30 h. • 6 km
• Hondarribia • 15 euros
www.kirolprobak.com

◆ XXXXI SAN SILVESTRE ORDIZIA

31/12/17 • 18 h. • 6,325 km



• Ordizia • Gratis
www.kirolprobak.com

◆ XVII SAN SILVESTRE DE AZPEITIA

31/12/17 • 12 h. • 6,2 km
• Azpeitia • 9 euros
www.kirolprobak.com

GIRONA

◆ VIII PASSAFRED

03/12/17 • 8 h. • 21,097 km
• Blanes • 17 euros
www.passafred.cat

◆ VIII MARATÓ DE MUNTANYA L'ARDENYA

09/12/17 • 7 h. • 10, 21, 42 y 63 km
• Santa Cristina D'Aro • 40 euros
www.maratoardenya.matxacuca.cat

◆ III SANT SILVESTRERREDENÇA

26/12/17 • 10 h. • 5 km • Terrades
• 3 euros
www.facebook.com/santsilvestrerredenca

◆ VII SANT SILVESTRE DE MUNTANYA DE LES PLANES

30/12/17 • 10 h. • 13,3 km
• Les Planes d'Hostoles • 9 euros
• Carreras infantiles
www.sites.google.com/site/ticoxsteam

◆ V SANT SILVESTRE PUIGCERDÀ COMPRESSPORT

30/12/17 • 10 h. • 5 km • Puigcerdà
• 10 euros • Carreras infantiles
www.puigcerda.cat

◆ XIII SANT SILVESTRE DE GIRONA

31/12/17 • 18 h. • 5 km • Girona
• 9 euros • Carreras infantiles
www2.girona.cat

◆ XXX MAR I MURTRA

14/01/18 • 9:30 h. • 10 y 20 km
• Blanes • 19 euros
www.fondistesblanes.cat

◆ V CROS DE MAÇANET DE LA SELVA

21/01/18 • 9 h. • 5 km • Maçanet de la Selva
www.selva.cat/esports

GRANADA

◆ III CARRERA SOLIDARIA SAN SILVESTRE CIUDAD DE MARACENA 4S

01/12/17 • 21:30 h. • 10 km
• Maracena • 10 euros
www.cruzandolameta.es

◆ XVIII SUBIDA PEDESTRE AL CONJURO

03/12/17 • 10 h. • 17,8 km • Motril
• 12 euros
www.cruzandolameta.es

◆ VI TRAIL ALBUÑUELAS "MANUEL ANGUIA BAYO"

10/12/17 • 10 h. • 25 km
• Albuñuelas • 15 euros
www.global-tempo.com

◆ VI CARRERA NOCTURNA SOLIDARIA DE ALBOLOTE

15/12/17 • 20 h. • 3 km • Albolote
• 5 euros • Carreras infantiles
www.carreranocturnasolidariaalbolote.jimdo.com

◆ III SAN SILVESTRE CIUDAD DE PULIANAS

31/12/17 • 11 h. • 8 km
• Pulianas • 7 euros
www.cruzandolameta.es



I TRAIL + ANDAINA SAN SILVESTRE LOUSAME
"MINAS DE SAN FINX"
Sabado, 30 de diciembre

DISTANCIA: 14 kms. aprox.
DIFICULTAD: Medio-Baja

ANDAINA: SAIDA A LAS 10:00h. PREZO INSCRIPCIONS: 5€
TRAIL: SAIDA A LAS 15:45h. PREZO INSCRIPCIONS: 12€

ESTE EVENTO ES SOLIDARIO. E COLABORARA CON EL GRUPO
MADRIDIDAD DELLEGA DE AYUDAR A LOS NIÑOS PROBLEMAS

- ◆ **XII CARRERA VIRGEN DE LA ESPERANZA**
16/12/17 • 18:30 h. • 5 km • Logroño
• Gratis • Carreras infantiles
www.logronodeporte.es
- ◆ **XXXIII SAN SILVESTRE DE LOGROÑO**
31/12/17 • 18:30 h. • 3 y 8 km
• Logroño • 4 euros • Carreras infantiles
www.logronodeporte.es
- ◆ **XVI CARRERA POPULAR DE REYES**
07/01/18 • 12:30 h. • 11 km

- Fuenmayor • Gratis
• Carreras infantiles
www.fuenmayor.org
- ◆ **XXXII CROSS CIUDAD DE HARO**
28/01/18 • 11 h. • 10 km • Haro
• 1 euro • Carreras infantiles
www.adharo.es
- LAS PALMAS**
◆ **MARATÓN DE LANZAROTE**
09/12/17 • 8 h. • 5, 10, 21 y 42,195 km • Lanzarote • 70 euros
• Premios en metálico
www.lanzaroteinternationalmarathon.com

- ◆ **VIII TAMADABA TRAIL TOUR**
09/12/17 • 9 h. • 21 y 42 km
• Agaete - Gran Canaria • 45 euros
www.tamadabatrailtour.com
- ◆ **III CANAYALOE TRAIL - CIRCULAR VEGA DE TETIR**
10/12/17 • 8 h. • 14, 26 y 40 km
• Tetir - Fuerteventura • 32 euros
www.cd35600.com
- ◆ **IV NEBLINA TRES VALLES**
16/12/17 • 8 h. • 13 y 24 km
• Valleseco - Gran Canaria
• 28 euros
www.neblinatresvalles.com
- ◆ **CARRERA PONLE FRENO**
17/12/17 • 10:30 h. • 5 y 10 km
• Las Palmas de Gran Canaria
• 5 euros
www.ponlefreno.com
- ◆ **VIII CAJASIETE GRAN CANARIA MARATÓN**
21/01/18 • 9 h. • 10 -21,095 y 42,195 km • Las Palmas • 50 euros
• Premios en metálico
www.grancanariamaraton.com

LEÓN

- ◆ **III CARRERA AYUNTAMIENTO MATELLANA DE TORIO**
03/12/17 • 9:30 h. • 13 y 28 km
• Robles de la Valcueva • Gratis
www.carreramatallanadetorio.weebly.com
- ◆ **III CARRERA "SAN SILVESTRÍN"**
03/12/17 • 11:30 h. • 5 km
• Dehesas • 6 euros
• Carreras infantiles
www.deporticket.com
- ◆ **VIII TRAIL ALPINO LA PEÑA DEL TREN**
17/12/17 • 9 h. • 30 km
• Torneros de la Valdería • 20 euros
www.lapenadeltrenttrail.com
- ◆ **I CROSS POPULAR SANTA COLOMBA DE SOMOZA**
17/12/17 • 12 h. • 10,2 km
• Santa Colomba de Somoza
• Gratis • Premios en metálico.
www.carrerasconencanto.com

- ◆ **XXI SAN SILVESTRE POPULAR CIUDAD DE LEÓN**
30/12/17 • 17 h. • 2,5 y 7 km • León
• 9 euros • Premios en metálico.
Carreras infantiles gratuitas
www.correenleon.com
- ◆ **XIX SAN SILVESTRE BAÑEZANA**
31/12/17 • 18:30 h. • 6 km
• La Bañeza • 4 euros
• Carreras infantiles
www.carrerasconencanto.com
- ◆ **IV CROSS DE REYES DE BOÑAR**
07/01/18 • 12 h. • 8 km • Boñar
• 8 euros
www.ligacrossinterval.com
- ◆ **V CARRERA POPULAR DE REYES**
07/01/18 • 11 h. • 8,7 km • Sariegos
• 8 euros • Carreras infantiles gratuitas
www.sariegos.es
- ◆ **VII TRANSCANDAMIA**
14/01/18 • 10 h. • 21 km
• Valdefresno • 22 euros
• Carreras infantiles gratuitas
www.transcandamia.com

LLEIDA

- ◆ **I MITJA MARATÓ DEL CONILL**
03/12/17 • 9 h. • 5, 12 y 21 km
• Sant Martí de Maldà • 17 euros
www.benistim.cat
- ◆ **V CURSA D'ARTESA DE LLEIDA**
03/12/17 • 10 h. • 5 y 10 km
• Artesa de Lleida • 10 euros
• Carreras infantiles gratuitas
www.cursasolidaria.artesalleida.cat
- ◆ **XXXVII PUJADA A LA SEU VELLA**
16/12/17 • 11:30 h. • 10 km
• Lleida • 15 euros
www.pujadaseuvella.com
- ◆ **X SANT SILVESTRE DEL PONT DE SUERT -MEMORIAL JUANJO GARRA**
31/12/17 • 17 h. • 5 km

EL KENIANO KITWARA BATE EL RÉCORD DEL MARATÓN DE VALENCIA, QUE CONGREGÓ A 19.000 PARTICIPANTES



El keniano Sammy Kirop Kitwara, con un tiempo de 2:05:14, se impuso en el maratón Valencia Trinidad Alfonso, con el que batió en un minuto el récord de la carrera y convirtió a este maratón en el más rápido de España. Kitwara batió en casi un minuto el récord del maratón valenciano, establecido en 2015 por su compatriota John Mwangangi con un tiempo de 2:06:13, principal objetivo que se había marcado la organización para la carrera de este año. La segunda posición fue para el también keniano Evans Kipligat Chebet, que hizo un tiempo de 2:05:29, con el que también superó el récord de la prueba, y el tercer puesto para el etíope Deribe Robi Melka (2:06:37).

