> TRIATLÓN: 20 AÑOS DE DIABLILLOS DE RIVAS

corricolari

corricolari 25 años 1986 2011

EL CORREDOR Y SU MUNDO

ABRIL 2011 / 3,00€

Si quiere este ejemplar en PAPEL pinche aquí

PUNTA UMBRÍA
El cross se hizo luz

MARATÓN DE MADRID
Más pronto que nunca

FATIGA
Cuándo y por qué se produce

FORMENTERA
Destino de lujo para el corredor

JAMES MOIBEN
Tan solidario como gran atleta

La Carrera para Todos

ESPLENDOR EN LA COMPLUTENSE

Y además:
CALENDARIO DE ABRIL COMPLETO/
ENTREVISTAS /
PROPUESTAS /
MATERIAL

SÁHARA
CORRER PARA REIVINDICAR

Nº 285 / www.corricolari.es
8 413042 654001 00285

Sumario
Y además...
Powerade
Saucony
Asics
Mizuno
Ryanair
M. Martín Fiz
M. Oporto
Passatge Esport
M. Madrid
Zulaica
Circuito Cuenca
Divina Pastora
M. Valencia
MM Gijón
Breña Baja Mágica
Ibercaja
10 K de Madrid
Mahou
Ventajas

FIND YOUR
STRONG
DEERFOOT
Distribuidor para España y
Portugal Deerfootsport S.L.
C/ Victor Pradera 20,
08940 Cornellá de Llobregat (Barcelona)
Tel.: 93 480 24 67 Fax: 93 480 24 68
Email: info@deerfootsport.com
www.deerfootsport.com
LO SABEMOS,
PORQUE CORREMOS
saucony

CONTENIDOS

CORRICOLARI CUMPLE VEINTICINCO AÑOS. La revista de corredores más veterana de España y pionera en el tratamiento de temas enfocados al corredor aficionado llega a su vigésimo quinto aniversario.
Corricolari rompió moldes en abril de 1986 y abrió caminos que luego otros muchos han seguido. En un momento en el que solo los atletas profesionales contaban con revistas especializadas Corricolari fue una aparición, una luz, para todos aquellos que se iniciaban en la carrera a pie y necesitaban de una referencia escrita que les diera apoyo, cabida a sus actividades, y consejos de todo tipo.
Corricolari, tras su lanzamiento, fue cubriendo etapas en la información al corredor popular y captando a miles de ellos para este bello deporte. Especialistas del entrenamiento, medicina, nutricionistas, fisioterapeutas denominados durante años "masajistas", además de secciones como el popular, esperado y consultadísimo calendario de carreras, fueron dando paso a un suplemento de clasificaciones en el que ofrecíamos la posibilidad de consultar el puesto y el tiempo (no siempre) realizado en las carreras populares en las que se tomaba parte. No había chip, era poca la informática y sí mucha artesanía con los dorsales. El poder hacer llegar esas clasificaciones a los suscriptores de Corricolari obligaba a picar resultados y, en muchos casos, a transcribirlos de bolígrafo a maquina de escribir. La creación de la revista "El Triatlón y su Mundo" fue otro importante eslabón y aportación de esta cabecera, como reconocía la FETRI hace unos meses cuando retomamos la información de esta bella y triple actividad. También fue pionera la implantación del carnet de socio de Corricolari –hoy transformado en tarjeta Corricolari– que posibilita al suscriptor de la revista acceder a grandísimos descuentos en la inscripción a carreras, en tiendas especializadas y en numerosos centros médicos. O incluso recibir un coche como fue el caso de ese antiguo suscriptor de Hellín, que se vio gratamente sorprendido el pasado mes de noviembre cuando recibió una llamada comunicándole que le había correspondido un Chevrolet Spark, pues todos los suscriptores de Corricolari habían entrado en el sorteo del segundo de los coches que rifó la organización de la Carrera Popular de Canillejas.
En su número 1, de abril 1986, Corricolari hablaba de cuánto y cómo correr y ofrecía planes de entrenamiento en una sección titulada "Entrénate a ti mismo", lo que era algo absolutamente novedoso. También lo era ofrecer consejos sobre los más diversos temas que ocupaban y preocupaban a los entonces pocos corredores de carácter popular, que hoy por suerte son muchos. Y a riesgo de ser vanidosos, seguramente podemos afirmar que mucha culpa tenemos de ello.
Corricolari, en abril de 2011, veinticinco años después, sigue haciendo esencialmente la misma propuesta que entonces, informar, orientar, animar a hombres y mujeres, jóvenes y mayores, niños y niñas, a practicar deporte, a compartir experiencias, a viajar y conocer, a ser solidarios, pero sobre todo, y con cabida también a otras actividades muy lúdicas y complementarias, a disfrutar corriendo.

» FOTO DE PORTADA: **MIGUÉLEZ**

PÁG. 18 CORRICOLARI LLENÓ LA COMPLUTENSE DE CORREDORES

- **Correr:** reflexión / PÁG 4
- **Ruta del Sella:** medio maratón familiar / PÁG 6
- El **Mapoma** más madrugador / PÁG 10
- **Cuenca:** una Hoz cargada de sorpresas / PÁG 14
- **Formentera:** hay que descubrirla corriendo / PÁG 16
- La **"Carrera para Todos"** llenó la Complutense / PÁG 18
- **Correr en el Sahara** = reivindicar / PÁG 24
- **La fatiga** hay que prevenirla / PÁG 32
- **Valencia** prepara un gran maratón / PÁG 34
- El **calendario** más completo / PÁG 38
- Entrenamiento y **desentrenamiento** / PÁG 48
- Una **zapatilla Saucony** para mujer / PÁG 52
- **Antiterapia** / PÁG 54
- Gala y Cross de lujo en **Punta Umbría** / PÁG 56
- **De carreras** por España / PÁG 60
- **James Moiben**, gran atleta, mejor persona / PÁG 64
- **Diabillos de Rivas,** triatlón a toda edad / PÁG 68
- Entrevista a **Marisa Casanueva** / PÁG 72
- **Ventajas y descuentos** socios Corricolari / PÁG 76
- **Tienda** Corricolari / PÁG 80
- Viajar es **conocer** / PÁG 82

EDITA: OUTSIDE Comunicación Integral, S.L. Pº Marqués de Monistrol, 7; 3º. 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. **DIRECTORA EJECUTIVA:** Lola Peñalver. **DIRECTOR EDITORIAL:** Isaías Díaz Peña. **SUBDIRECTOR:** José Ignacio Fernández. **DIRECTOR DE ARTE:** Juan de la Mata.
DISEÑO: Estudio Gráfico Juan de la Mata. **MAQUETACIÓN:** Mª Jesús Merinero. **ASESORAMIENTO Y PLANIFICACIÓN:** Ignacio Romo. **REDACCIÓN:** David Ramiro, Sergio Amadoz. **COLABORADORES:** Ignacio Romo (Médico-periodista), Juan Mora (Periodista), Pedro Gale (Periodista), Antxon Blanco (Periodista), David Gª de Navarrete (Especialista en material deportivo), Ángel González (Podólogo), Jesús Castelló (Entrenador nacional de atletismo), Ernesto Díaz (Estadístico), Miguel Caselles, Juan Antonio Alegre, Chema Fernández, Toni Lastra, Nieves Palacios (Médico), David Llopis (Psicólogo), Sergio de Torres (Triatlón), Alejandra Rodríguez (Salud).
FOTOGRAFÍA: José A. Miguélez, Francisco González, Victoria Sánchez. **PUBLICIDAD:** Pilar Fernández Mata. **VENTAJAS TARJETA:** Teresa Montero. **ADMINISTRACIÓN:** Mercedes San Martín. **INFORMÁTICA:** Gonzalo Cárdenas. **IMPRESIÓN:** CREAIMPRESION 2000. **DISTRIBUCIÓN EN ESPAÑA E HISPANOAMÉRICA:** S.G.E.L.

Depósito legal: M-10157-1986. Outside Comunicación Integral no se responsabiliza ni comparte necesariamente las opiniones vertidas en los artículos firmados. Prohibida la reproducción total o parcial de los textos, fotos y cualquier contenido de los que aparecen en esta edición, aun citando su procedencia, salvo permiso escrito concedido por la propia editorial. P.V.P.: 3,00 euros (IVA incluido). Precio para Canarias con sobretasa aérea: 3,15 euros. Precio suscripción 12 números, en España: 36,00 euros. Europa, por avión: 86 euros. Resto del Mundo, por avión: 118 euros. Suscripciones: OUTSIDE Comunicación Integral S.L.
Tel.: 915 26 80 80. Fax: 915 26 10 12. E-mail: outside@corricolari.es.

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

El corredor

» POR **ÁNGELES SÁNCHEZ-INFANTES.** CORREDORA Y PERIODISTA DEL CANAL CASTILLA LA MANCHA.

Correr es una filosofía que cada corredor se toma con un objetivo distinto y de una manera personal.

ES UN RITUAL... DESDE QUE TE ABROCHAS LAS ZAPATILLAS HASTA QUE TE ENFUNDAS LA MALLA... TODO CON SU MÉTODO, CON SU ORDEN... CUIDANDO LOS DETALLES, COMO SI EN ESOS DETALLES ESTUVIERA LA PÓCIMA MÁGICA DEL ÉXITO... O DEL FRACASO. Una camiseta que da demasiado calor, una malla demasiado estrecha, un calcetín con una arruga, una cinta mal abrochada son las claves para alcanzar el cielo o rozar el infierno... o al menos eso decimos los que corremos, excusas de principiantes y veteranos que se retroalimentan a lo largo del tiempo, que se transmiten de generación en generación, pero todos sabemos que son falsas. El corredor, despojado de toda esa patraña, el corredor desnudo, sabe que solo hay tres cosas que mandan en la carrera, las piernas, el corazón y la cabeza... Son algo así como la Santísima Trinidad para los cristianos... Si una de las tres partes falla, se apaga la fe y nos estrellamos... El corredor lo sabe pero no quiere reconocer que todo es responsabilidad suya, exclusivamente suya, por eso busca pequeños detalles a los que agarrarse para justificar un mal día, mil malos días, toda la vida de malos días... Y no quiere justificarse ante nadie, el corredor necesita justificarse consigo mismo... Utiliza al resto de sus compañeros, de sus amigos, solamente como testigos, para que confirmen una versión que se está dando a sí mismo... Iba bien pero me abrigue demasiado, me rozaban las zapatillas, iba muy molesto... Pero ¿a quien se lo cuentas? No se lo cuentas a nadie, te estás intentando convencer a ti mismo y necesitas a unos notarios que den fe de que lo que dices es verdad... aunque tú sabes que te estás mintiendo... El corredor vive bajo presión, una presión que se ha generado a sí mismo y que lleva como una carga sin la que ya sería incapaz de existir... Pero no solo el día de la carrera, no, cada día de entreno es una prueba... se compite contra uno mismo, contra tu propio cuerpo, contra tus propias piernas, contra tu propia cabeza... Por eso el combate es diario... Cada vez que pones el pie sobre el asfalto es un examen... un examen que al final siempre vas a acabar suspendiendo porque siempre podrías haber sacado mejor nota... Este es un deporte de egocéntricos, que presumen de sus marcas, de sus avances, de sus mejoras, de sus métodos... pero es al mismo tiempo un deporte de insatisfechos, de los que siempre creen que pueden hacerlo mejor, que les faltó "algo" para conseguir la perfección. Es un deporte de intransigentes, de los que nunca consideran que han hecho suficiente, de masoquistas, porque en el dolor, en el sufrimiento está la expiación... y está la satisfacción... SUFRIR Y DISFRUTAR se unen por una línea tan delgada que el corredor es incapaz de separarla... Por eso correr es un deporte de muchos pero para muy pocos... Quien empieza a correr por hacer algo, acaba echando partidos de futbol siete con sus colegas del trabajo, quien lo hace para perder peso acaba cambiándolo por el *spinning*, quien lo hace para coger forma acaba en el gimnasio... Correr es como una religión y para mantenerte fiel a ella te hace falta algo más que ganas de adelgazar o de hacer algo... Correr, correr y correr... Correr te acompaña incluso en el descanso, porque en ese descanso, piensas, está la llave para hacerlo mejor al día siguiente, en las comidas, porque crees que en esos alimentos está el secreto de la energía, en el paseo, porque ese paseo son kilómetros a sumar a los de tu ruta diaria... No es una afición o un deporte para el ocio, el correr te cambia y te unes a él como a una secta de la que no quieres o no puedes desprenderte... correr es vivir... porque la carrera es como la vida... está llena de momentos plácidos, de baches, de acelerones y de parones... de momentos en los que te sientes impotente y de momentos en los que te sientes el rey... El correr te convierte en un ser autosuficiente pero al mismo tiempo dependiente... Correr es de cobardes y la frase no es tan falsa como parece... Correr es de cobardes porque el que corre no teme a los demás pero se teme a sí mismo, teme no estar a la altura que él desea, teme defraudarse, teme no superarse... el que corre da el primer paso de un rodaje como si fuera el primer paso de su vida y cada día intenta hacerlo un poco mejor... Rodar más fácil, vivir más fácil... no pararse a pesar del cansancio, no lamentarse a pesar del dolor, no flaquear ante una gran cuesta, no acelerarse demasiado para luego no pagar las consecuencias, a veces, intentar superarse y sufrir al lado de alguien que tiene un nivel mucho mejor que el tuyo y otras, bajar el ritmo para acompañar a un amigo que está empezando... el que quiere aprender a correr quiere realmente aprender a vivir... y por eso la marca nunca es la adecuada, siempre hay que superarla.