Valencia se echó a la calle. Un total de 27.500 corredores inundarán desde primera hora las avenidas de la ciudad para participar en el XXVII Maratón de Valencia Trinidad Alfonso EDP y en la prueba de los 10 kilómetros para los menos avezados. Una prueba que cada día alcanza más renombre internacional y de ahí que participen atletas de la talla de Mutai, Kitwara, Kiplagat y Kiptanui, entre otros.

En los últimos años, Valencia se ha consolidado como uno de los maratones de referencia del calendario internacional, lo que ha contribuido a la obtención de la prestigiosa Golden Label de la IAAF, la máxima consideración del organismo atlético internacional a una prueba en ruta.

Uno de los objetivos que se había planteado la organización es rebajar el récord de la prueba, en poder del keniano John Nzau Mwangangi desde 2015 con 2h06:13 y que ha sido fulminado por Kitwara. Para ello contó en la línea de salida con hasta siete atletas con marcas acreditadas por debajo de ese registro. El favorito era su compatriota Emmanuel Mutai, medalla de plata en el campeonato del Mundo de Berlín 2009 y sexto hombre más rápido de todos los tiempos sobre la distancia con un crono de 2h03:13. Pero fue precisamente Sammy Kitwara (2h04:28), que también aparecía entre los favoritos junto a Bernard Koech (2h04:53), Evans Kiplagat Chebet (2h05:31), Eliud Kiptanui (2h05:21) y los etíopes Aberu Kuma Lema (2h05:56) y Deribe Robi Melka (2h05:58).

Categoría femenina

La atleta etíope Aberu Mekuria Zenebe se impuso en categoría femenina con un tiempo de 2:26:17, que no logró mejorar el récord de la prueba y que se quedó a casi dos minutos del tiempo establecido el pasado año por keniana Valary Jemeli Aiyabei, con 2:24:49. La segunda posición en la carrera valenciana correspondió a la bielorrusa Volha Mazurionak, la gran favorita, que completó los 42.195 metros de la prueba con un tiempo de 2:27:14

Esta edición del maratón y 10 km valencianos ha sido también especial, puesto que en ella se probarán los procedimientos de organización que se llevarán a cabo en el campeonato del Mundo de medio maratón que se disputará igualmente en Valencia el próximo 24 de marzo. Así, una delegación de la IAAF visita este fin de semana la capital levantina para presenciar la prueba y para mantener posteriormente diversas reuniones con la organización de la carrera.



Mejora tu rendimiento con tu nutricionista deportivo

- Mejora tu recuperación durante y tras el entrenamiento
- Reduce el riesgo de lesiones y patologías
- Prepárate de cara a tu próxima competición

Teléfono gratuito 900 804 526

nootric
www.nootric.es

♦ Pont de Suert ♦ 13 euros
♦ Carreras infantiles
www.santsilvestrepontdesuert.blogspot.com.es

♦ **XI SANT SILVÈSTRE DE BOSSÒST**
31/12/17 ♦ 16 h. ♦ 5,5 km ♦ Bossòst
♦ 10 euros ♦ Carreras infantiles gratuitas
www.sansilvestrebossost.blogspot.com.es

♦ **III CURSA DEL SANT TORNEM-HI**
07/01/18 ♦ 10:30 h. ♦ 5 y 10 km
♦ Guissona ♦ 12 euros
www.guisona.cat

♦ **XV CURSA DE L'OLI**
21/01/18 ♦ 10 h. ♦ 10,36 km
♦ Les Borques Blanques ♦ 15 euros
www.clubatleticborges.cat

♦ **IV HIBERNAL BERET-MONTGARRI**
21/01/18 ♦ 10:30 h. ♦ 6, 12 y 17 km
♦ Baqueira Beret ♦ 34 euros
♦ Snowrunning (correr por la nieve)
www.beretmontgarri.com

LUGO

♦ **I CARREIRA POPULAR CONCELLO DE CASTRO DE REI**
08/12/17 ♦ 10:30 h. ♦ 14 km
♦ Castro de Rei ♦ 4 euros ♦ Carreras infantiles gratuitas
www.carreirasgalegas.com

♦ **XV CARREIRA POPULAR LUGO MONUMENTAL**
17/12/17 ♦ 12 h. ♦ 10 km
♦ Lugo ♦ 10 euros
♦ Carreras infantiles gratuitas
www.championchipnorte.com

♦ **II RUN FOZ RUN NADAL**
24/12/17 ♦ 17 h. ♦ 5 km ♦ Foz
♦ 6 euros ♦ Carreras infantiles gratuitas
www.prueba-t.es

♦ **CARREIRA POPULAR DE REIS**
07/01/18 ♦ 12 h. ♦ 12 km
♦ Barreiros ♦ 5 euros
♦ Carreras infantiles gratuitas
www.carreirapopulardereis.jimdo.com

♦ **II CROSS PONTE ROMANA - HOMENAJE A MARÍA ABEL**

14/01/18 ♦ 14 h. ♦ 9,650 km ♦ Lugo
♦ 6 euros ♦ Premios en metálico.
Carreras infantiles
www.crossponteromana.com

MADRID

♦ **CROSS EL ENCINAR**
02/12/17 ♦ 10 h. ♦ 8 km
♦ El Encinar ♦ 10 euros
www.crossseries.wordpress.com

♦ **IV MADRID TACTIKA TRAIL**
02/12/17 ♦ 10:20 h. ♦ 11 y 21 km
♦ San Agustín de Guadalix
♦ 26 euros
www.tactikatrail.com

♦ **IV TRAIL RUTA DEL COBRE**
03/12/17 ♦ 10 h. ♦ 10 y 20 km
♦ Villanueva del Pardillo ♦ 18 euros
www.circuito4desafios.com

♦ **VII CARRERA POPULAR "CERRO DE LA MARMOTA"**
03/12/17 ♦ 9:30 h. ♦ 10 y 20 km
♦ Colmenar Viejo ♦ 20 euros
www.ticketssport.es

♦ **XXXVII TROFEO CLUB AKILES**
03/12/17 ♦ 9:30 h. ♦ 5 y 10 km
♦ Madrid ♦ 12 euros
www.clubakiles.com

♦ **CABRERA TRAIL**
03/12/17 ♦ 10 h. ♦ 10 y 21 km
♦ La Cabrera ♦ 30 euros
www.cabreraatletismo.com

♦ **V CARRERA POPULAR VILLA DUCAL DE ESTREMERA**
03/12/17 ♦ 10:30 h. ♦ 6 km
♦ Estremera ♦ 6 euros ♦ Carreras infantiles gratuitas
www.deporticket.com

♦ **XVI CROSS POPULAR SALVAR EL PINAR DE LA ELIPA**
03/12/17 ♦ 12 h. ♦ 6 km ♦ Madrid
♦ Gratis ♦ Carreras infantiles

♦ **I LIGA COLOSSAL LAS ROZAS - LA DEHESA**
03/12/17 ♦ 9:30 h. ♦ 5 y 10 km
♦ Las Rozas ♦ 12 euros
www.ligacolossalasrozass.wordpress.com

♦ **II CARRERA SOLIDARIA POR LAS PERSONAS CON DIVERSIDAD FUNCIONAL**
03/12/17 ♦ 9:30 h. ♦ 5 km

♦ Valdemoro ♦ 11 euros
www.amival.org

♦ **XXXI CARRERA POPULAR DÍA DE LA CONSTITUCIÓN**
06/12/17 ♦ 9:45 h. ♦ 5 km
♦ Torrejón de Ardoz ♦ 4 euros
♦ Carreras infantiles gratuitas
www.deportes-torrejon.com

♦ **XXIX CARRERA POPULAR DE LA CONSTITUCIÓN DE BARAJAS**
06/12/17 ♦ 11:45 h. ♦ 8 km ♦ Madrid
♦ Gratis ♦ Carreras infantiles
www.carreraconstitucion.deporticket.com

♦ **VII TROFEO CLUB IBERIA VIRGEN DE LORETO**
08/12/17 ♦ 11:30 h. ♦ 5 y 10 km
♦ Madrid ♦ 10 euros ♦ Carreras infantiles
www.rockthesport.com

♦ **XXXIV MEDIO MARATÓN ROCKERO DE VILLAVERDE**
08/12/17 ♦ 9:30 h. ♦ 21,097 km
♦ Madrid ♦ 14 euros
♦ Carreras infantiles gratuitas
www.mediomaratonvillaverde.com

♦ **VI CARRERA DE PAPÁ NOEL**
10/12/17 ♦ 9 h. ♦ 6 km ♦ Madrid
♦ 12 euros ♦ Carreras infantiles
www.carrerapapanoel.es

♦ **XIV CARRERA POPULAR DE NAVIDAD SAN MARTÍN DE LA VEGA**
16/12/17 ♦ 19:15 h. ♦ 5 y 10 km
♦ San Martín de la Vega
♦ 10 euros
♦ Carreras infantiles gratuitas
www.cddromos.es