Correr es como una religión y para mantenerte fiel a ella te hace falta algo más que ganas de adelgazar o de hacer algo...

DESAFÍA LOS LÍMITES CON TU MENTE.
SUPÉRALOS
CON TU CUERPO.
milenio
reino
de granada
TITAN
DESERT
POWERADE
09 - 16 Mayo 2011
ERFOUD - GRANADA
Bebida adaptada a un intenso desgaste muscular. Sabor fruta para deportistas.
Con sales minerales. Powerade es una marca registrada de The Coca-Cola Company.
AYUDA A
REHIDRATAR Y
REPONER los
ELECTROLITOS PERDIDOS
POWERADE®
Reinventa tus límites

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

Un matrimonio con mucha marcha organiza la Ruta del Sella

Desafío entre atletas y piragüistas. De la Plaza del Cañón (Arriondas) al Paseo Princesa Letizia (Ribadesella)

{por Pedro Gale / estadística Ernesto Díaz}

A ALGUNOS LES DEVORA LA FIEBRE POR EL GOLF, HAY QUIENES ENTIENDEN DE MONEDAS Y LAS COLECCIONAN, OTROS SON RASTREADORES DE DISCOS DE VINILO, TAMBIÉN LOS HAY ADORADORES DE LAS COCINAS REGIONALES, HABILIDOSOS CON LA GUITARRA Y SEMIPROFESIONALES DE LA DISCUSIÓN FUTBOLÍSTICA, también los hay zampabollos y con olfato para sacar réditos de las crisis económicas más duraderas. Por todo esto y, seguramente, por bastante más que esto, tampoco nos debe sorprender que haya personas entusiastas de la organización, o sea, organizadores por afición.

Es el caso de **Javier Peña** y **Belén Alea**, matrimonio en la vida real, una especie de presidente y secretaria en materia de organizaciones. Cuando entran "en calor", organizan de todo: concentración de coches clásicos, desfiles de moda, concurso de bailes de salón, campeonatos de lucha de brazos, marchas cicloturistas y carreras atléticas, para ser exactos, cuatro en 2011.

> Javier Peña y Belén Alea son un matrimonio con mucha 'marcha', que se dedican a organizar eventos de casi todo

Sí señores, un matrimonio con mucha marcha que tiene su propio calendario de organizaciones, bajo el nombre de Amigos del Atletismo Riosellano, desde este año ADAR Kulturalea. Todas ellas en el ámbito de Ribadesella o con salida y/o llegada a esta localidad asturiana.

Por lo singular del caso, nos permitirán que antes de desmenuzar el Medio Maratón Ruta del Sella, conozcamos algo sobre este dúo y sus "movidas" que, por propia declaración de los protagonistas, no tiene afán recaudatorio y, en el caso de Javier Peña, sí le sirven para aplacar esa sed interior de querer organizar todo lo que pueda ser organizado.

Javier, ovetense de nacimiento y riosellano por residencia, tiene 48 años, 20 de ellos –todo un récord– como organizador de la típica y tópica carrera de San Silvestre de este pueblo asturiano de la cornisa cantábrica. Trabaja en el servicio de mantenimiento de autopistas y carreteras. Antes de casarse a los 18 años, intentó pasar el "corte" como futbolista, pero ni le cogió el Colunga, ni tampoco el Ribadesella. Para amortiguar un subidón de peso se metió en 1991 en el gimnasio del Polideportivo Municipal, donde encontró colaboradores para crear el ADAR en febrero del año siguiente, reconociendo siempre que le "va hacer deporte".

Quizá por eso, decidió picotear aquí y allí. Un desfile de moda con jóvenes diseñadores, este año el 29 de julio, en la Plaza Nueva de Ribadesella, al aire libre, con "trapitos" de Raúl Herrero y Berta Mar-

Uno de los eventos más destacados de la zona, es el Medio Maratón "Ruta del Sella".

tínez Labra, también de María González Buj, la diseñadora llanisca que vistió a la presentadora de televisión Mercedes Milá para "Operación Triunfo". "Ponemos 400 sillas en la plaza, y como se ocupan todas, muchos vienen de casa con su silla".

En este 2011 su final de julio será potente, porque después de la jornada de pasarela, al día siguiente, el 30, y con la colaboración de la coreógrafa de Cangas de Onís Patricia Mori, llevarán a delante un concurso de bailes de salón y 24 horas después una competición de lucha de brazos con un montón de pulsolaris, entre ellos el campeón de España, un demonio de la fuerza que se llama Marco Antonio, al que quizá la sidrina de Villaviciosa le da un plus.

Su programa de organizaciones incluye una concentración de coches clásicos –más de 25 años de fabricación–, que permite echar una ojeada a un Corbett de 500 caballos o a un Cadillac dorado de 6 metros; un simpático Seat 600 o un símbolo del lujo como el Rolls Royce o el Jaguar. También una marcha cicloturista, si no multitudinaria, sí rica en detalles humanos y paisajísticos, con salida de San Juan de Beleño en el conceyu de Ponga, rampas y descensos, total 115 km, para llegar a ver el mar.

Su mujer, Belén, se mueve de lo lindo con todo el papeleo, numeroso, latoso y tan

HISTORIAL
M Maratón Ruta del Sella

2008	
David Hernández Otero	**1h12:26**
Eva Braña	**1h29:06**
2009	
David Hernández Otero	**1h09:47**
Cristina Alles	**1h22:02**
2010	
Emilio Llamedo	**1h10:06**
Mónica Arias	**1h27:46**

SUSCRÍBETE
15 €/año

Detrás de las carreras que se celebran por las calles de Ribadesella suelen estar Belén y Javier.

variado como las organizaciones, aunque las de atletismo, Vuelta Pedestre a Ribadesella y la San Silvestre riosellana, tienen sello propio.

Por si fuera poco, este año nacerá otra prueba entre Caravia Alta y Ribadesella de 13.200 m. Todo un detalle de piedad el de Javier Peña porque si la carrera arranca desde las cercanías de la playa Espasa y sube de Caravia Baja a Caravia Alta, los atletas darían mucho trabajo a los cardiólogos. Por cierto, tomen nota del nombre de la prueba: Carrera Sin Nombre.

El día 16 de abril se disputará el cuarto Medio Maratón Ruta del Sella, no homologado "pero bastante bien medido", según apunta Peña, que, como siempre, contará con la muy especial colaboración de la cafetería Capri, de Ribadesella, gracias a la disposición del gerente José Vicente Cueto. En el escaparate se muestran los trofeos a repartir el día de la carrera y en el interior se sirve un café de categoría.

La Ruta del Sella se inicia en la población de Arriondas –la capitalidad de Parres–, en concreto en la plaza conocida por Cañón.

Los corredores toman dirección Oviedo para cambiar de sentido hacia Ribadesella, previo paso sucesivo por los pequeños enclaves de Triongo, Margolles, Llano de Margolles, Llordón, Fries, Omedina, Santianes y Llovio. La meta se sitúa en el Boulevard, versión de unos, o Paseo Princesa Letizia, al gusto de los más modernos. A los líderes de las categorías masculina y femenina les aguarda un jamón, además de un trofeo y un viaje en canoa por el Sella.

Su programa de organización incluye carreras, marchas cicloturistas, desfiles de moda o concentraciones de coches clásicos

El recorrido lo completaron en sus tres ediciones entre 265 y 345 atletas. La primera de ellas celebrada el 14 de abril, el día de la República, tal y como se titula la producción televisiva. Siempre con respeto de la lluvia e incluso con 22 grados el pasado año, siguiendo el asfalto que bordea el cauce del río.

Con motivo de esta carrera se establece un desafío entre atletas y piragüistas. Unos por la carretera y otros paleando en las aguas del Sella, de momento, con ventaja de los chicos del piragüismo.

El bombero y ex piragüista Emilio Llamedo, hijo del popular miembro de la Comisión del Descenso Internacional del Sella, impidió en 2010 que David Hernández Otero repitiera sus victorias de los dos años anteriores en un itinerario abierto al tráfico rodado, pero con la guía de 30 moteros de la Peña Luca's Team.

La carrera tiene atractivo y Ribadesella también. Hacer ésta Ruta del Sella atlética puede proporcionarte un fin de semana para el recuerdo porque te esperan las cuevas de Tito Bustillo, la ermita de la Guía, las pinturas de los hermanos Uría en la cúpula de la iglesia de La Magdalena, las casonas de indianos, el paseo de la playa de San Marina…

Y las parrilladas de pescado del restaurante "El Campanu" –te saludará 'El Marqués'… de los ríos salmoneros–, los ricos chocolates de "La Veguina", sidra y tapas en "Casa Gaspar", "El Carroceu", "Llantares del Mar", y podrás comprar música del grupo Qorquieu y, quizá, encontrarte por la calle con piragüistas de renombre, algunos olímpicos, como Fran Llera, Walter Bouzán o Monchu Cerra. ¿Todavía tienes dudas? Yo no.

maratonmartinfiz.com

Vitoria-Gasteiz

08.05.2011
VITORIA-GASTEIZ

IX Maratón Internacional Martín Fiz

GRAN PREMIO CAJA VITAL KUTXA

ORGANIZA

FEDERACION ALAVESA DE ATLETISMO

¡¡NOVEDAD!!