♦ **X CROSS PATONES**
16/12/17 ♦ 10:30 h. ♦ 12,5 km
♦ Patones ♦ 12 euros
♦ Premios en metálico
www.patonessemueve.es

♦ **XXXV CROSS DE INVIERNO CIUDAD DE LOS POETAS**
17/12/17 ♦ 9:40 h. ♦ 6 km
♦ Madrid ♦ Gratis
www.adcpoetas.blogspot.com.es

♦ **XXXIV CARRERA POPULAR VILLA DE ARANJUEZ**
17/12/17 ♦ 12 h. ♦ 10 km ♦ Aranjuez
♦ 15 euros ♦ Carreras infantiles
www.carrerapopulararanjuez.com

♦ **XI SAN SILVESTRE BUITRAGO DEL LOZOYA**
17/12/17 ♦ 12:30 h. ♦ 8 km
♦ Buitrago de Lozoya ♦ 9 euros
♦ Carreras infantiles gratuitas
www.ayto-buitragodelozoya.es

♦ **VIII SAN SILVESTRE DE ALCORCÓN**
17/12/17 ♦ 9:30 h. ♦ 5 y 10 km
♦ Alcorcón ♦ 10 euros
www.sansilvestrealcorcon.com

♦ **XVIII CARRERA DE LAS EMPRESAS**
17/12/17 ♦ 9 h. ♦ 6 y 10 km
♦ Madrid ♦ 15 euros
♦ Podrán participar todas aquellas personas que lo deseen siempre que se inscriban como equipo de 2, 3 o 4 componentes siendo estos necesariamente trabajadores de la misma empresa.
www.carreradelasempresas.com

♦ **V CARRERA DE NAVIDAD "ZANCADAS SOLIDARIAS"**
17/12/17 ♦ 11 h. ♦ 11 km
♦ Hoyo de Manzanares ♦ 12 euros
www.adchoyo.es

♦ **VI LEGUA IMPERIAL SAN CIPRIANO**
17/12/17 ♦ 11 h. ♦ 5,3 km
♦ Cobena ♦ 5 euros ♦ Carreras infantiles gratuitas
www.inscripcionesdeportivas.com

♦ **V SAN SILVESTRE SOLIDARIA VILLANUEVA DE LA CAÑADA**
17/12/17 ♦ 11 h. ♦ 5 km
♦ Villanueva de la Cañada
♦ 6 euros
www.ducrossseries.es

♦ **III SAN SILVESTRE LEGUACROSS VALDEAVERO**
17/12/17 ♦ 12 h. ♦ 5,650 km
♦ Valdeavero ♦ 8 euros
♦ Carreras infantiles
www.sansilvestrevaldeavero.com

♦ **X LEGUA NOCTURNA "PRODUCTOS JESÚS"**
22/12/17 ♦ 20 h. ♦ 6 km
♦ Daganzo de Arriba
♦ 5 euros
♦ Carreras infantiles gratuitas
www.leguadaganzo.wordpress.com

♦ **VI CARRERA POPULAR DE NAVIDAD DE MORALZARZAL**
23/12/17 ♦ 12 h. ♦ 6 y 10 km
♦ Moralzarzal ♦ 10 euros ♦ Carreras infantiles gratuitas
www.moraltrailrunning.com

♦ **XII LEGUA NAVIDEÑA DE CAMARMA**
24/12/17 ♦ 11:45 h. ♦ 5,572 km
♦ Camarma de Esteruelas ♦ 7 euros
♦ Premios en metálico. Carreras infantiles gratuitas
www.timinglap.com

♦ **VIII LEGUA NAVIDEÑA DE PERALES DE TAJUÑA**
24/12/17 ♦ 11 h. ♦ 5,840 km
♦ Peralas de Tajuña ♦ 8 euros
♦ Carreras infantiles gratuitas
www.ayto-peralestajuna.org

♦ **IV SAN SILVESTRE DEL JARAMA MARÍA DE VILLOTA**
24/12/17 ♦ 10:30 h. ♦ 5 y 10 km
♦ San Sebastián de los Reyes
♦ 15 euros ♦ Carreras infantiles
www.sansilvestrejarama.com

♦ **VII SAN SILVESTRE HUMANES**
29/12/17 ♦ 20 h. ♦ 6,5 km
♦ Humanes de Madrid ♦ 8 euros
♦ Carreras infantiles
www.sansilvestrehumanesdemadrid.es

♦ **VI SAN SILVESTRE TRAIL PEDREZUELA**
30/12/17 ♦ 10 h. ♦ 9 y 18 km
♦ Pedrezuela ♦ 20 euros
www.sites.google.com/la/pedrezuelatrail.com

♦ **III SAN SILVESTRE COLMENAR VIEJO**
30/12/17 ♦ 9:30 h. ♦ 10 km
♦ Colmenar Viejo ♦ 12 euros
♦ Carreras infantiles
www.sansilvestrecolmenarviejo.com

♦ **VI LA SAN SILVESTRE DE GRIÑÓN**
30/12/17 ♦ 20 h. ♦ 7 km ♦ Griñón
♦ 10 euros ♦ Carreras infantiles gratuitas
www.sportmaniacs.com

♦ **I SAN SILVESTRE VALDETORREÑA**
30/12/17 ♦ 11:30 h. ♦ 5 km
♦ Valdetorres de Jarama ♦ 2 euros
♦ Carreras infantiles gratuitas
www.valdetorresrunning.blogspot.com.es

♦ **SAN SILVESTRE DE NAVACERRADA**
31/12/17 ♦ 10:30 h. ♦ 5 km
♦ Navacerrada ♦ Gratis
♦ Carreras infantiles
www.aytonavacerrada.org

♦ **X SAN SILVESTRE DE ALCOBENDAS**
31/12/17 ♦ 12 h. ♦ 10 km
♦ Alcobendas ♦ 16 euros
♦ Premios en metálico
www.sansilvestrealcobendas.com

♦ **VII SAN SILVESTRE DE LAS ROZAS**
31/12/17 ♦ 9:45 h. ♦ 5 y 10 km

♦ Las Rozas ♦ 12 euros
♦ Carreras infantiles
www.sansilvestredelasrozass.es

♦ **XXXVI SAN SILVESTRE DE GETAFE**
31/12/17 ♦ 11 h. ♦ 10 km ♦ Getafe
♦ 14 euros
www.sansilvestregetafe.deporticket.com

♦ **XL SAN SILVESTRE VALLECANA**
31/12/17 ♦ 17:30 h. ♦ 10 km
♦ Madrid ♦ 25 euros
www.sansilvestrevallecana.com

♦ **SAN SILVESTRE ALCALAÍNA**
31/12/17 ♦ 11 h. ♦ 10 km
♦ Alcalá de Henares ♦ 13 euros
www.sr2triatlon.com

♦ **V SAN SILVESTRE MANZANARES EL REAL**
31/12/17 ♦ 10 h. ♦ 6 y 16 km
♦ Manzanares El Real ♦ 6 euros
♦ Carreras infantiles gratuitas
www.manzanareselreal.es

♦ **XXXIX SAN SILVESTRE GALAPAGAR**
31/12/17 ♦ 10 h. ♦ 6 y 10 km
♦ Galapagar ♦ 10 euros
♦ Carreras infantiles gratuitas
www.sansilvestregalapagar.es

♦ **VII SAN SILVESTRE DE VILLAVERDE ALTO**
31/12/17 ♦ 12 h. ♦ 3,9 km ♦ Madrid
♦ 1 euro ♦ Carreras infantiles
www.clubatletismoincolora.wordpress.com

♦ **XXII VUELTA PEDESTRE A TRES CANTOS**
07/01/18 ♦ 10 h. ♦ 5 y 15 km
♦ Tres Cantos ♦ 12 euros ♦ Carreras infantiles gratuitas
www.laetus.es

♦ **V CROSS DEL ROSCÓN**
07/01/18 ♦ 11 h. ♦ 4,5 km
♦ San Fernando de Henares
♦ 8 euros
www.clubatletismosanfernando.blogspot.com.es

♦ **IV CROSS VALDELASCASA**
14/01/18 ♦ 10 h. ♦ 8,4 km
♦ Alcobendas ♦ 10 euros
www.crossseries.es

♦ **XIX TROFEO PÁRIS**
14/01/18 ♦ 12 h. ♦ 5 y 10 km
♦ Madrid ♦ 10 euros
♦ Carreras infantiles gratuitas
www.elatleta.com

♦ **XV CARRERA POPULAR SAN SEBASTIÁN**
14/01/18 ♦ 10 h. ♦ 5 y 10 km
♦ Torrejón de la Calzada ♦ 10 euros
♦ Carreras infantiles gratuitas
www.aytotorreoncalzada.es

♦ **VI TRAIL DEL SERRUCHO**
14/01/18 ♦ 10:30 h. ♦ 24 km
♦ Alalpardo ♦ 14 euros
www.alalpardonrunning.es

♦ **III TRAIL DE LA FABADA**
21/01/18 ♦ 10 h. ♦ 9 y 25 km
♦ Navalagamella ♦ 18 euros
www.circuito4desafios.com

♦ **VII LEGUA POPULAR VILLAMANRIQUE DE TAJO**
21/01/18 ♦ 11:30 h. ♦ 5,5 km
♦ Villamanrique de Tajo ♦ 6 euros
♦ Carreras infantiles gratuitas
www.carreraspopulares.com

♦ **CROSS DE LA UNIVERSIDAD EUROPEA**
27/01/18 ♦ 12 h. ♦ 4 y 8 km
♦ Villaviciosa de Odón ♦ 5 euros
www.crossuniversitariomadrid.com

♦ **XIX MEDIA MARATÓN CIUDAD DE GETAFE**
28/01/18 ♦ 10:30 h. ♦ 21,097 km
♦ Getafe ♦ 17 euros
www.rockthesport.com

♦ **II CARRERA SOLIDARIA FUNDACIÓN REAL MADRID**
28/01/18 ♦ 9 h. ♦ 5 y 10 km ♦ Madrid
♦ 10 euros ♦ Carreras infantiles
www.runningfundacionrealmadrid.es

♦ **II CARRERA POPULAR VILLA DE MOLLINA**
03/12/17 ♦ 12 h. ♦ 10 km ♦ Mollina
♦ 6 euros ♦ Carreras infantiles
www.malaga.es/deportes

♦ **VI CXM DE FARAJÁN**
06/12/17 ♦ 10 h. ♦ 22 km ♦ Faraján
♦ 22 euros ♦ Premios en metálico.

Carreras infantiles
www.cxmfarajan.es

♦ **I CARRERA POPULAR ALMOGÍA TORRE DE LA VELA**
08/12/17 ♦ 12 h. ♦ 6,5 km ♦ Almogía
♦ 5 euros ♦ Carreras infantiles
www.fedaatletismoandaluz.net

♦ **VIII ZURICH MARATÓN MÁLAGA**
10/12/17 ♦ 9 h. ♦ 42,195 km
♦ Málaga ♦ 70 euros
www.zurichmaratonmalaga.es

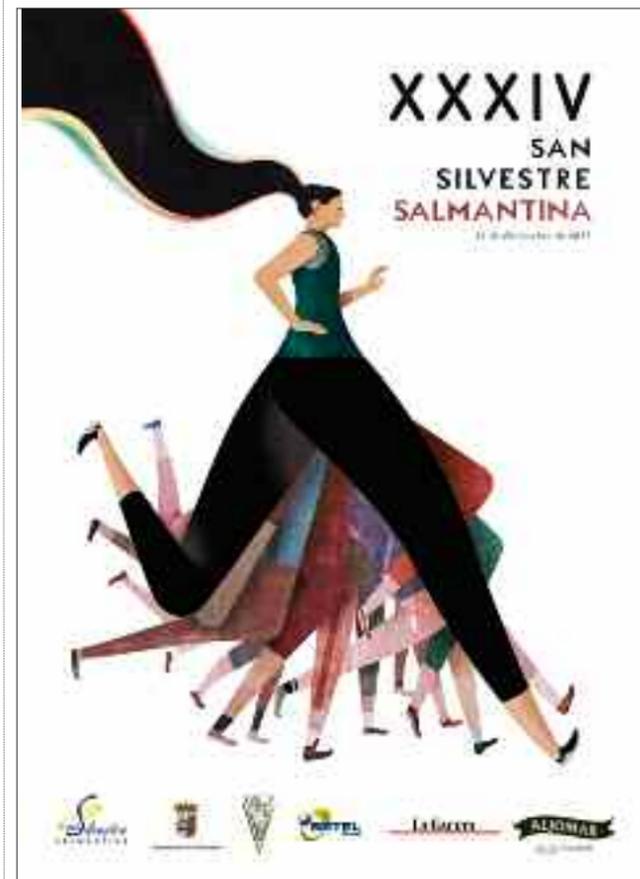
♦ **II ALMANZOR TRAIL**
16/12/17 ♦ 9:30 h. ♦ 11 y 27 km
♦ Torrox ♦ 18 euros ♦
www.triatlontorrox.com

♦ **XII CARRERA DE NAVIDAD CÁRTAMA**
17/12/17 ♦ 11:30 h. ♦ 10 km
♦ Cártama ♦ 7 euros ♦ Carreras infantiles
www.fedatletismoandaluz.net

♦ **I CAMALEÓN TRAIL VILLA DE TOTALÁN**
17/12/17 ♦ 9 h. ♦ 10 km ♦ Totalán
www.dorsalchip.es

♦ **III SAN SILVESTRE TORREMOLINOS**
31/12/17 ♦ 10 h. ♦ 7,3 km
♦ Torremolinos ♦ Gratis
www.w2.torremolinos.es

♦ **VI SAN SILVESTRE DE VILLANUEVA DEL ROSARIO**
31/12/17 ♦ 19 h. ♦ 3 km



◆ Villanueva del Rosario • 4 euros
www.villanuevadelrosario.es

◆ **IV SAN SILVESTRE ANTEQUERANA**
31/12/17 • 17:30 h. • 5 km
◆ Antequera • 7 euros • Premios en metálico. Carreras infantiles
www.sportmaniacs.com

◆ **VII SAN SILVESTRE PALMA-PALMILLA**
31/12/17 • 10:30 h. • 10,5 km
◆ Málaga • 5 euros
www.dorsalchip.es

◆ **V MEDIO MARATÓN CIUDAD DE ALHAURÍN DE LA TORRE**
14/01/18 • 10 h. • 7,1 y 21,097 km
◆ Alhaurín de la Torre • 15 euros
◆ Carreras infantiles
www.cpyrmat.blogspot.com.es

◆ **VI TRAIL DESAFÍO LA CAPITANA**
21/01/18 • 10 h. • 25 km • Rincón de La Victoria • 15 euros • Carreras infantiles
www.triatlonmalaga.es

◆ **III CARRERA POPULAR SOLIDARIA CENTRO PLAZA**
28/01/18 • 10 h. • 8 km • Marbella
◆ 8 euros • Carreras infantiles
www.dorsalchip.es

◆ **III TRAIL ÁLORA SIERRA DE AGUAS**
28/01/18 • 8:30 h. • 17 y 53 km
◆ Álora • 35 euros
www.aloratrail.es

MELILLA

◆ **VI MEDIA MARATÓN CIUDAD DE MELILLA**
20/01/18 • 10 h. • 10 y 21,097 km
◆ Melilla • 12 euros
www.carreraspopularesmelilla.es

MURCIA

◆ **VII UCAM FALCO TRAIL**
02/12/17 • 6 h. • 18, 45 y 100 km
◆ Ceheguín • 95 euros • Premios en metálico
www.falcotrail.com

◆ **XXVIII MEDIA MARATHON CIUDAD DE CIEZA**
03/12/17 • 10:30 h. • 11 y 21,097 km
◆ Cieza • 14 euros
mediamaraton.santamariamagdalena.net

◆ **VII CARRERA DE NAVIDAD ALQUERÍAS**
03/12/17 • 10 h. • 5 km • Alquerías
◆ 5 euros • Carreras infantiles
www.asuspuestos.com

◆ **XXVIII CARRERA POPULAR "DÍA DE LA CONSTITUCIÓN"**
06/12/17 • 10 h. • 5 km • Totana
◆ 5 euros • Carreras infantiles gratuitas
www.asuspuestos.com

◆ **XXIV CARRERA POPULAR ESTACIÓN DE PUERTO LUMBRERAS**
06/12/17 • 10:30 h. • 5 km
◆ Esparragal - Puerto Lumbreras
◆ Gratis • Carreras infantiles
www.puertolumbreras.es

◆ **XIII MEDIO MARATÓN "VILLA DE TORRE PACHECO"**
10/12/17 • 10 h. • 11 y 21,097 km
◆ Torre Pacheco • 14 euros
www.famu.es

◆ **BARBUDO TRAIL**
10/12/17 • 9 h. • 13,8 y 22 km
◆ Jumilla • 25 euros • Premios en metálico. Carreras infantiles
www.barbudotrailjumilla.com

◆ **VI CARRERA POPULAR DE NAVIDAD EL RAAL**
16/12/17 • 17 h. • 8 km • El Raal
◆ 8 euros
www.lineadesalida.net

◆ **XXXV CROSS NACIONAL "FIESTAS DE LA VIRGEN"**
17/12/17 • 9 h. • 10 km • Yecla
www.fiestas.yecla.es

◆ **VI CARRERA DE NAVIDAD CIUDAD DE MURCIA**
17/12/17 • 11 h. • 6 km • Murcia
◆ 20 euros • Carreras infantiles
www.camurcia.com

◆ **III BALSILVESTRE**
17/12/17 • 10 h. • 5 km • Balsicas
◆ 8 euros • Carreras infantiles
www.lineadesalida.net