1/2 MARATÓN
21 km 97 m

CARRERA POPULAR
(Memorial Pedro Ramos)
10 Km

MARATÓN TXIKI
(Carrera infantil)
1,1 Km

COLABORAN / LAGUNTZAILEAK

NH HOTELES

ESCOR

El Corte Inglés

RUNNER'S WWW.RUNNERS.ES

Coca-Cola

RENAULT COMERCIAL ALBERDI Vitoria-Gasteiz

USP Araba Sport Clinic Vitoria-Gasteiz

radio vitoria

Reebok

PATROCINAN / BABESLEAK

EL CORREO PARTE DE TI ZURE BAITAN

SPORTOWN

Arabako Foru Aldundia
Diputación Foral de Álava
www.alava.net

Ayuntamiento de Vitoria-Gasteiz
Vitoria-Gasteizko Udala

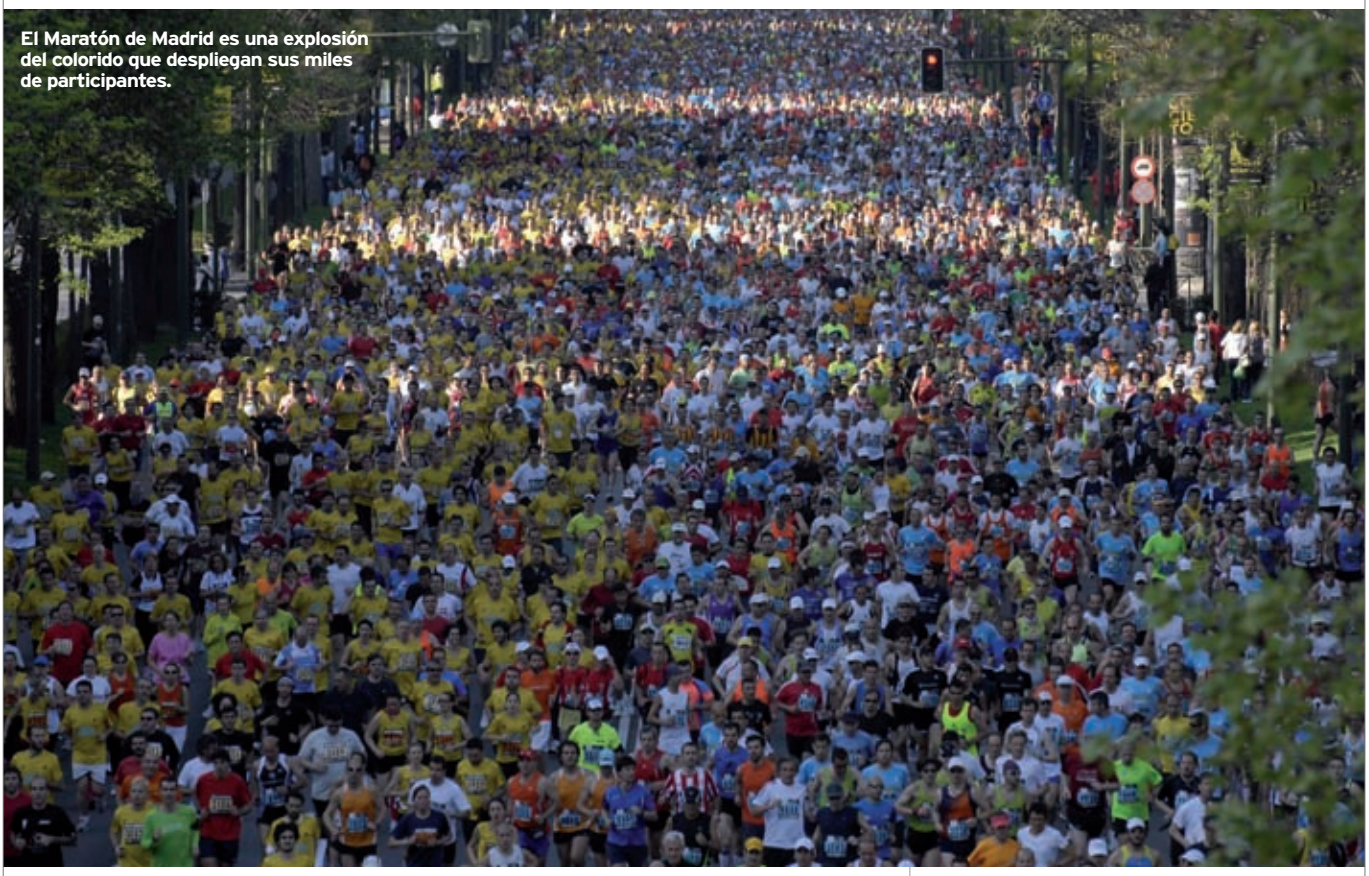
PATROCINADOR PRINCIPAL
BABESLE NAGUSIA

Caja Vital Kutxa

EL MAPOMA MÁS MADRUGADOR

La marca no puede ser un objetivo, sino una consecuencia de haber entrenado bien

» POR **JUAN MORA** / FOTOS **MIGUÉLEZ**



El Maratón de Madrid es una explosión del colorido que despliegan sus miles de participantes.

Ya tenemos el Mapoma a la vuelta de la esquina. Este año se celebra muy temprano, el próximo día 17, y sin grandes novedades en el recorrido, lo cual es una ventaja para tomar referencias si se corrió el año pasado.

Y AHORA VIENE LA PREGUNTA QUE SE HACEN MUCHOS CORREDORES: ¿POR QUÉ SE HA ADELANTADO AL PENÚLTIMO DOMINGO DE ABRIL? Bueno, quizá esa no sea la pregunta exacta, porque la respuesta más evidente está en que al caer este año la Semana Santa muy tarde, el último domingo de abril –cuando se celebra habitualmente el Mapoma– es el de Resurrección, y poner el maratón al término de la Semana Santa se consideró un riesgo, porque podía restar participación. Mejor al inicio, cuando aún no se han iniciado las vacaciones.

Lo que muchos nos preguntamos, aunque sólo sea a título de curiosidad, es por qué la Semana Santa cae este año tan tarde. Tan tarde, que ha obligado a adelantar el Mapoma. La respuesta es que la Semana Santa cae en la primera semana que haya luna llena después del 21 de marzo, cuando es el equinoccio de primavera. Y como este año la primera luna llena después de esa fecha es el 18 de abril, pues se fija el siguiente domingo como el de Resurrección. Para volver a ver una Semana Santa tan tardía habrá que esperar al año 2038, que las combinaciones son múltiples, porque con arreglo a esa condición de que haya luna llena, la Pascua puede oscilar entre el 22 de marzo y el 25 de abril, ya que se fija según el calendario lunar de 354 días, pero dentro del calendario solar por el que nos regimos y que contiene 365.

El caso es que ya tenemos la carrera ahí y el adelanto de fecha no ha de suponer complicación alguna. En los últimos 15 años, la temperatura media en Madrid los 17 de abril ha oscilado entre los 16 y los 6 grados, con una máxima a mediodía de 21 grados hace cuatro años y, hace dos, una mínima de 1 grado a primera hora de la ma-

SUSCRÍBETE
15 €/año

SIEMPRE CONVIENE LLEGAR AL MARATÓN MÁS FALTO DE ENTRENAMIENTO QUE PASADO

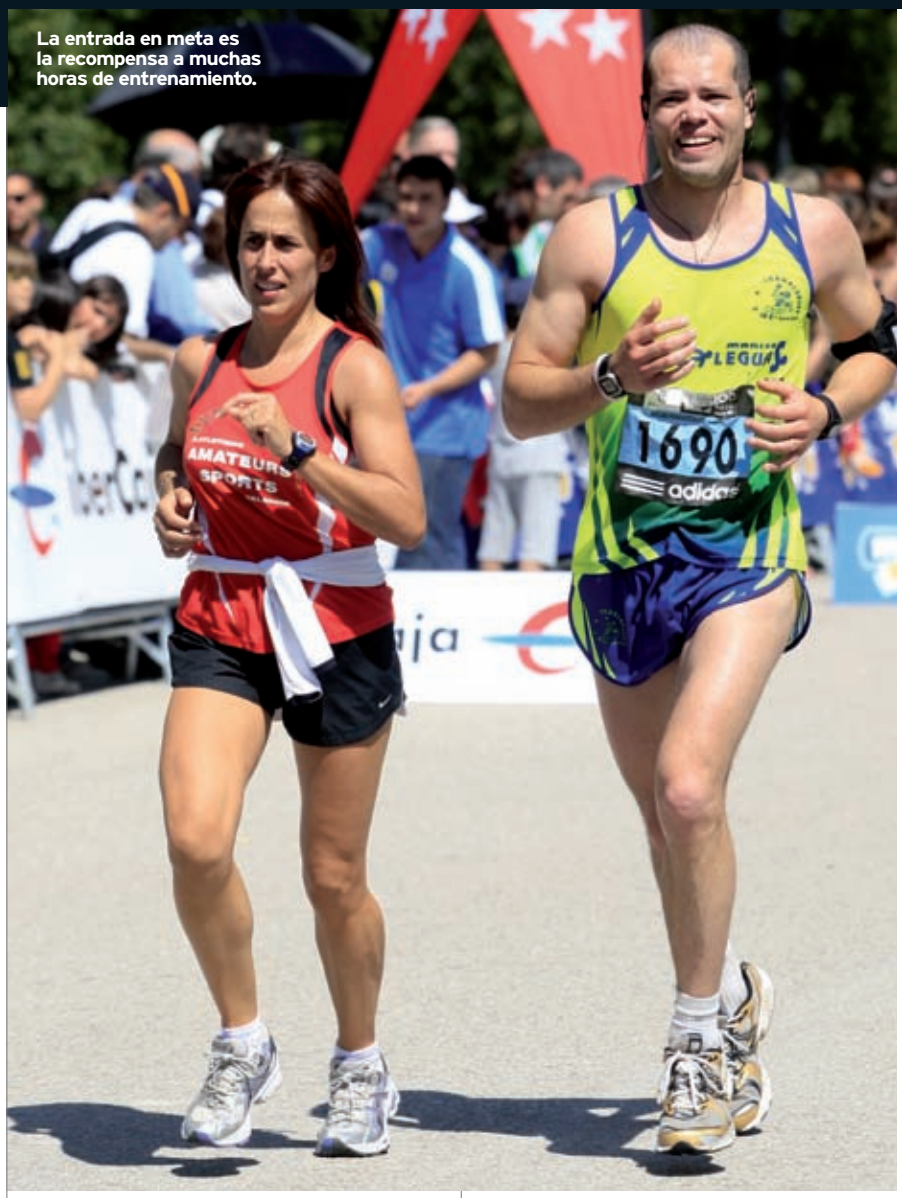
Los corredores se sienten en todo momento arropados por el calor del público madrileño.

ñana. En este sentido, no habrá mucha diferencia por correr una semana antes de lo acostumbrado, y si la hay es a favor de una meteorología más propicia para correr. Una semana más tarde sí se han registrado temperaturas medias de 18/19 grados, con una máxima de 25 cuando en las primeras ediciones se corría en mayo. Precisamente esas altas temperaturas, muy corrientes ese mes en Madrid, hicieron aconsejable adelantar la carrera a abril.

Lo que sí hemos de considerar es que por este adelanto ya sólo quedan dos semanas para la carrera, tiempo a todas luces insuficiente para recuperar el tiempo perdido, si es que lo ha habido. En cualquier caso siempre conviene llegar falto de entrenamiento que pasado. Dos semanas antes aún se puede hacer alguna carga importante ya prevista, pero nunca aumentarla, y la semana de la carrera, desde luego, debe ir encaminada más hacia el descanso que al entrenamiento.

El esfuerzo muscular que habrá que afrontar en la carrera va a ser enorme, por despacio que se vaya. Hay que salir con unas fibras en absoluto sobrecargadas. De lo contrario, el sufrimiento será extremo y puede acabar en una seria lesión. La falta de kilómetros, siempre que no sea exagerada, no es impedimento para alcanzar la meta.

Todo corredor debe estar preparado para afrontar un reto de esta magnitud y no caer lesionado.



La entrada en meta es la recompensa a muchas horas de entrenamiento.

LA MARCA NUNCA PUEDE SER UN OBJETIVO EN EL MARATÓN, DEBE SER UNA CONSECUENCIA

Con lo que hay que tener cuidado en el tiempo que resta es con un enemigo invisible que se llama estrés y que puede llegar a plantear serios problemas. El estrés afecta al sistema nervioso, y rige toda facultad de movimiento. Se ceba, sobre todo, en las cervicales y llega a causar una dolorosa sobrecarga que nos impide correr relajados. En la última semana hay que tener particular cuidado con todo aquello que suponga una alteración no deseada de nuestros hábitos. Bastante intranquilidad nos causará correr el maratón, como para encima agravar la situación con circunstancias ajenas a la carrera, muchas veces evitable.

Salir y disfrutar tiene que ser el objetivo con el que afrontemos la carrera. ¿Qué queremos hacer marca? Pues tampoco hay que tener prisa. La marca nunca puede ser un objetivo, es una consecuencia. Una consecuencia de haber entrenado bien, de que salga un buen día y de que nuestras facultades nos acompañen. Las marcas salen cuando menos se espera, y salen solas si el organismo ha asimilado el entrenamiento, que no todo consiste en entrenar y entrenar. Por eso la insistencia en el cuidado que hemos de tener estas dos semanas que restan. Si uno se entrena y no deja tiempo a que el organismo lo asimile, habremos dado un paso atrás.

Salgamos y disfrutemos de un maratón que ha ido cogiendo popularidad con el paso del tiempo. Un maratón que comienza a tener una alta consideración en el extranjero. Igual que desde aquí viajamos a Nueva York, Londres, París o Berlín para correr sus carreras, fuera ya ven a Madrid como una alternativa para hacer una maratón en otro país. Ya lo es Barcelona, y ahora le toca a la capital.

El Mapoma, además, tiene una carta de presentación de la que no pueden presumir muchos maratones. De los españoles es el único que ha recibido la catalogación de Silver Maratón de la Federación Internacional de Atletismo (IAAF). Esto sitúa al Mapoma a la misma altura de pruebas tan importantes como Roma y Amsterdam, tan turísticas como Praga, Venecia, Turín y Estambul, tan bien organizados como el de Zevenheuvelenloop (Holanda), tan exótico como el de Singapur, e igual a los que se celebran en Toronto y Otawa, así como a los de ciudades donde el maratón es religión, caso de los japoneses de Fukuoka, Beppu-Oita Mainichi y Kagawa Marugame (JP), y de los coreanos de Gyeongju y Chosunilbo Chuncheon. También tienen consideración de Maratón de Plata, maratones femeninos tan elitistas como los de Osaka y Nagoya.