◆ **CARRERA POPULAR DE NAVIDAD SUBIDA AL CASTILLO DE ÁGUILAS**
17/12/17 • 10 h. • 5,2 km • Águilas
◆ 4 euros • Carreras infantiles
www.asuspuestos.com

◆ **I SAN SILVESTRE BRUJA**
23/12/17 • 10:30 h. • 5 km
◆ Alcántarilla • 7 euros
www.dorsal21.com

◆ **III CHRISTMAS NIGHT RUN CARAVACA**
30/12/17 • 10:30 h. • 7 km
◆ Caravaca de la Cruz • 10 euros
◆ Carreras infantiles gratuitas
www.asuspuestos.com

◆ **VIII SAN SILVESTRE CIUDAD DE CIEZA**
31/12/17 • 18 h. • 6,2 km • Cieza
◆ 10 euros • Carreras infantiles
www.sansilvestrecieza.com

◆ **V SAN SILVESTRE CIUDAD DE LORCA**
31/12/17 • 11 h. • 6 km • Lorca
◆ 5 euros • Carreras infantiles gratuitas
www.deportes.lorca.es

◆ **IV CARRERA POR EL NIÑO**
06/01/18 • 19 h. • 5 y 10 km
◆ San Javier • 10 euros • Carreras infantiles
www.lineadesalida.net

◆ **II TRAIL VISTA ALEGRE - SIERRA GORDA**
14/01/18 • 10 h. • 6 y 16,5 km
◆ Cartagena • 18 euros • Carreras infantiles
www.lineadesalida.net

◆ **VI MEDIA MARATÓN MOLINA DE SEGURA**
14/01/18 • 10 h. • 10,5 y 21,097 km
◆ Molina de Segura • 15 euros
www.famu.es

◆ **V MURCIA MARATÓN**
28/01/18 • 8:30 h. • 10, 21 y 42,195 km • Murcia • 50 euros
◆ Premios en metálico
www.murciamaraton.com

◆ **V CROSS-TRAIL CALAS DE BOLNUEVO**
28/01/18 • 10:30 h. • 11 y 21 km
◆ Bolnuevo • 12 euros
www.clubdeportivobahiademazarron.es

◆ **III TRAIL- XTREME MAJAL BLANCO**
28/01/18 • 9 h. • 14 y 30 km
◆ Sangonera la Verde • 20 euros
www.famu.es

NAVARRA

◆ **I CROSS TRAIL DE ARRÓNIZ**
02/12/17 • 10:30 h. • 7 y 14 km
◆ Arróniz • 5 euros
www.rockthesport.com

◆ **XIX CARRERA "DENOMINACIONES Y CALIDAD"**
16/12/17 • 17 h. • 5 km
◆ Mendavia • Gratis
www.mendavia.es

◆ **XXXIII SAN SILVESTRE DE LERÍN**
31/12/17 • 17 h. • 7,2 km
◆ Lerín • 12 euros
www.clubatleticolinerines.es

◆ **X CARRERA SAN SILVESTRE**
31/12/17 • 18 h. • 3 km • Viana
◆ Carreras infantiles
www.pamplona.es

◆ **XXX CROSS DE REYES DE LARRAGA**
07/01/18 • 11:30 h. • 7,4 km
◆ Larraga • 5 euros
◆ Premios en metálico. Carreras infantiles gratuitas
www.crossdereyesdelarraga.com

◆ **XIII CARRERA POPULAR ARAITZ**
14/01/18 • 12 h. • 7,7 km • Betelu
◆ 12 euros • Carreras infantiles gratuitas
www.kirolmank.es

ETERNAL RUNNING SOLO PARA INVENCIBLES

Eternal Running Invencible es un circuito de carreras de obstáculos. Las Eternal son carreras desafiadas, divertidas y muy densas en obstáculos. Un total de 28 carreras conforman el circuito mundial. Los titulares de la tarjeta de suscriptor de corricolari es correr tienen descuento en el precio de inscripción.

Eternal Running Invencible trata de fomentar la parte luchadora, resiliente de sus participantes. De ahí la pregunta ¿y tú? ¿eres invencible? El concepto de invencible es la marca de la casa, y aparece tanto en el nombre completo de la carrera como en nombres de obstáculos, como cada vez que la carrera se refiere a sus participantes.

A continuación te ofrecemos el calendario completo de las que se han disputado y están por disputar.

29 Enero	ETERNAL RUNNING® Águilas (Murcia)
25 Febrero	SUPERSPRINT ETERNAL RUNNING® "SOLO PUEDE QUEDAR UNO", Hernani.
5 Marzo	ETERNAL RUNNING® Carboneras (Almería)
9 Abril	ETERNAL RUNNING® Platja d'Aro (Girona)
12 Mayo	ETERNAL RUNNING® SPRINT Hernani (Gipuzkoa)
12 Mayo	ETERNAL RUNNING® LUNA LLENA Hernani (Gipuzkoa)
13 Mayo	ETERNAL RUNNING® SUPERSPRINT Hernani (Gipuzkoa)
13 Mayo	ETERNAL RUNNING® KIDS Hernani (Gipuzkoa)
13 Mayo	ETERNAL RUNNING® MIXTA/PAREJAS Hernani (Gipuzkoa)
14 Mayo	ETERNAL RUNNING® 10 KMS 80 OBSTÁCULOS Hernani (Gipuzkoa)
21 Mayo	ETERNAL RUNNING® Cazoria (Jaén)
4 Junio	ETERNAL RUNNING® Ojén (Málaga)
1 Julio	ETERNAL RUNNING® Els Pallaresos Luna Llena (Tarragona)
2 Julio	ETERNAL RUNNING® Els Pallaresos (Tarragona)
30 Julio	ETERNAL RUNNING® Lisboa (Portugal)
27 Agosto	ETERNAL RUNNING® Bangkok (Tailandia)
9-10 Septiembre	ETERNAL RUNNING® "LA ISLA DE LAS GAVIOTAS"
24 Septiembre	ETERNAL RUNNING® Aldea del Fresno (Madrid)
1 Octubre	ETERNAL RUNNING® Santa Coloma de Queralt (Tarragona)
8 Octubre	ETERNAL RUNNING® Galdakao (Bizkaia)
22 Octubre	ETERNAL RUNNING® Torrecaballeros (Segovia)
29 Octubre	ETERNAL RUNNING® Marina d'Or (Oropesa del Mar)
18 Noviembre	ETERNAL RUNNING® Córdoba Luna Llena
19 Noviembre	ETERNAL RUNNING® Córdoba
26 Noviembre	ETERNAL RUNNING® Croydon (Australia)
3 Diciembre	ETERNAL RUNNING® Bogotá (Colombia)
10 Diciembre	ETERNAL RUNNING® D.F. (México)
17 Diciembre	ETERNAL RUNNING® Buenos Aires (Argentina)

LA FUNDACIÓN ETERNAL RUNNING



Por su parte la Fundación Eternal Running, planta árboles en cada una de las sedes en las que se celebran pruebas, recoge alimentos para comedores sociales, apadrina animales y crea escuelas, hospitales...



DEPORTISTAS SOLIDARIOS EN RED

Te ayudamos a hacer realidad tu proyecto social

INSCRIBE tu proyecto

Crear, recibir, pedir ayuda, vida Deportista con Obstáculos

CREA tu reto

1. Elegir un reto
2. Definir el reto
3. Compartir el reto

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>

OURENSE

♦ **IX CARREIRA SOLIDARIA DO ARENTEIRO**
10/12/17 • 11 h. • 10 km
♦ O Carballiño • 4 euros • Carreras infantiles gratuitas
www.championchipnorte.com

♦ **XVI CARREIRA PEDESTRE DO NADAL**
17/12/17 • 10:30 h. • 10 km
♦ San Cibrao das Viñas • 5 euros
♦ Carreras infantiles
www.carreirasgalegas.com

♦ **IV CARREIRA POPULAR DE RIBADAVIA**
23/12/17 • 11:40 h. • 9 km
♦ Ribadavia • 3 euros • Carreras infantiles gratuitas
www.carreirasgalegas.com

PALENCIA

♦ **VI CARRERA POPULAR DE TARIEGO DE CERRATO**
06/12/17 • 11:30 h. • 5,3 km
♦ Tariego de Cerrato • 3 euros
♦ Carreras infantiles gratuitas
www.runvasport.es

♦ **XXXVIII CROSS VENTA DE BAÑOS**
17/12/17 • 9 h. • 10,680 km
♦ Venta de Baños • Carreras infantiles
www.pmdedeportesventadebanos.com

♦ **XII SAN SILVESTRE CERVERANA**
17/12/17 • 16:30 h. • 6,5 km
♦ Cervera del Pisuerga • Gratis
♦ Carreras infantiles
www.correrxcervera.blogspot.com.es

♦ **XL CARRERA POPULAR NAVIDEÑA AGUILAR**
23/12/17 • 17 h. • 4 km
♦ Aguilar de Campoo • Gratis
♦ Carreras infantiles
www.rockthesport.com

PONTEVEDRA

♦ **XX MEDIA MARATÓN DE VIGO**
03/12/17 • 10 h. • 21,097 km • Vigo
♦ 16 euros • Premios en metálico
www.mediamaratondevigo.com