Así, pues, salgamos y disfrutemos de un gran maratón.

SUSCRÍBETE
15 €/año

MARATÓN DE MADRID 2011

Información de interés

» POR **REDACCIÓN**

Feria del Corredor: Expodepor:

- **Pabellón de la Pipa** del recinto ferial de la Casa de Campo
- **Metro:** estaciones de Lago y Alto de Extremadura.
- **Días de celebración:**
  14 y 15 de abril de 11 a 20 horas
  16 de abril de 10 a 19 horas

Comida de la pasta

- **Recinto ferial de la Casa de Campo** el 16 de abril, de 13 a 16:30 horas.

Comida gratuita para los inscritos y un acompañante.

Hotel oficial

- **Hotel Convención ****.**
  C/ O´Donnell 53, 28009 – Madrid.
  Teléfono reservas 91 574 84 01 y 91 409 69 22.
- **Más información:** www.hotel-convencion.com
- **Localización:** A tan solo 500 metros del Parque del Retiro, a 10 minutos de la estación de Atocha (AVE) y perfectamente comunicado con el centro histórico y de negocios de la capital. Junto a los recintos feriales del Campo de las Naciones / IFEMA.

- **Precios*:**
  Habitación doble.....95 €
  Habitación individual..... 86,5 €
  Habitación triple.....125 €
  Habitación cuádruple..... 155 €
  Descuento de 15 euros al primer niño, entre 2 y 12 años, compartiendo habitación con dos adultos

  *Estos precios incluyen desayuno buffet completo y el IVA (7%)

La carrera

- **Hora de salida:** 9:00h. Desde el Paseo de Recoletos.
- **Metro:** Colón
- **Guardarropa:** En salida y meta
- **Meta:** Paseo del Duque de Fernán Núñez o Paseo de Coches del Retiro.
- **Metro:** Retiro.

LISTADO DE CALLES DE PASO

- Paseo de Recoletos (SALIDA)
- Plaza de Colón
- Paseo de la Castellana
- Glorieta de Emilio Castelar
- Paseo de la Castellana
- Plaza de San Juan de la Cruz
- Paseo de la Castellana
- Plaza de Lima
- Paseo de la Castellana
- Calle de Rafael Salgado
- Calle de Padre Damián
- Avenida de Alberto Alcocer
- Plaza de Cuzco
- Paseo de la Castellana (lateral)
- Plaza de Castilla
- Calle de Mateo Inurria
- Calle del General López Pozas
- Calle Fray Bernardino Sahagún
- Paseo de la Habana
- Calle de Platerías
- Plaza del Duque de Pastrana
- Avda. de Burgos
- Calle del Marqués de Torroja
- Avda. de Pío XII
- Plaza del Perú
- Calle Príncipe de Vergara
- Plaza República Dominicana
- Calle Príncipe de Vergara
- Plaza República de Ecuador
- Calle Príncipe de Vergara
- Plaza de Cataluña
- Avda. del Doctor Arce
- Calle de Velázquez
- Calle Joaquín Costa (Lateral)
- Plaza de la República Argentina
- Calle Joaquín Costa
- Calle Raimundo Fernández Villaverde
- Glorieta de Cuatro Caminos
- Calle de Bravo Murillo
- Avda. de Islas Filipinas
- Calle de Guzmán el Bueno
- Calle de Alberto Aguilera
- Glorieta de Ruiz Jimenez
- Calle de Carranza
- Glorieta de Bilbao
- Calle de Fuencarral
- Gran Vía
- Plaza de Callao
- Calle de Preciados
- Puerta del Sol
- Calle Mayor
- Calle de Bailén
- Calle de Ferraz
- Paseo de Moret
- Paseo del Pintor Rosales
- Calle de Francisco y Jacinto Alcántara
- Paseo de Camoens
- Paseo de Ruperto Chapí
- Avda. de Valladolid
- Paseo de la Florida
- Glorieta de San Vicente
- Puente del Rey
- Paseo del Embarcadero
- Paseo Azul
- Paseo de Torrecilla
- Paseo de María Teresa
- Paseo de los Plátanos
- Glorieta de las Siete Hermanas
- Carretera de Rodajos
- Paseo del Zarzón
- Paseo del Robledal
- Carretera del Batán
- Glorieta de las Siete Hermanas
- Paseo de los Castaños
- Glorieta de los Patines
- Paseo de la Puerta del Angel
- Avda. de Portugal
- Calle Marqués de Monistrol
- Paseo de la Ermita del Santo
- Puente de San Isidro
- Paseo de los Melancólicos
- Calle San Alejandro
- Paseo de la Virgen del Puerto
- Calle de Segovia
- Ronda de Segovia
- Paseo Imperial
- Plaza de Francisco Morano
- Paseo del Doctor Vallejo Nájera
- Plaza de Ortega y Munilla
- Paseo de las Acacias
- Glorieta de Embajadores
- Ronda de Valencia
- Ronda de Atocha
- Glorieta del Emperador Carlos V
- Paseo de la Infanta Isabel
- Calle de Alfonso XII (lateral)
- Calle de Alfonso XII
- Plaza de la Independencia
- Calle de Alcalá
- Calle de O´Donnell
- Paseo Duque Fernán Núñez (META)

Recorrer la Hoz del Huécar, y lo más representativo de Cuenca es posible en esta Carrera.

Hoz del Huécar, cargada de regalos y sorpresas

Las inscripciones se abren el día 2 de abril

{por Javier Peña}

EN ESPAÑA HAY UNA SERIE DE CARRERAS EN LAS QUE TODO CORREDOR DEBERÍA ESTAR AL MENOS UNA VEZ EN LA VIDA. PODRÍAMOS MENCIONAR ALGUNAS, PERO EL RIESGO DE OLVIDARNOS DE OTRAS LO IMPIDE O NO LO ACONSEJA. Están en la mente de todos los corredores habituales pero en otra ocasión haremos un reportaje para que sean conocidas por los corredores noveles. Entre esas carreras se encuentra la de la Hoz del Huécar, en Cuenca.

La Carrera llega a su vigésimo cuarta edición y el club organizador, el Atletismo Cuenca, a su 25º aniversario. La prueba, tras su salida en el centro moderno de la ciudad, recorre las calles de la capital hasta buscar la Hoz y empezar a subir de forma gradual y exigente por un bellísimo trazado. La bajada, que nos conduce al Castillo, la Plaza Mayor y la Catedral, son espectaculares. Como también lo es el recorrido por lugares como el que se divisa majestuosamente Cuenca desde lo alto de la Hoz o en las proximidades del castillo, con vista a la izquierda.

Con 15 km de distancia, la prueba congrega cada año a más corredores de fuera de la provincia. Este año, con Ave desde Valencia y Madrid, serán aún más los procedentes de estos lugares.

La prueba regresa al domingo tras la experiencia –pasada por una gran tromba de agua de las que se recuerdan– de la edición de 2010.

El Club Atletismo Cuenca, a pesar de la crisis, quiere hacer un gran esfuerzo y los corredores se veran agasajados con productos de la tierra, tales como aceite y vino, además, lógicamente, de la tradicional y bella camiseta técnica de esta prueba.

Para los que además quieran hacer turismo, a las Casas Colgadas, iglesias, conventos, puentes como el de San Pablo o museos como la Fundación Antonio Pérez o el de Arte Abstracto, se ha unido una nueva Cuenca en torno al Ars Natura.

Tapear de pie o comer sentado es otra de las magníficas opciones que se pueden realizar en Cuenca. La cocina tradicional es contundente. Ajo arriero, morteruelo, zarajos, cordero, cuchifritos... mandan en

SUSCRÍBETE
15 €/año

la tradición. Manolo de la Ossa, con estrellas Michelín en su restaurante Las Rejas de Las Pedroñeras, ha abierto centro en Ars Natura.

La organización está negociando con algunos restaurantes, precios especiales para corredores, por lo que acceder a su web (**www.clubatletismocuenca.com**) resulta obligado.

Los trofeos y categorías en la prueba son numerosos, existiendo además premios por equipos.

Puntos de inscripción

Pago en metálico: En Cuenca: Deportes Valero, CC El Mirador y Sprinter. **En Madrid:** Corricolari (2 euros de descuento para socios) y Marathínez.

Por internet: en www.clubatletismocuenca.com y www.carreraspopulares.com

En los teléfonos 902 10 36 55 y 96 186 93 06; y por fax en el 96 186 93 07 con ingreso en cuentas bancarias: 0049 2924 19 2394092544 (BSCH) y 0030 3142 40 0298180273 (Banesto).

RECORRIDO

PARA SEGUIR LA PRUEBA

- **Salida:** desde Carretería, junto a Plaza de España.
- Carretería (la calle más popular de Cuenca)
- Plaza de la Constitución
- Las Torres
- Puerta de Valencia
- Carretera de Palomera
- **Hoz del Huécar**
- Ruta turística Camino de los Jerónimos [1]
- Barrio del Castillo (Arco del Bezudo)
- San Pedro
- **Plaza Mayor** [2]
- Alfonso VIII
- Andrés de Cabrera
- Palafox
- Puente de la Trinidad
- Calderón de la Barca
- Plaza de la Hispanidad
- Carretería
- **Meta:** Plaza Mayor.

[1] Si se hace caminando esta ruta en sentido contrario, se puede animar a los corredores.

[2] Bellísimo lugar, junto a la catedral para aplaudir a los corredores.

Importante: los equipos de más de ocho componentes podrán realizar la inscripción a través del Club Atletismo Cuenca, siguiendo las instrucciones.

La edición de 2010 estuvo marcada por su celebración en sábado tarde y por la tromba de agua caída.

FORMENTERA EN MAYO, un paraíso cercano

POR **VÍCTOR MARCOS**

Eventos deportivos y gastronómicos, suaves temperaturas e irresistibles ofertas hacen del mes de mayo la época ideal para visitar la isla.

Los corredores podrán disfrutar de las hermosas vistas que proporciona la isla balear.

José Antonio Arribas

VISITAR FORMENTERA EN PRIMAVERA PERMITE DISFRUTAR DE LAS MÁXIMAS POSIBILIDADES DE LA ISLA Y COMPARTIR EL SOSEGADO MODO DE VIDA DE SUS HABITANTES. DURANTE ESTOS DÍAS, LA PEQUEÑA DE LAS BALEARES OFRECE SU "VERSIÓN ORIGINAL", HACIENDO DE TODOS SUS RINCONES UN PEQUEÑO PARAÍSO AL ALCANCE DEL VIAJERO. Y es que, desde el mismo momento en que desembarcamos en el puerto de La Savina, nos damos cuenta de haber llegado a una auténtica joya natural repleta de posibilidades a lo largo de todo el año, pero muy especialmente del 1 al 20 de mayo.

Las condiciones naturales de la isla permiten practicar numerosas actividades deportivas. En el caso concreto del submarinismo, los fondos destacan por su variedad y excelente visibilidad. Un paisaje submarino único que cobrará especial protagonismo del 9 al 15 de mayo, con la celebración de la **Semana del Buceo Extremo**, una cita pionera que pretende fomentar la práctica del buceo profundo de forma segura, sencilla y divertida.

Otra alternativa "ecológica" para explorar **Formentera** se encuentra en sus **Circuitos Verdes**, que se pueden recorrer en bicicleta, a pie o practicando **Nordic**

SUSCRÍBETE
15 €/año

Una buena idea al estar en la isla, es la de visitar sus hermosas playas de agua cristalina.

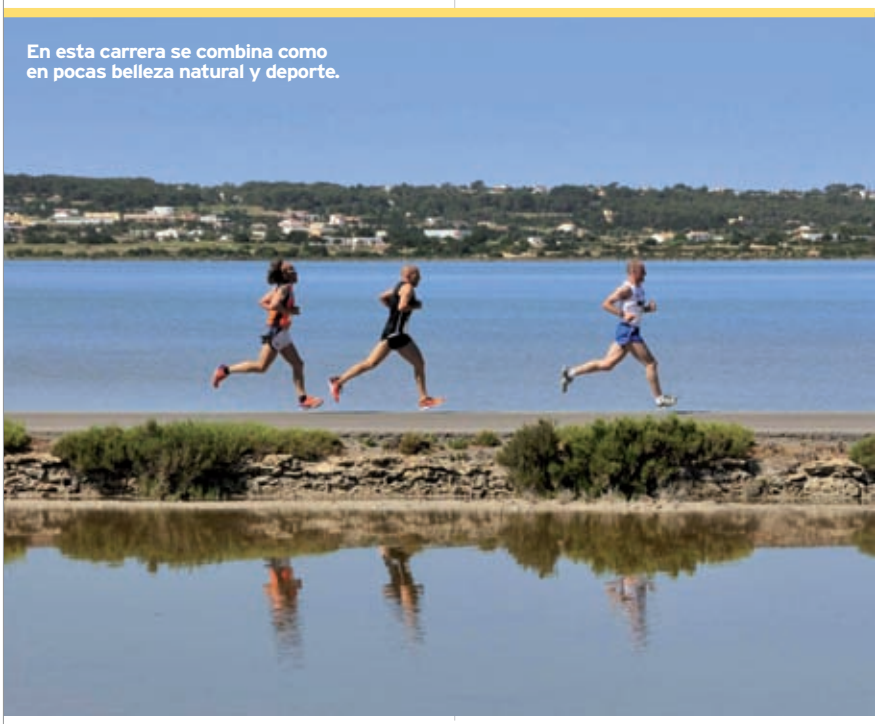
Walking. Hasta 12 rutas polivalentes invitan a descubrir lugares insólitos. Buena parte de esos caminos se convertirán en el mes de mayo en el escenario de diversos eventos, como la **IX Vuelta a Formentera a pie**, que tendrá lugar durante el puente de primero del 1 de mayo, o la **III Media Maratón Popular de Formentera** (www.marato-formentera.com), a celebrar el día 15 del mismo mes. Para finalizar este "atlético" mes, llega la tercera edición de **"Formentera to Run"** (www.formenteratorun.com).

Otro de los grandes activos de **Formentera** es, sin duda, su gastronomía. Prueba de ello son los **Fines de Semana Gastronómicos**, un evento que permite dar a conocer la mejor gastronomía de la isla a un precio fijo de 18 euros, donde se premiarán las tres propuestas culinarias más atractivas, y que tendrán lugar del 5 al 8 y del 12 al 15 de mayo.

En este mes, además, la mayor parte de los establecimientos turísticos y centros de turismo activo se encuentran abiertos, con precios mucho más asequibles y servicios complementarios. Por ejemplo, numerosos hoteles ceden gratuitamente a sus clientes el material para realizar nordic-walking y audioguías.

Los viajeros pueden disfrutar de numerosas ofertas a través de la página web **www.formentera.es**, donde un banner específico da acceso a interesantes descuentos para mayo. Así, a la hora de sacar los billetes del barco, presentando la reserva de un hotel adherido a la campaña "Descubre Formentera en mayo", se obtiene un descuento del 50% para los viajes comprendidos entre el 1 y el 20 de este mes. Las empresas de alquiler de vehículos y embarcaciones ofrecen también descuentos, éstas últimas hasta el 50% incluso.

Disfrutar del paraíso, por tanto, está más cerca que nunca.



En esta carrera se combina como en pocas belleza natural y deporte.

José Antonio Arribas

Govern de les Illes Balears
Conselleria de Turisme i Treball

Formentera
Illes Balears

Consell Insular de Formentera

MÁS INFORMACIÓN:
www.formentera.es

Más de 4.000 fueron los corredores que tomaron la salida desde la Glorieta del Cardenal Cisneros.

La Complutense disfrutó a tope con LA CARRERA PARA TODOS

SUSCRÍBETE
15 €/año

corricolari 25 años 1986 2011

EL MEDIO MARATÓN DE LA UNIVERSITARIA FUE MÁS PARTICIPATIVO QUE NUNCA. MÁS INSCRITOS, MÁS LLEGADOS, Y MÁS REGALOS Y TROFEOS

» POR **ISAÍAS DÍAZ** / FOTOS: **MIGUÉLEZ**

El Medio Maratón de la Ciudad Universitaria, denominado este año como **La Carrera para Todos**, batió records de participación, de llegados a meta, de regalos, de trofeos y de ambiente. La prueba brilló especialmente este año, volviendo a ser abierta, accesible y muy participativa.

LA CARRERA PARA TODOS VINO CARGADA DE SORPRESAS Y REGALOS, ANTE LA INMINENCIA DEL 25 ANIVERSARIO DE LA REVISTA

LOS PRESAGIOS CLIMATOLÓGICOS DE LLUVIA NO SE CUMPLIERON Y LA LLUVIA, TAN NECESARIA, AUNQUE CASI NADIE LA QUIERE PARA SUS EVENTOS, NO APARECIÓ EN NINGÚN MOMENTO DURANTE LA MAÑANA DE LA PRUEBA.

La Carrera para Todos-Medio Maratón de la Ciudad Universitaria Complutense es una carrera en la que todos y todas encuentran una distancia que se adapte a sus posibilidades. Incluso una vez que se ha tomado la salida –y en función de como se esté desarrollando la prueba– puede uno decidirse por hacer una, dos o tres vueltas. O lo que es igual, realizar 7, 14 o 21,097 km (medio maratón).

La Carrera para Todos, la prueba de la Universitaria, la "carrera de Corricolari", como popularmente es conocida, fue un año más una convergencia de corredores debutantes, noveles, jóvenes, veteranos, hombres, muchas mujeres, organizadores otros días y en esa mañana corredores exclusivamente. Fue, en definitiva, un evento para disfrutar de la carrera más que para hacer grandes registros. Ni el trazado –que aunque no es duro, sí que tiene algún trocillo más exigente por altimetría que por giros– ni el hecho de tener que realizar adelantamientos lo posibilitan. Además, no es lo que busca la prueba desde sus inicios. Busca captar nuevos corredores, inculcar gusto por el deporte y la carrera pedestre, y sobre todo disfrutar corriendo, mensaje de Corricolari desde hace años y que nos alegra que otros muchos lo hagan suyo también.

La Carrera para Todos vino cargada de sorpresas y regalos. Lo inminente del veinticinco aniversario de la creación de la revista lo propiciaron. Tras guardar unos segundos de silencio en solidaridad con lo sucedido horas antes en Japón, 4.000 corredores de los 4.400 inscritos tomaron la salida. Los que se quedaron en casa por

El ambiente en el recorrido por las calles de la Complutense fue de fiesta y de disfrute.

EN ESTA CARRERA TODOS Y TODAS ENCUENTRAN UNA DISTANCIA QUE SE ADAPTE A SUS POSIBILIDADES

miedo a la anunciada lluvia, a buen seguro, lo lamentarían. Con sus virtudes, sus características peculiares y sus defectillos –que también tiene como es normal– la Universitaria está consolidada como uno de los grandes eventos de la carrera en Madrid y en España, y el análisis de esta edición y su revisión permanente traerán probablemente más novedades.

Tras realizar las mencionadas una, dos o tres vueltas se llega a la pista de atletismo de ceniza, de 300 metros del Complejo Deportivo Sur. Una pista que fue símbolo del atletismo español de las décadas de sesenta y setenta, y que disfrutan a diario una gran legión de enamorados de esa instalación. Los primeros que completaron carrera fueron Alberto García, Leandro Blanco y Luis Blanco, quienes optaron por realizar 7 km. Tras ellos, se empezó a producir el gran fenómeno de la universitaria. Corredores de 7 km entran-

XXXI MEDIO MARATÓN DE LA CIUDAD UNIVERSITARIA, 13-03-2011

CLASIFICACIONES

JÚNIOR MASCULINO

1.	Sergio Guadalajara	1h21:47
2.	Guillermo Vivanco	1h38:47
3.	Pablo Mojonero	1h56:14

SÉNIOR MASCULINO

1.	Cesar Ovalle	1h12:41
2.	Mariusz Turczyn	1h14:19
3.	José Enrique Pérez	1h15:03

SÉNIOR FEMENINO

1.	Kathryn Spielmon	1h33:28
2.	Rosa Asensio	1h35:17
3.	Carmen Mediero	1h35:24

VETERANOS A

1.	Mircea Marian Sacara	1h09:25
2.	Jorge Belinchón	1h11:02
3.	Franklin Danilo Tipan	1h12:48

VETERANAS A

1.	Ana Isabel Estévez	1h27:19
2.	Laura Delgado	1h32:40
3.	Eva Cuchilla	1h42:00

VETERANOS B

1.	Salvador Díaz Barranco	1h18:03
2.	Alejandro de la Vega	1h20:23
3.	Carlos María Hurtado	1h21:07

VETERANAS B

1.	Agnes Kay Eppers	1h25:07
2.	Ana Isabel Ojea	1h27:43
3.	Marta Najarro	1h31:57

VETERANOS C

1.	Eduardo Rodríguez	1h20:09
2.	Manuel Domínguez	1h21:52
3.	Juan Carlos González	1h22:13

VETERANAS C

1.	María Rosario Rodríguez	1h39:37
2.	María Soledad Martínez	1h46:47
3.	María del Carmen Arias	1h53:37

VETERANOS D

1.	José Luis Calderón	1h27:56
2.	Juan Carlos López	1h31:25
3.	Mateo Ramos	1h33:02

VETERANAS D

1.	Ana Ojeda Giménez	2h14:30

VENCEDORES ABSOLUTOS

1.	Mircea Marian Sacara	1h09:25
2.	Agnes Kay Eppers	1h25:07

SUSCRÍBETE
15 €/año

El trabajo de los componentes de Antiterapia al finalizar la prueba fue muy intenso y de calidad.

do simultáneamente con los de 14, e incluso algunos de aquellos con los primeros de la prueba de 21,097 km.

La cabeza de prueba tuvo este año desde el principio un dominador, el atleta rumano Mircea Marian Sacara (1h09:25). Nacido en Cluj Napoca, pero residente en Leganés y entrenado por Isaías Díaz, es el actual campeón de su país en maratón. Ahora está preparando su participación en los Juegos de los Balcanes el próximo 8 de mayo. Su ritmo de las dos primeras vueltas fue extraordinario. Solo se relajó en la última. Jorge Belinchón (1h11:02), otro grandísimo corredor popular, Cesar Ovalle (1h12:48), Franklin Danilo Tipán (1h12:48), estuvieron también delante, al igual que José Félix Ortiz, quién reapareció semanas antes en Fuencarral pero acabó con problemas físicos.

En mujeres, la victoria fue para Agnes Kay Eppers (1h25:07), a la que los 21,097 se le quedaron escasos, y dada su condición de triatleta, se bajó a la Casa de Campo a realizar el Duatlón de Madrid.

El ambiente que aportaron los corredores populares, tanto en la salida como al llegar a la pista de atletismo, es elogiable.

TODOS LOS REGALOS

Gracias a los acuerdos establecidos con diversas empresas y a la aportación de Corricolari se pudo entregar a todos los llegados a meta y/o inscritos en la prueba numerosos regalos: camiseta técnica Saucony, bolsa AhorraMás con fruta y avituallamientos, vale de 12 euros de El Corte Inglés, buff de Corricolari para los 300 primeros que canjearan su papeleta; vale de 6 euros en +Montaña, sesión gratuita de RC Team presentando el dorsal en Running Company, fotografía de meta, diploma, video de la carrera, además de magníficos avituallamientos de Gatorade.

Los regalos y premios para los que subieron al podium también fueron importantes. Pongamos, por ejemplo, al tercer júnior, Pablo Mojonero, que realizó su primer medio y al recibir trofeo+buff+regalo DHU (laboratorio con grandísimos productos de homeopatía)+zapatillas Saucony+libro Desafío al Maratón, no pudo disimular su alegría. Los vencedores, además de todo lo anterior, recibieron botella de Laken y carnet de Corricolari.

Y por si todo lo anterior fuera poco, todos los inscritos recibirán en su ordenador y durante un año los productos digitales de Corricolari. Si deseaban acceder a los carnets de Corricolari y Carnet de Corredor Plus, que emite la RFEA y que tiene un coste de 9 euros, pudieron hacerlo previamente con un coste de 18 euros (inscripción a la prueba incluida); posterior y durante una semana sólo a 6 euros para igualar la oferta anterior. La oferta especial de suscripción a todas las revistas de Corricolari y a los dos carnets sigue abierta al precio de ¡15 euros! Digital y 36 papel.

Encontraréis más ofertas con el boletín de suscripción a la revista y aprovecha las ofertas que llevaremos a las ferias del Medio Maratón y Maratón de Madrid, en las que habrá sorpresas añadidas.

SUSCRÍBETE
15 €/año

Los regalos y trofeos en línea de llegada y el podium eran numerosos.