♦ **XLIV MEMORIAL PEPE CORDEIRO**
03/12/17 • 12 h. • 10 km • Cangas

do Morrazo • 10 euros • Premios en metálico. Carreras infantiles gratuitas
www.championchipnorte.com

♦ **IV CARREIRA POPULAR ROMARÍA VIKINGA**
10/12/17 • 11:20 h. • 10 km • Catoira
♦ 5 euros • Carreras infantiles gratuitas
www.emesports.es

♦ **V TRAIL DE CELA**
14/01/18 • 10 h. • 24 km
♦ Cella - Bueu • 16 euros
www.corredoirasbueu.wordpress.com

♦ **III TRAIL DOS PENEDOS**
14/01/18 • 9:30 h. • 15 km
♦ Salceda de Caselas • 13 euros
www.traildospenedos.galitiming.com

SALAMANCA

♦ **VI CARRERA POPULAR JAMÓN VELOZ**
10/12/17 • 12 h. • 4 km • Guijuelo
♦ 5 euros • Carreras infantiles
www.atletismosalamantino.org

♦ **VIII CARRERA POPULAR NAVIDEÑA**
30/12/17 • 12 h. • 14,5 km
♦ San Cristóbal de la Cuesta
♦ Gratis • Carreras infantiles
www.atletismosalamantino.org

♦ **IV SAN SILVESTRE DE LUMBRALES**
30/12/17 • 19 h. • 5,6 km
♦ Lumbrales • 2 euros • Carreras infantiles gratuitas
www.lumbrales.es

♦ **XXXIV SAN SILVESTRE SALMANTINA**
31/12/17 • 12:30 h. • 10 km
♦ Salamanca • 10 euros
♦ Carreras infantiles
www.sansilvestresalmantina.com

♦ **VI CARRERA DEL ROSCÓN**
07/01/18 • 11 h. • 10 km • Paradinas de San Juan • 8 euros • Carreras infantiles
www.orycronsport.com

SANTA CRUZ DE TENERIFE

♦ **XXI CARRERA POPULAR "EL CORTE INGLÉS"**
03/12/17 • 12:30 h. • 5 km
♦ Santa Cruz de Tenerife • Gratis
♦ Carreras infantiles
www.sportmaniacs.com

♦ **VIII K42 CANARIAS - ANAGA MARATHON**
10/12/17 • 9 h. • 12, 21 y 42 km
♦ San Cristóbal de La Laguna
♦ 55 euros
www.k42anagamarathon.com

♦ **V CARRERA SOLIDARIA NOCTURNA PLAYA SAN JUAN**
16/12/17 • 21 h. • 5 km • Guía de Isora - Tenerife • 5 euros
♦ Carreras infantiles
www.mdsports.es

♦ **VII GARAFIA NAVIDAD TRAIL**
17/12/17 • 10 h. • 17,6 km
♦ Garafia - La Palma • 15 euros
www.conchipcanarias.com

♦ **VII SAN SILVESTRE MEDANERA**
30/12/17 • 17 h. • 5 km • El Médano - Tenerife • Carreras infantiles
www.conxip.com

♦ **V SAN SILVESTRE REALEJERA**
31/12/17 • 18 h. • 5,5 km
♦ Los Realejos • 8 euros • Premios en metálico. Carreras infantiles gratuitas
www.canariypol.com

♦ **II SAN SILVESTRE GOLDEN MILE**
31/12/17 • 16 h. • 5 km
♦ Arona - Tenerife • 10 euros
♦ Carreras infantiles gratuitas
www.sansilvestrepdla.trackingsport.com

♦ **VIII TRAIL NOCTURNO DE TEGUESTE**
13/01/18 • 19 h. • 15,3 km
♦ Tegueste - Tenerife • 22 euros
www.trailtegeste.trackingsport.com

♦ **V DESCUBRIENDO FASNIA**
13/01/18 • 11 h. • 5 km • Fasnía - Tenerife • 10 euros • Carreras infantiles gratuitas
www.conchipcanarias.com

♦ **III CARRERA NOCTURNA LA CALETA DE ADEJE**
27/01/18 • 20 h. • 5 y 10 km
♦ Adeje - Tenerife • 12 euros
www.conchipcanarias.com

SEGOVIA

♦ **XLVI CROSS NACIONAL DE CANTIMPALOS**
08/12/17 • 10 h. • 10 km
♦ Cantimpalos • Gratis
www.cantimpalos.org

SEVILLA

♦ **XI MEDIA MARATÓN VILLARRANAS**
03/12/17 • 10 h. • 21,097 km
♦ Camas • 15 euros
www.atletismocamas.com

♦ **VI CARRERA URBANA EL RUBIO**
03/12/17 • 11:30 h. • 7 km
♦ El Rubio • 4 euros • Premios en metálico. Carreras infantiles gratuitas
www.corredorespopulares.es

♦ **III CARRERA SOLIDARIA CORRE CON PAPÁ NOEL**
03/12/17 • 11 h. • 5 km • Sevilla
♦ 5 euros • Carreras infantiles
www.corredorespopulares.es

♦ **V CARRERA POPULAR LA ISLA REDONDA LA ACEÑUELA**
10/12/17 • 12 h. • 8,3 km
♦ Isla Redonda - La Aceñuela
♦ 4 euros • Carreras infantiles gratuitas
www.dorsalchip.es

♦ **VI CARRERA POPULAR CASTILLO DE LAS GUARDAS**
17/12/17 • 11 h. • 7,5 km
♦ El Castillo de las Guardas
♦ 6 euros • Premios en metálico
www.elcastillodelasguardas.es

♦ **XXXIX MEDIA MARATÓN SEVILLA-LOS PALACIOS**
17/12/17 • 11 h. • 21,097 km
♦ Los Palacios y Villafranca
♦ 14 euros • Premios en metálico
www.mediamaratonlospalacios.com

♦ **XI CARRERA POPULAR CLÁSICA DE CASTILBLANCO DE LOS ARROYOS**
31/12/17 • 12 h. • 8,5 km

♦ Castilblanco de los Arroyos
♦ 5 euros • Premios en metálico. Carreras infantiles gratuitas
www.dorsalchip.es

♦ **XXI SAN SILVESTRE SEVILLANA**
31/12/17 • 18 h. • 5 km
♦ Sevilla • 9 euros
www.adsevilla.es

♦ **XXVI CARRERA POPULAR RUTA DE CARLOS III - CIUDAD DEL SOL**
14/01/18 • 11 h. • 26 km • Écija
♦ 18 euros
www.rutacarlosiii.ecija.es

♦ **VII MEDIA MARATÓN CROSS LA PUEBLA DEL RÍO**
14/01/18 • 11 h. • 21,097 km
♦ La Puebla del Río • 17 euros
www.atletismopuebla.blogspot.com.es

♦ **XXXVI CROSS INTERNACIONAL DE ITÁLICA**
21/01/18 • 11:25 h. • 8,1 y 10,846 km • Santiponce • 6 euros
♦ Carreras infantiles
www.crossinternacionaldeitalica.es

♦ **VI GRAN FONDO DEL GUADIAMAR**
21/01/18 • 9:45 h. • 15 y 30 km
♦ Sanlúcar la Mayor • 18 euros
♦ Premios en metálico
www.gescon-chip.es

♦ **XXIII EDP MEDIO MARATÓN DE SEVILLA - ISLA DE LA CARTUJA**
28/01/18 • 9 h. • 21,097 km • Sevilla
♦ 22 euros • Premios en metálico
www.edpmediomaratondesevilla.es

TARRAGONA

♦ **VIII CURSA DE MUNTANYA LA RIERA DE GAIÀ**
17/12/17 • 10 h. • 7 y 20 km
♦ La Riera de Gaià • 20 euros
www.eutiches.com

♦ **I SANT SILVESTRE DE L'ARBOÇ A BANYERES**
30/12/17 • 17 h. • 5,7 km
♦ L'Arboç • 14 euros
www.esportiarboc.club/sant_silvestre

♦ **XVII SANT SILVESTRE DE CUNIT**
31/12/17 • 17 h. • 5 y 10 km • Cunit
♦ Gratis • Carreras infantiles
www.santilvestredecunit.blogspot.com.es

♦ **IV "LA NOSTRA" SANT SILVESTRE DE REUS**
31/12/17 • 17:15 h. • 5 km • Reus
♦ 12 euros • Carreras infantiles
www.santilvestrereus.wixsite.com/santilvestrereus

♦ **XIV BBVA CX CURSA SANT SILVESTRE DE TARRAGONA**
31/12/17 • 17:15 h. • 6,5 km
♦ Tarragona • 14 euros
www.athleticvents.net

♦ **XI CURSA LES II TORRES**
14/01/18 • 9 h. • 9 y 16 km

♦ Campredó • 22 euros
www.cursacampredo.wixsite.com

♦ **VIII SB HOTELS MARATÓ TARRAGONA**
28/01/18 • 9 h. • 5, 15, 30 y 42,195 km • Tarragona • 57 euros
www.sbhotelesmaratottarragona.com