La triatleta Agnes Kay Eppers y el rumano Mircea Marian Sacara fueron los primeros en la distancia de Medio Maratón.

Agradecer a todos ellos su rapidez al quitarse el chip y la elección en el pasillo para recoger la talla de camiseta. Lamentar, como lo hacen y manifiestan numerosos organizadores, la presencia de un gran número de corredores sin dorsal que hacen uso de todo tipo de servicios en carrera cuando están pensados y previstos para los corredores inscritos. Si bien es cierto –podría decirse, que faltaría más-, que tras cruzar el arco de llegada abandonaban la zona sin poner traba alguna, esto está comenzando a ser un grandísimo problema en las carreras, y va a representar alguna situación en el futuro, sin duda alguna, más que grave.

Este hecho sólo se produce en España y, al parecer, exclusivamente en nuestro deporte. Bien está, lo de acompañar o ayudar puntualmente, que siempre se ha hecho, pero actuar, utilizar, y exigir como si de un inscrito se tratara es algo que necesita una solución. Presenciar el Medio Maratón de Getafe en su última edición y ver el número de corredores en prueba sin dorsal era asombroso.

ORGANIZA: corricolari www.corricolari.es

COLABORAN: ¡MADRID! · Universidad Complutense Madrid · Medio Maratón Ciudad Universitaria · iberCaja · El Corte Inglés · Supermercados AhorraMas · AireLibre · Gatorade · saucony · DHU Ibérica Laboratorios · antiterapia Jose Luis Godoy · Maratón ADM Atletismo desde 1959 · RunningCompany

PORTUGAL

MARATONA DO PORTO
PORTO MARATHON

06 NOV. 2011

www.maratonadoporto.com

edp

8ª MARATONA DO PORTO MARATHON

Liberty Seguros

Family Race
Prova Convívio » 14kms

Fun Race
Mini Maratona / Caminhada » 6kms

PORTO LAZER · PORTO Câmara Municipal

PATROCINADOR PRINCIPAL

edp

PATROCINADORES

Liberty Seguros · asics · Vitalis · SPORT ZONE · POWERADE · Mercedes-Benz Soc. Com. C. Santos · IRONMAN · MedicilPorto

PARCEIROS

LOJA · RTP · festivc! · AIMS

ORGANIZAÇÃO

runporto.com · CLUBE DE VETERANOS DO PORTO

» POR **DAVID RAMIRO** / FOTOS: **DAVID RAMIRO Y CARRASCOSA FOTÓGRAFOS**

El Maratón del Sáhara cumple su décimo primera edición con el objetivo de seguir denunciando la situación en que miles de refugiados viven en los campamentos, permitiendo a través del deporte y de una experiencia única como es correr por el desierto, que su causa no caiga en el olvido.

SUSCRÍBETE
15 €/año

Caravana solidaria en el SÁHARA

[Zancadas en el desierto por una causa justa]

HACE 35 AÑOS, UN 25 DE FEBRERO DE 1976, EL ÚLTIMO ESPAÑOL SALÍA DEL TERRITORIO DEL SÁHARA QUE DABA PASO A LA OCUPACIÓN MILITAR POR PARTE DE MARRUECOS. ESE MISMO DÍA, EL MOVIMIENTO DE LIBERACIÓN NACIONAL COMANDADO POR EL FRENTE POLISARIO PROCLAMÓ LA REPÚBLICA ÁRABE SAHARAUI DEMOCRÁTICA (RASD). Para entonces, ya se había producido la llamada "Marcha Verde" en noviembre del año anterior, por la que los marroquíes fueron invadiendo el territorio español con el objetivo de legitimar la anexión organizada por el rey Hassan II, coincidiendo con los últimos coletazos del régimen franquista.

En los últimos meses de 1975, los acuerdos tripartitos de Madrid, dieron cuenta de la cesión de una pequeña parte del territorio a Mauritania y otra más grande a Marruecos, que con el paso del tiempo se hizo dueño y señor del territorio del Sáhara, ya sin la oposición de los mauritanos, que renunciaron a sus posiciones territoriales en 1979.

Hoy, 35 años después, ese conflicto sigue sin resolverse y el territorio está prácticamente ocupado por Marruecos, aunque su soberanía no la reconoce ni Naciones Unidas ni ningún país del mundo. Sin embargo, la RASD cuenta con el reconocimiento de 81 países.

REFLEXIÓN EN LA DISTANCIA

En 2001 y con motivo de la conmemoración de los 25 años de la RASD, el Maratón del Sáhara inició una andadura que el pasado febrero sumó su décimo primera edición. El objetivo, llamar la atención sobre las condiciones de vida de los saharauis en los diversos campamentos de refugiados y su derecho a recuperar un territorio en el que hace unos años vivían y que les sigue perteneciendo. Además, la caravana solidaria aglutina proyectos de cooperación, de transporte de material sanitario y educativo, así como de recaudación económica para llevar a cabo diversas iniciativas con el fin de mejorar su calidad de vida.

EL OBJETIVO DEL MARATÓN ES LLAMAR LA ATENCIÓN SOBRE LAS CONDICIONES DE VIDA DE LOS SAHARAUIS EN LOS CAMPAMENTOS Y SU DERECHO A RECUPERAR UN TERRITORIO QUE LES PERTENECE

La idea de pasar unos días en el campamento de refugiados de Smara, en una de las wilayas (subdivisiones administrativas) pertenecientes a la región argelina de Tindouf, en mitad del desierto más grande del mundo, se torna en una experiencia vital para todos aquellas personas que quieren ampliar sus miras más allá de una pantalla de televisión. Es la oportunidad para solidarizarse con el pueblo saharaui, aportando un granito de arena a la causa, para no permitir que la situación de estas personas caiga en el olvido.

La convivencia diaria en el campamento se vuelve más humana de lo que uno puede imaginar. Alejado de los lujos y placeres que en mayor o menor medida nos puede ofrecer nuestra vida en un país occidental,

Bouchouit Alhassan consiguió la victoria en el Maratón, batiendo el récord de la prueba.

SUSCRÍBETE
15 €/año

La carrera de niños es todo un espectáculo, algunos corren sin calzado.

desarrollado, y con las necesidades básicas cubiertas, la estancia allí se convierte en un torrente de sensaciones que te invaden el cuerpo desde el momento que pisas la arena del desierto, miras a tu alrededor y te das cuenta de la realidad que vas a experimentar por un tiempo.

Con el transcurso de los días, notas como la hospitalidad puede llegar a límites que no conoces, y que 'tu' familia saharaui, con la que convives desde que te levantas hasta que te acuestas, te ofrece su haima para que dispongas de ella como si fuera tu casa, ofreciéndote todo aquello que tienen, por poco que sea, para intentar hacerte sentir como en casa, mientras te dejas llevar por sus habilidades culinarias.

Son sensaciones difíciles de explicar, y más cuando aprecias el calor humano de un pueblo que te recibe con una sonrisa, pero en el que en ocasiones notas miradas entristecidas en los adultos, muchas veces escondiendo en su interior historias personales duras, que se contraponen con la inocencia de los niños más pequeños, que se acercan en busca de algún regalo en forma de juguete o caramelo.

Para los saharauis, este Maratón se erige en el epicentro de una 'semana grande' en la que se incluyen conciertos de música tradicional en un pequeño auditorio con artistas locales, representaciones teatrales con biombos improvisados como camerinos, carreras infantiles para niños, carreras de camellos o un partido de fútbol sala entre una selección saharaui y un combinado español. El punto culminante es un desfile que supone un despliegue de color y alegría. En él se puede ver a los alumnos de los centros escolares al ritmo que marcan sus cánticos, representantes del Frente Polisario o la Media Luna Roja, bailarines, malabaristas, músicos,... aunque sin duda el momento más emotivo de esa jornada es la izada de la bandera saharaui y la suelta de la paloma, en señal de paz y libertad.

Toda esta amalgama de sensaciones que se juntan en el campamento, se encuentran aderezadas por el ritual de la ceremonia del té, santo y seña de la cultura y tradición saharaui, que se puede degustar de tres en tres en toda haima, bajo el lema de "*amargo como la vida, dulce como el amor y suave como la muerte*".

EL CALOR Y LOS APLAUSOS DE LOS SAHARAUIS SON EL ALIENTO NECESARIO PARA COMPLETAR UNA CARRERA MARCADA POR EL INTENSO CALOR DEL DESIERTO

La izada de la bandera saharaui es uno de los momentos más emotivos de la jornada del desfile.

La labor de "Castro", director de la escuela especial para niños con deficiencias en el campamento de Smara, es digna de admirar.

Estos días el contacto personal se torna más humano que nunca, ya que durante las largas conversaciones que tienes con la familia saharaui junto a tus compañeros de haima, la convivencia da paso a una proximidad que cuando el último día te despides para volver a España, tienes la impresión de que parte de ti se queda allí, y que en tan solo unos días tu forma de ver la vida ha cambiado radicalmente.

DOMINIO ARGELINO EN EL MARATÓN

La prueba deportiva que domina el calendario saharaui es, sin duda, este maratón promovido por la Secretaría de Estado de Deporte del gobierno de la RASD y magistralmente organizado por voluntarios de diversas nacionalidades. Además de incluir los 42 km, los participantes pueden optar por hacer un medio maratón o distancias más cortas como 10 km. La experiencia de poder correr por el desierto representa ya en sí un premio, porque acostumbrados al asfalto de la ciudad o al campo de la sierra, esta superficie supone el antagonismo más absoluto, del que también hay que saber disfrutar. Solo empaparse del colorido que se aprecia en la salida, de la visión que se tiene al correr en solitario por el desierto, y escuchar los zagarits (sonidos que realizan las mujeres a modo de saludo cuando pasa el corredor), hacen de la experiencia algo único e irrepetible.

Este año más de cuatrocientos corredores, de 20 nacionalidades, se dieron cita por las tierras saharianas para participar en la prueba. Los protagonistas absolutos del maratón y del medio fueron los corredores argelinos, que coparon en categoría masculina casi todo el podium. El ertzaina y atleta vasco Jon Salvador no pudo repetir victoria por segundo año consecutivo, pero finalizó en un meritorio segundo puesto a cinco minutos de Bouchouit Alhassan, quién consiguió el récord de la carrera tras dominar la prueba imponiendo un ritmo muy alto por el desierto y las dunas que separan El Aaiun de Smara.

En el medio maratón, no hubo margen para la sorpresa y la salida en tromba de los corredores argelinos en Auserd propició que los tres primeros puestos fueran

El calor y los aplausos de los saharauis son el aliento necesario para completar una carrera marcada por el intenso calor del desierto.

David Ramiro, autor del reportaje a la izquierda, junto al periodista y José Luis Guerrero, derecha, en Auserd, antes de comenzar el

SUSCRÍBETE
15 €/año

CLASIFICACIONES SAHARA MARATHON 2011

42 KM MASCULINO

1. Bouchouit Alhassan(ARG) **2h40:02**
2. Jon Salvador (ESP) **2h45:22**
3. Sebbagh Saadeddin (ARG) **2h59:03**

42 KM FEMENINO

1. Mª Dolores Jiménez (ESP) **3h36:02**
2. Mónica Batán (ESP) **3h52:25**
3. Olatz Mitxelena (ESP) **4h10:20**

21 KM MASCULINO

1. Kara Karim (ARG) **1h14:12**
2. Hammadi Djillali (ARG) **1h15:01**
3. Rhamnia Abed Ellatif (ARG) **1h15:50**

21 KM FEMENINO

1. Alicia Pérez Blanco (ESP) **1h49:20**
2. Olatz Arbelaitz (ESP) **1h51:12**
3. M.ª Carmen Espejo (ESP) **1h58:02**

ocupados por ellos con tiempos más que aceptables, para tratarse de una prueba en la que el sol y el calor hicieron mella en los participantes, que aguantaron temperaturas que rondaron los treinta y cinco grados.

En la categoría femenina, la victoria en el maratón se la llevó la profesora cordobesa 'Loli' Jiménez, que revalidó triunfo, y cuenta sus participaciones en el Sáhara por victorias. Dos en el medio y dos en el maratón. Por detrás de ella, entraron en meta la madrileña Mónica Batán y la corredora vasca Olatz Mitxelena, que finalizó tercera.

En el medio maratón, la doctora de la expedición, Alicia Pérez Blanco, consiguió el triunfo con algo menos de dos minutos de diferencia respecto a Olatz Arbelaitz. Tercera fue Mari Carmen Espejo.

DEL HOSPITAL AL PODIUM

La historia de la madrileña Alicia Pérez Blanco, doctora especialista en Medicina Intensiva, en la Fundación Hospital Alcorcón, es curiosa, ya que su presencia en el Maratón del Sáhara no estaba en un principio prevista. *"El viaje al Sahara no fue planificado. Me llamó Diego Muñoz (Director General de Last Lap y organizador del Sahara Marathon), porque les había fallado el médico que iba a ir con ellos. A mi me localizaron 72 horas antes de salir. Yo fui como médico especialista en cuidados intensivos, para solucionar los problemas de salud que pudieran surgir a los corredores y para ayudar a la población saharaui en lo que fuera necesario. Yo no sabía si iba a correr, ni siquiera la carrera de 10 km. Mi compromiso era trabajar como médico, pero me insistieron en que corriera".*

Sin embargo, al final "la doctora", como todos comúnmente la llamábamos allí, participó con la camiseta de su club, La Pedriza del Manzanares, y se llevó el trofeo de campeona del Medio Maratón.

"Fui de menos a más, guardando siempre fuerzas para poder estar luego en el mini-hospital con los corredores que estuvieran mal, puesto que yo tendría que estar allí hasta el día siguiente si no se recuperaban. No pensé, ni por un momento, que podía llegar de las primeras y mucho menos ganar. Fue una sorpresa".

Esta victoria se une a otras en su palmarés como la Copa de Madrid de Carreras por Montaña 2009, en la categoría de Veteranas A, aunque para ella este triunfo es *"un detalle anecdótico del viaje".*

"Lo más enriquecedor ha sido conocer la vida de los saharauis, sus problemas, y descubrir que se pueden hacer cosas para mejorar la situación de las personas que viven en circunstancias penosas. De todo el viaje me queda la sensación de querer ayudarles más, porque viven en circunstancias muy duras sufriendo problemas de salud, por falta de medios". En un futuro, Alicia espera repetir la experiencia, pero antes ya se ha *"ofrecido a colaborar en una ONG como médico".*

La doctora de la expedición, Alicia Pérez Blanco, afrontando sus últimos metros antes de coronarse campeona del Medio Maratón.

SUSCRÍBETE
15 €/año

HOSPITAL DE RABUNI

Una de las cosas que no deben faltar nunca en una expedición a estos campamentos es la visita obligada a algún hospital. Cerca de Smara, a pocos kilómetros, se encuentra el hospital de Raguni, donde Salem, el jefe de laboratorio, sale a recibirnos. Lleva diez años trabajando en este pequeño hospital, desde que regresó de Cuba, dónde estudio enfermería y fisioterapia, algo muy común entre algunos saharauis, que marchan al país caribeño dónde son recibidos con los brazos abiertos en busca de la oportunidad de estudiar que en su territorio se les niega.

"En el hospital se reciben médicos de España, Italia, y alguno de Francia, aunque los mejores son los cubanos. Nosotros preparamos algunos medicamentos con la materia prima que suministran diversas organizaciones mundiales, y que llegan con relativa frecuencia, aunque no la deseada".

Salem cuenta que en el mismo hospital viven los médicos, que se encargan de atender a los pacientes y de cuidar del recinto, que en los últimos tiempos ha ampliado sus instalaciones con una zona veterinaria y un pequeño campo de fútbol dónde a veces se distraen jugando un partido.

Sin embargo, las condiciones higiénicas de las habitaciones distan mucho de lo deseable. Pese a los intentos de mejora por parte del personal, el hospital sigue contando con apenas tres o cuatro camas para urgencias, y las habitaciones, además de pequeñas, son un cúmulo de hacinamiento dónde pueden llegar a convivir seis personas enfermas bajo el mismo techo.

Interesante también es hacer una visita a la escuela de educación especial dirigida por el profesor Buyema Andelfatah "Castro", un ex combatiente saharaui de 1976 a 1982, que recibió educación en Cuba. Tras exiliarse a Smara, impulsado por unas enormes ganas de hacer algo práctico por su pueblo, montó con ayuda internacional una escuela para niños y jóvenes con deficiencias psíquicas y físicas, en la que encima de la puerta hay colgado un letrero que dice que "*la persona que no sabe sonreír, es una persona que no sabe ser feliz*". Sus objetivos, como reconoce "Castro", son educar, integrar y fomentar la autonomía de las personas.

MÁS INFORMACIÓN:

Tel.: 916 61 15 00
www.saharamarathon.org

APUESTA SOLIDARIA

La idea del Maratón del Sáhara surgió para Mónica Batán tiempo atrás. A través de su página web, puso en marcha una iniciativa solidaria por la que subastaría diferentes tramos de 3 km para poder recaudar dinero y destinarlo al pueblo saharaui con la finalidad de promocionar actividades deportivas en los colegios y centros recreativos en los campamentos de refugiados. Los compradores decidirían en su tramo la prueba que debería realizar Mónica durante la carrera. De esta manera, a Mónica se la pudo ver disfrazada de coplera como Martirio, cantar un rap, vestirse con un tutú o una nariz de payaso, portar pancartas con diferentes mensajes o escanciar sidra mientras iba recibiendo el aliento de todos los corredores participantes.

"Este proyecto surgió como algo sencillo, entre amigos, dándole vueltas a cómo poder implicar solidariamente a todos los que se iban a quedar en Madrid sin participar directamente. Un amigo nombró la palabra 'apuesta' y empecé a darle vueltas con el objetivo de recaudar fondos para los niños saharauis y sensibilizar a la gente sobre su causa".

Sus cómplices en esta aventura fueron Teresa Mechoso y Gabriel Gil, que ayudaron a grabar la 'hazaña', y a que el material estuviera disponible en cada momento para que todo saliera perfecto. *"Lo que empezó siendo algo entre un grupo de amigos, ha terminado siendo el proyecto de mucha gente. Ha habido personas que se han unido para hacer una puja conjunta más grande y poder tener la propiedad de un tramo; el día de cierre de las pujas la gente se pisaba las apuestas. Ahora vemos los 6.000 euros recaudados y nos emocionamos"*.

Además, a nivel deportivo, Mónica logró alzarse con el segundo puesto en el Maratón, algo que *"queda en un segundo plano cuando te adentras en la convivencia con el pueblo saharaui. El día a día con ellos te da una lección de vida, de aguante, de paciencia y de energía. No tienen nada, pero a ti te lo dan todo. Y empiezas a pensar en la cantidad de cosas de nuestro entorno que son prescindibles y que realmente se puede ser feliz con muy poco. El año que viene haré todo lo que esté en mi mano. Esta semana de "aprendizaje" es algo creo que toda persona debería vivir. Lo que me llevo de esta vivencia es mucho más de lo que haya podido aportar con el proyecto"*.

Más información en
www.apuestaporelsahara.tk
www.mundocooperante.org

Mónica Batán vestida de coplera en uno de los tramos del Maratón, flanqueado a su derecha por su amigo Gabriel Gil y dos corredores más.

corricolari 25 años 1986 2011

corricolari, la revista de corredores más veterana de España,
celebra su **25 aniversario.**

Nació por y para corredores en **abril de 1986**.

Han sido más de **250.000 páginas** publicadas, más de **100.000 artículos** editados, más de **300.000 imágenes**, testigos exclusivos de más de **8.000 eventos** en un total de **285 números**.

Más de **1.500.000 lectores** se han dado cita en nuestras páginas, más de **60.000 suscriptores** titulares de la tarjeta corricolari, más de **5.000 empresas**: marcas deportivas, organizadores de eventos, profesionales especializados, comercios... han confiado en nosotros como soporte de sus productos.

A todos gracias por ser partícipes de este proyecto que creó una ilusión pionera convertida hoy en la plataforma de referencia del corredor.

Gracias a todos,
sois
corricolari

Número 1 corricolari

Número 100 corricolari

Desde 1989 suplemento de clasificaciones

Desde 1989

Desde 1980

Desde 1995

www.corricolari.es

OUTSIDE Comunicación Integral S.L. (editora de corricolari) - c/ Saavedra Fajardo 5-7. 28011 Madrid - 902 17 15 15

SUSCRÍBETE 15 €/año

¿Por qué aparece la fatiga?

POR **IGNACIO ROMO**

¿POR QUÉ NOS CANSAMOS EN UNA CARRERA O EN UN ENTRENAMIENTO? ¿CUÁL ES LA BASE FISIOLÓGICA QUE EXPLICA QUE UN CORREDOR YA NO PUEDA MANTENER POR MÁS TIEMPO UN RITMO DETERMINADO? ¿ESTAMOS ANTE UNA LIMITACIÓN DE LOS PROPIOS MÚSCULOS, DEL INTERCAMBIO DE GASES A NIVEL PULMONAR O LA VERDADERA CAUSA ESTÁ EN EL CORAZÓN?

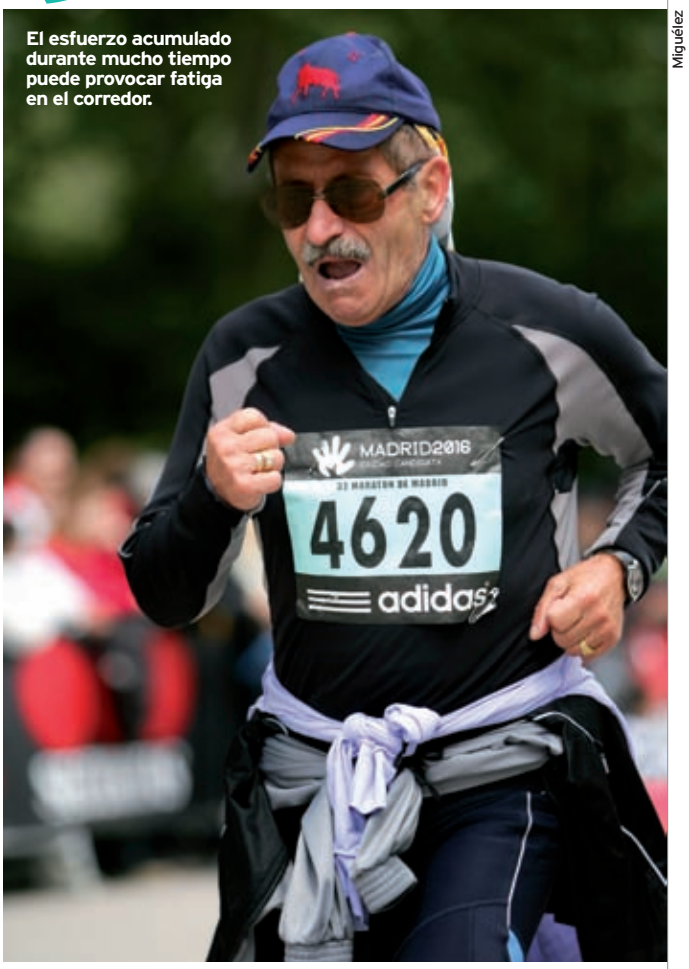
LAS PREGUNTAS FORMULADAS ANTERIORMENTE SON EN REALIDAD CUESTIONES ETERNAS DE LA FISIOLOGÍA DEL EJERCICIO, INTERROGANTES CLÁSICOS QUE NO ACABAN DE RESOLVERSE DEL TODO PERO QUE HAN SIDO ABORDADOS CON ÉXITO EN LOS ÚLTIMOS AÑOS POR DOS INVESTIGADORES ESPAÑOLES.

Recientemente, la prestigiosa revista 'Circulation' ha publicado un estudio decisivo a la hora de profundizar en las auténticas causas de la limitación de la capacidad aeróbica máxima en el ser humano. El trabajo ha sido llevado a cabo por dos de los fisiólogos más importantes de nuestro país: los doctores José González Alonso –que trabaja actualmente en una universidad británica– y José Antonio López Calbet, de la Universidad de Las Palmas.

La cantidad de sangre bombeada por el corazón, la presión arterial y el aporte de oxígeno al músculo descienden justo antes del agotamiento

Este novedoso trabajo concluye que el estado cardiovascular y muscular que precede a la fatiga en el deportista se debe fundamentalmente a la incapacidad del corazón para mantener el llamado 'gasto cardíaco', es decir, el volumen de sangre bombeado por el corazón en un tiempo determinado. De este modo, el aporte de oxígeno al músculo (que se efectúa por medio de la hemoglobina contenida en los hematíes o glóbulos rojos) se vería afectado más por motivos cardiovasculares que por factores locales del propio músculo o por una alteración a nivel pulmonar en el intercambio de oxígeno y dióxido de carbono.