TERUEL

♦ **VI SAN SILVESTRE COMARCA GÚDAR-JAVALAMBRE**
30/12/17 • 10:30 h. • 5 km
♦ Albetosa • 5 euros
www.deportesgudarjavalambre.es

♦ **XXVII SAN SILVESTRE "CIUDAD DE TERUEL"**
31/12/17 • 18:30 h. • 5,8 km
♦ Teruel • Carreras infantiles
www.teruel.es

TOLEDO

♦ **II CARRERA POPULAR LA MATA**
02/12/17 • 17 h. • 7 km • La Mata
♦ 6 euros • Carreras infantiles gratuitas
www.evedeport.es

♦ **IV CARRERA POPULAR "VILLA DE AÑOVER DE TAJO"**
03/12/17 • 11 h. • 7,6 km • Añoover de Tajo • 10 euros • Carreras infantiles gratuitas
www.comunabike.com

♦ **III CARRERA ESCALONA RUNNING**
03/12/17 • 12 h. • 3 y 7 km
♦ Escalona del Alberche • 8 euros
♦ Premios en metálico. Carreras infantiles gratuitas
www.evedeport.es

♦ **III CARRERA SOLIDARIA MASCARAQUE EN MARCHA**
03/12/17 • 11:30 h. • 6 km
♦ Mascaraque • 5 euros • Carreras infantiles gratuitas
www.evedeport.es

♦ **XIX CARRERA URBANA POPULAR "TRES CULTURAS"**
10/12/17 • 11 h. • 5,6 km • Toledo
♦ 5 euros • Premios en metálico. Carreras infantiles gratuitas
www.deporchip.com

♦ **XVIII LEGUA URBANA "LA CESTA"**
16/12/17 • 17 h. • 5,540 km
♦ Santa Cruz del Retamar • 5 euros
♦ Premios en metálico. Carreras infantiles gratuitas
www.leguaurbanalacesta.blogspot.com.es

♦ **XV CARRERA DEL ACEITE**
17/12/17 • 11 h. • 4,8 km
♦ Los Navalmorales • 7 euros
♦ Carreras infantiles gratuitas
www.evedeport.es

♦ **XXXI SAN SILVESTRE PUEBLANA**
17/12/17 • 11:30 h. • 5,670 km
♦ La Puebla de Montalbán • 6 euros
♦ Carreras infantiles gratuitas
www.evedeport.es



♦ **III LEGUA DE NAVIDAD-YELES**
17/12/17 • 10 h. • 4,8 km • Yeles
♦ 7 euros • Carreras infantiles gratuitas
www.evedeport.es

♦ **XIV CARRERA DEL MAZAPÁN**
24/12/17 • 16 h. • 6 km • Polán
♦ 5 euros
www.aytopolan.es

♦ **XXXVI SAN SILVESTRE POPULAR TOLEDANA**
31/12/17 • 18 h. • 8 km • Toledo
♦ 16 euros • Carreras infantiles
www.sansilvestretoledana.es

♦ **XVI CARRERA DE NAVIDAD DE CONSUEGRA**
31/12/17 • 12 h. • 3 y 6 km
♦ Consuegra • 8 euros • Carreras infantiles gratuitas
www.deporchip.com

♦ **SAN SILVESTRE EL VISO DE SAN JUAN**
31/12/17 • 11:45 h. • 5 km • El Viso de San Juan • 5 euros • Carreras infantiles gratuitas
www.comunabike.com

♦ **IV CROSS POPULAR DE REYES MOCEJÓN POR LA INTEGRACIÓN**
07/01/18 • 9:30 h. • 6,1 km
♦ Mocejón • Gratis
♦ Carreras infantiles
www.mocejon.es

♦ **IV CARRERA POPULAR MALPICA DE TAJO**
14/01/18 • 11 h. • 4,2 y 8,5 km
♦ Malpica de Tajo • 6,5 euros
♦ Carreras infantiles gratuitas
www.ociorunners.es

♦ **III CARRERA POPULAR NUMANCIA DE LA SAGRA**
14/01/18 • 10 h. • 5 y 10 km
♦ Numancia de la Sagra • 10 euros
♦ Carreras infantiles
www.evedeport.es

VALENCIA

♦ **XVII MITJA MARATÓ SAMARUC**
03/12/17 • 10 h. • 21,097 km
♦ Algemesi • 6 euros
www.mitjamaratotalgemesi.blogspot.com.es

♦ **III 10K DINOSAURIS**
03/12/17 • 10 h. • 10 km • Moncada
♦ 9 euros • Premios en metálico
www.cronorunner.com

♦ **III CARRERA SOLIDARIA POR LA DISCAPACIDAD ALTER VALENCIA**
03/12/17 • 10:30 h. • 2 y 6 km
♦ Valencia • 4 euros
♦ Carreras infantiles
www.megustacorrer.com

♦ **XXV CURSA A PEU AL RAVAL**
06/12/17 • 11:30 h. • 10 km



♦ Gandía ♦ 6 euros
Carreras infantiles
www.somesport.com

♦ **VIII CARRERA X MONTAÑA SIERRA DE CHIVA**
09/12/17 ♦ 7 h. ♦ 13, 35 y 61 km
♦ Chiva ♦ 45 euros
www.carrerasierradechiva.es

♦ **II TRAIL MARINES VELL**
10/12/17 ♦ 9 h. ♦ 21 km ♦ Marines Vell ♦ 20 euros
www.cronorunner.com

♦ **III CARRERA CONTRA LA VIOLENCIA DE GÉNERO-MEMORIAL ANA AIBAR**
10/12/17 ♦ 10 h. ♦ 6 km ♦ Paterna ♦ 5 euros
www.megustacorrecor.com

♦ **V SAN SILVESTRE POBLA DE FARNALS**
16/12/17 ♦ 19 h. ♦ 5 km ♦ La Poble de Farnals ♦ 5 euros ♦ Carreras infantiles
www.cronorunner.com

♦ **IX SAN SILVESTRE UTIELANA**
17/12/17 ♦ 18:30 h. ♦ 5 km ♦ Utiel ♦ 3 euros ♦ Carreras infantiles
www.dorsal1.es

♦ **V CORREMÓN TRAIL BY DYNAFIT**
17/12/17 ♦ 9:30 h. ♦ 11 y 24 km ♦ Sot de Chera ♦ 17 euros
www.corremontrail.com

♦ **V CARRERA SOLIDARIA CONTRA EL CÁNCER DE PICASSENT**
17/12/17 ♦ 10:30 h. ♦ 8 km ♦ Picasent ♦ 5 euros
www.aeccpicassent.es

♦ **XVI CURSA DE NADAL BÉTERA**
17/12/17 ♦ 9:30 h. ♦ 10 km ♦ Bétera ♦ 3 euros ♦ Carreras infantiles gratuitas
www.cronorunner.com

♦ **V SANITAS MARCA RUNNING SERIES VALENCIA**
17/12/17 ♦ 9 h. ♦ 10 km ♦ Valencia ♦ 10 euros ♦ Carreras infantiles
www.sanitasmarcarunningseries.com

♦ **III 5K Y 10K AMUHCANMA**
17/12/17 ♦ 10:30 h. ♦ 5 y 10 km ♦ Puerto de Sagunto ♦ 10 euros ♦ Carreras infantiles
www.sportmaniacs.com

♦ **XXV MITJA MARATÓ PAIPORTA-PICANYA**
17/12/17 ♦ 9 h. ♦ 10,55 y 21,10 km ♦ Paiporta ♦ 12 euros
www.mychip.es

♦ **X SAN SILVESTRE UPV**
21/12/17 ♦ 18:30 h. ♦ 3,1 km ♦ Valencia ♦ Gratis
♦ Sólo comunidad universitaria
www.cursesupv.blogspot.com.es

♦ **V SANT SILVESTRE DE MELIANA**
23/12/17 ♦ 20 h. ♦ 3 km ♦ Meliana

♦ Gratis
www.clubatletismemeliana.net

♦ **III SANT SILVESTRE ALFARRASÍ**
23/12/17 ♦ 17 h. ♦ 2,1 km ♦ Alfarrasí
www.multiesport.es

♦ **III SAN SILVESTRE JAMBOREE**
26/12/17 ♦ 19 h. ♦ 5 km ♦ Alboraiá ♦ 5 euros
www.tofolet.es

♦ **III SANT SILVESTRE NOCTURNA RIOLA**
28/12/17 ♦ 20 h. ♦ 5 km ♦ Riola ♦ 2 euros ♦ Carreras infantiles
www.cronorunner.com

♦ **XVII SAN SILVESTRE A ROCAFORT**
28/12/17 ♦ 20 h. ♦ 5 km ♦ Rocafort ♦ Gratis ♦ Carreras infantiles
www.toprun.es

♦ **IX SAN SILVESTRE SOLIDARIA Y POR LA CONVIVENCIA**
29/12/17 ♦ 20:30 h. ♦ 3,880 km ♦ Torrent ♦ Gratis
www.fdmTorrent.com

♦ **IV SAN SILVESTRE DE MONCADA**
29/12/17 ♦ 20 h. ♦ 4 km ♦ Moncada ♦ Gratis
www.toprun.es

♦ **IX SANT SILVESTRE SOLIDÀRIA Y POR LA CONVIVENCIA CIUTAT DE TORRENT**
29/12/17 ♦ 20:30 h. ♦ 3,880 km ♦ Torrent ♦ Gratis
www.fdmTorrent.com

♦ **XXXIV SAN SILVESTRE POPULAR VALENCIANA**
30/12/17 ♦ 20 h. ♦ 5,3 km ♦ Valencia ♦ Gratis
www.valenciaciudadde RUNNING.com

♦ **III SANT SILVESTRE D'ALMUSSAFES**
30/12/17 ♦ 17:30 h. ♦ 5 km ♦ Almussafes ♦ 1 euro ♦ Carreras infantiles gratuitas
www.cronorunner.com

♦ **II SAN SILVESTRE TRAIL DE SUMACÀRCER**
31/12/17 ♦ 10 h. ♦ 7,5 y 11,5 km ♦ Sumacàrcer ♦ 15 euros
www.toprun.es

♦ **XVIII VOLTA A PEU A XERACO**
06/01/18 ♦ 11 h. ♦ 7 y 15 km ♦ Xeraco ♦ 7 euros ♦ Carreras infantiles gratuitas
www.mychip.es

♦ **IV 10K CARRERA PER LA FIBROSIS QUÍSTICA**
07/01/18 ♦ 10 h. ♦ 10 km ♦ Foios ♦ 6 euros ♦ Carreras infantiles gratuitas
www.cronorunner.com

♦ **I PUJA AL POBLE VELL DE TOUS**
07/01/18 ♦ 9:30 h. ♦ 10 y 21 km ♦ Tous ♦ 12 euros
www.toprun.es

♦ **X 10K VALENCIA IBERCAJA**
14/01/18 ♦ 9:30 h. ♦ 10 km ♦ Valencia ♦ 13 euros ♦ Premios en metálico
www.10kvalencia.com

♦ **XXXIV MEDIA MARATÓN DE SAGUNTO**
14/01/18 ♦ 10 h. ♦ 8 y 21,097 km ♦ Sagunto ♦ 14 euros
www.elstroters.com

♦ **VII CXM SERRA PERENXISA**
14/01/18 ♦ 9 h. ♦ 12 y 21 km ♦ Torrent ♦ 16 euros
www.toprun.es

♦ **VIII VOLTA A PEU A PALMERA**
14/01/18 ♦ 11 h. ♦ 7,5 km ♦ Palmira ♦ 7 euros
www.crono4sports.es

♦ **XVII KM VERTICAL GANDÍA**
14/01/18 ♦ 9 h. ♦ 16,3 km ♦ Gandía ♦ 16 euros
www.kmverticalgandia.com

♦ **II PICAIO CIM TRAIL**
14/01/18 ♦ 9 h. ♦ 23 km ♦ Puçol ♦ 20 euros
www.corimuntanya.wordpress.com

♦ **VII TRAIL LA MALLÀ - SERRALADES DE BARXETA**
21/01/18 ♦ 9 h. ♦ 13,3 y 21,3 km ♦ Barxeta ♦ 12 euros
www.mychip.es

♦ **XIV TRAIL 3 PICS LES RODANES**
21/01/18 ♦ 9 h. ♦ 8, 14 y 28 km ♦ Vilamarxant ♦ 23 euros
www.trail3pics.blogspot.com.es

♦ **VALLADOLID**
♦ **IV SAN SILVESTRE RIOSECANA**
16/12/17 ♦ 17 h. ♦ 5 km ♦ Medina de Rioseco ♦ 5 euros ♦ Carreras infantiles gratuitas
www.runvasport.es

♦ **VI CARRERA-ENTRENAMIENTO DE LA LOTERIA**
17/12/17 ♦ 10 h. ♦ 13,160 km ♦ Valladolid ♦ Gratis
www.carreradelaloteria.blogspot.com.es

♦ **VI SAN SILVESTRE POPULAR CIUDAD DE VALLADOLID**
30/12/17 ♦ 11 h. ♦ 6,5 km ♦ Valladolid ♦ 11 euros ♦ Carreras infantiles
www.sansilvestrevalladolid.es

♦ **IX QUEDADA RUNERA**
31/12/17 ♦ 10 h. ♦ 9 y 10,5 km ♦ Portillo ♦ 6 euros
www.runvasport.es

♦ **ZAMORA**
♦ **XII CARRERA POPULAR NAVIDEÑA**
24/12/17 ♦ 11:30 h. ♦ 5,2 km ♦ Benavente
www.benaventeatletismo.es

♦ **VI MUY SILVESTRE CODESALINA**
30/12/17 ♦ 16 h. ♦ 2 y 7 km

Codesal ♦ 5 euros ♦ Carreras infantiles gratuitas
www.lamuysilvestrecodesalina.weebly.com

♦ **XXXIX SAN SILVESTRE ZAMORANA**
31/12/17 ♦ 12 h. ♦ 3,5 km ♦ Zamora ♦ 6 euros ♦ Carreras infantiles gratuitas
www.sansilvestrezamorana.blogspot.com.es

♦ **ZARAGOZA**
♦ **VII SAN SILVESTRE LA PUEBLA DE ALFINDÉN**
16/12/17 ♦ 18 h. ♦ 5 km ♦ La Puebla de Alfindén ♦ 7 euros ♦ Carreras infantiles
www.sansilvestrelapuebladealfinden.blogspot.com.es

♦ **II ESTIVA EXTREM**
17/12/17 ♦ 10:30 h. ♦ 8 y 14 km ♦ Monegrillo ♦ 20 euros ♦ Carreras infantiles gratuitas
www.monegrotrail.com

♦ **IV CARRERA DE LAS EMPRESAS ESIC**
17/12/17 ♦ 9:30 h. ♦ 8 km ♦ Zaragoza ♦ 14 euros
www.carreraempresasiesic.com

♦ **CARRERA LOBOS CHIPRANA. SAN SILVESTRE**
17/12/17 ♦ 10:30 h. ♦ 6,4 km ♦ Chiprana ♦ 10 euros ♦ Carreras infantiles
www.carreraboloschiprana.com

♦ **I 5K CONTRA EL ELA**
23/12/17 ♦ 11 h. ♦ 5 km ♦ Zaragoza ♦ 14 euros
www.5kcontraelela.com

♦ **XII SAN SILVESTRE EJEANA SOLIDARIA**
30/12/17 ♦ 12:15 h. ♦ 3,2 km ♦ Ejea de los Caballeros ♦ Gratis ♦ Carreras infantiles
www.federacionaragonesa deatletismo.com

♦ **XIII SAN SILVESTRE - EL RINCÓN DE ZARAGOZA**
31/12/17 ♦ 18 h. ♦ 5 km ♦ Zaragoza ♦ 15 euros ♦ Premios en metálico
www.sansilvestrezaragoza.com

♦ **5K Y 10K MORATA DE JALÓN**
31/12/17 ♦ 18 h. ♦ 5 y 10 km ♦ Morata de Jalón ♦ 10 euros ♦ Carreras infantiles
www.10kmoratadejalon.com

♦ **XIII SAN SILVESTRE SOLIDARIA**
31/12/17 ♦ 16:30 h. ♦ 5 km ♦ Calatayud ♦ 6 euros ♦ Premios en metálico. Carreras infantiles
www.circuitocarrerascomunidad calatayud.com

♦ **I SAN SILVESTRE ALFAMEN**
31/12/17 ♦ 17:30 h. ♦ 4 km ♦ Alfamén ♦ 5 euros ♦ Carreras infantiles
www.sansilvestrealfamen.com



¿VAS A ORGANIZAR UNA CARRERA?

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

corricolari.es

correr

OUTSIDE CLUBATHLETICA.COM

AireLibre

correr

M. Marías AireLibre

100 24

CIUDAD DE VALLADOLID

OUTSIDE

CLUBATHLETICA





**NUEVO SEAT LEÓN ST TGI
ES UN BUEN MOMENTO
PARA PENSAR EN TU CIUDAD.**

TECNOLOGÍA PARA DISFRUTAR

SEAT LEÓN ST TGI, COCHE OFICIAL DE LA EDP ROCK 'N' ROLL MADRID MARATÓN & 1/2.

A veces un solo coche es capaz de hacer mucho por ti y por los demás.

Como el nuevo SEAT León ST TGI, con tecnología dual: que combina Gasolina y GNC. Un coche que destaca por su eficiencia, bajo consumo de combustible y menores emisiones de dióxido de carbono.

Nuevo SEAT León ST TGI. La diferencia no la percibes tú. La percibimos todos.

Consumo combinado de 5,3 a 5,7 m3/100km. Emisiones de CO2 de 96 a 101 g/km.
La imagen no corresponde al modelo ofertado. Imagen León ST con acabado Xcellence, no disponible en TGI.

SEAT.ES



RED DE CONCESIONARIOS SEAT DE MADRID