La investigación que ha dado origen a estas conclusiones se llevó a cabo con la participación de ocho deportistas. En promedio, sus valores eran los siguientes: 78 kilos de peso, 1,81 metros de estatura, 24 años de edad, 191 latidos por minuto de frecuencia cardiaca máxima y un consumo máximo de oxígeno de 60. A todos ellos se les introdujeron catéteres en vasos sanguíneos del muslo y antebrazo para llevar a cabo las mediciones.



El esfuerzo acumulado durante mucho tiempo puede provocar fatiga en el corredor.

Miguélez

Tres pruebas de esfuerzo

Los deportistas realizaron tres pruebas de esfuerzo separadas por una hora de descanso, una de ellas realizada en un ambiente de temperatura elevada para medir también los efectos del calor sobre la limitación de la capacidad aeróbica. Los tests fueron efectuados en un cicloergómetro a intensidad ascendente hasta que el deportista llegara al agotamiento, lo que solía producirse a los siete u ocho minutos.

Los resultados sitúan la auténtica causa de la limitación del rendimiento físico en la incapacidad del corazón para seguir bombeando grandes cantidades de sangre. En opinión del doctor López Calbet "esta limitación en el gasto cardíaco tiene su

El estado cardiovascular y muscular que precede a la fatiga se debe básicamente a la incapacidad del corazón para mantener el llamado "gasto cardíaco"

origen en una menor 'precarga', es decir, en que el llenado del ventrículo izquierdo es cada vez menor. Sin embargo, la capacidad contráctil sigue sin alterarse y no es en modo alguno el factor limitante de la capacidad aeróbica".

Este estudio responde con eficacia a una de las grandes preguntas de los fisiólogos, pero abre nuevas interrogantes. ¿Cuál es la razón de que el llenado de los ventrículos del corazón sea menor? Los autores del trabajo proponen dos nuevas hipótesis: una limitación impuesta por el corazón o bien una intervención del sistema nervioso central para disminuir la respuesta de aporte de sangre a los músculos, quizá con el fin de proteger al organismo ante un trabajo extenuante.

El estudio ha demostrado, por vez primera en la historia, que la cantidad de sangre bombeada por el corazón, la presión arterial y el aporte de oxígeno al músculo descienden justo antes del agotamiento. Además, queda confirmado que el calor hace disminuir drásticamente el consumo máximo de oxígeno al reducir la presión arterial y la cantidad de sangre bombeada por el corazón. Como era de esperar, la investigación mostró niveles elevados de acumulación de lactato justo antes del agotamiento, y un aumento de la utilización de ATP y fosfato de creatina.

Miguélez

Hay que llevar una adecuada preparación para que en el esfuerzo deportivo la capacidad pulmonar no sufra en exceso.

Tu mejor marca desemboca en VALENCIA

POR **REDACCION CORRICOLARI**

La próxima y renovada edición del Maratón Divina Pastora Valencia, que tendrá lugar el 20 de noviembre de 2011, apuesta por combinar modernidad y tradición en una carrera que reúne las características orográficas y temporales idóneas para superar marcas.

Una de las opciones turísticas del Maratón de Valencia, será visitar la Ciudad de las Artes y las Ciencias.

VALENCIA ESTÁ DIVIDIDA EN DOS MITADES. AL IGUAL QUE SUCEDE EN LONDRES CON EL TÁMESIS O EN PARÍS CON EL SENA, LA CIUDAD QUEDA PARTIDA POR UN RÍO, EN ESTE CASO EL TURIA. El río se hace omnipresente en la vida de los habitantes de la ciudad, hasta el punto que para situarse en ella uno siempre pregunta a qué lado del río se encuentra tal o cual lugar. Lo curioso –y lo que lo hace único– es que el cauce del Turia, a su paso por Valencia, no lleva agua. El espacio, un día ocupado por líquido, es hoy el lugar idóneo para la práctica de ejercicio donde se mezclan los jardines e instalaciones deportivas, con la arquitectura más moderna. Una alargada zona verde hace las veces de caudal y por ella transitan, cada día, miles de corredores que no desembocan en el mar, sino en la Ciudad de las Artes y las Ciencias.

La magia de su centro histórico y la azul luminosidad del cielo Mediterráneo completan los atractivos de esta localidad que reúne, como pocas, las condiciones perfectas para la práctica del atletismo. El trazado totalmente llano se extiende, sin pendiente alguna, a nivel del mar. Valencia se convierte de esta manera en un espacio natural cuyo diseño invita a correr.

Renovado maratón

El Maratón Divina Pastora Valencia es uno de los más longevos de España con 30 ediciones a sus espaldas. Las especiales características que atesora la ciudad de las que antes hablábamos, han servido de reclamo para que muchos atletas de primer nivel hayan elegido esta prueba para mejorar sus marcas personales.

De cara a su próxima edición, la número 31, el Maratón Divina Pastora Valencia ha decidido renovar su imagen sin dejar de lado sus señas de identidad más importantes: clima mediterráneo y combinación de

SUSCRÍBETE
15 €/año

Los corredores atravesarán calles emblemáticas y las Puertas de Valencia.

lo histórico con lo moderno. La organización, con miras a convertir la prueba en una de las citas deportivas más relevantes del calendario europeo y pensando en el corredor de fondo, ha decidido realizar algunos cambios sustanciales.

En busca de un mes donde la meteorología es mucho más benévola (entre 10 y 15 grados), el Maratón de Valencia se ha trasladado al 20 de noviembre de 2011. Un canje que busca, además, situar la carrera valenciana en un lugar tácticamente más cómodo para el corredor, que ahora podrá organizarse con tiempo e incluir Valencia en su calendario personal, sin colisionar con otras pruebas del mismo estilo celebradas en España (Madrid o Barcelona) y Europa (París, Roma o Londres).

Otra de las novedades más relevantes es el protagonismo que adquirirá la Ciudad de las Artes y las Ciencias en la carrera. La obra maestra de la arquitectura y la ingeniería del siglo XXI, hecha realidad por Santiago Calatrava, se convertirá en el punto de partida y llegada del Maratón. La espectacular línea de meta, con los atletas corriendo sobre las aguas de la Ciudad de las Artes y las Ciencias, jaleados por miles de personas, se antoja como uno de los más fascinantes colofones que jamás haya visto coronar "la distancia de Filípides".

El moderno y ya característico paisaje urbano de Valencia será el corazón de una prueba que albergará, también, la realización de numerosas actividades paralelas (Carrera Divina Pastora 10 km, Expo Valencia Deporte, Pasta Party, Maratón Fotográfico, conciertos…) para atraer tanto a corredores como a espectadores, y convertir la ciudad en una fiesta del deporte.

Ciudad de grandes eventos

Cualquier amante del deporte es conocedor de que, en los últimos años, Valencia se ha convertido en un lugar idóneo para la celebración de eventos deportivos de gran magnitud. El Gran Premio de

ABIERTAS INSCRIPCIONES

El 31º Maratón Divina Pastora Valencia ha abierto el periodo de inscripción para todos aquellos que quieran participar en su próxima cita el 20 de noviembre de 2011.

Las inscripciones se pueden hacer online a través de la página oficial de la carrera: **www.maratondivinapastoravalencia.com**.

- Hasta el 30 de junio: 40 €.
- Desde el 1 de julio al 30 de septiembre: 45 €.
- Desde el 1 de octubre hasta el 7 de noviembre: 50 €.
- Fuera de estas fechas, y si quedan disponibles: 65 €.

La Ciudad de las Artes y las Ciencias será escenario de la salida y llegada del Maratón.

Europa de F-1, la Copa de América o el Gran Premio de Motociclismo son claros y exitosos ejemplos de las posibilidades que la ciudad ofrece a pruebas de diversa índole.

El Maratón de Valencia va camino de convertirse en el próximo acontecimiento de la ciudad. Así ha quedado plasmado en el nuevo Plan Estratégico del Deporte, en el que se apuesta por el Maratón como uno de los eventos más relevantes de la ciudad del Turia. El apoyo total de las instituciones valencianas confirma las excelentes posibilidades de desarrollo del proyecto.

Habituada a ser epicentro de pruebas internacionales, Valencia y sus habitantes están abiertos y preparados para recibir visitantes de cualquier lugar del mundo. Al inexorable encanto turístico del levante español, y en concreto de la Comunidad Valenciana, se une una elaborada red de infraestructuras (hostelería, alojamiento, comunicaciones…) que hacen de la demarcación un destino inmejorable para el turista deportivo.

El Maratón de la ciudad, que partirá por un río que en vez de agua lleva corredores, y cuya salida y llegada nos transporta a la modernidad, aglutina pues los ingredientes necesarios para convertirse en una experiencia inolvidable donde zambullirse en busca de una buena marca.

El pistoletazo de salida de este Maratón coincide, además, con el año en que Valencia será Capital Europea del Deporte, situación que acrecentará el interés de una prueba que apuesta por hacerse hueco entre los maratones más competitivos y una cita perfecta para batir récords.

CARRERA DIVINA PASTORA (10 KM)

Una de las innovaciones más importantes es la inclusión de la Carrera Divina Pastora (10 Km), también en la Ciudad de las Artes y las Ciencias, para animar a participar a más corredores que, por circunstancias, no puedan completar los 42.195 metros.

La iniciativa pretende aumentar el censo de corredores y convertir la cita en una fiesta del atletismo para toda la ciudad y sus visitantes.

Información de inscripciones: **www.maratondivinapastoravalencia.com**

EXPO VALENCIA DEPORTE

Expo Valencia Deporte nace con la vocación de convertirse en el punto de encuentro de la industria y del tejido asociativo deportivo en la ciudad, un foro en el que profesionales, amateurs y curiosos se darán cita en paralelo a la celebración del 31º Maratón Divina Pastora Valencia.

Con un privilegiado espacio de exhibición de **3.600 m²** habilitado en el Museo Príncipe Felipe, **Expo Valencia Deporte** espera acoger a más de 20.000 visitantes durante sus tres días de celebración.

Este recinto será también el punto de entrega de los dorsales y la bolsa del corredor a los participantes en el próximo Maratón Divina Pastora Valencia y en la Carrera Divina Pastora Valencia (10K) consiguiendo una afluencia de público asegurada a la feria por parte de todos los inscritos.

Recreación virtual de la llegada del Maratón.

Suscríbete ahora a corricolari digital por solo 15 € al año...

...y recibirás

corricolari
La revista de siempre vía internet

+

corrinews
Noticias, promociones y ofertas para corredores (Vía internet)

+

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

+

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

+

carnet corredor plus
Emitido por la RFEA al precio de 9 €, para ranking, seguros y descuentos en pruebas homologadas por la RFEA. Gratis por ser suscriptor de corricolari.

www.corricolari.es

POR SOLO 15 €/AÑO

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

BOLETÍN DE SUSCRIPCIÓN A corricolari

Deseo recibir la revista Corricolari + Corricolari plus + Corri news + carnet de Corricolari + carnet de corredor plus por:

☐ **A.** 15 euros al año revista Corricolari en **formato digital** ☐ **B.** 36 euros al año revista Corricolari en **formato papel**

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

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

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

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

El pago se abonará mediante:

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

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

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

Nombre del banco o caja _____

Nombre del titular de la cuenta _____

Fecha _____ Firma _____

Entidad	Oficina	DC	Número de cuenta

Remitir a corricolari Pº Marqués de Monistrol, 7. 3º dcha. 28011 Madrid

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

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

CALENDARIO

LA SELECCIÓN DE LAS **MEJORES CARRERAS**

Carreras con descuento a los suscriptores de corricolari

>ÁLAVA

XXVI CARRERA POPULAR VITORIA-GASTEIZ-ESTIBALIZ. El 17 de abril. Distancia: 15,5 km. Inscripción: www.manueliradier.com.

CRUZ DEL CASTILLO. El 17 de abril.

IX MARATÓN INTERNACIONAL MARTÍN FIZ VITORIA-GASTEIZ. El 8 de mayo. Distancia: 21,097 km. Inscripción: www.maratonmartinfiz.com. Precio hasta el 6 de mayo: 45 euros. Últimas inscripciones en la Feria del Corredor (zona de entrega de dorsales).

>ALBACETE

IX MEDIA MARATÓN VILLA DE LA RODA. 3 de abril. Distancia: 21,097 km.

X MEMORIAL OTILIO DELICADO. El 9 de abril. Distancia: 10,7 km.

X CARRERA POPULAR DE CASAS IBAÑEZ. 16 de abril. Distancia: 15,2 km.

I CARRERA POPULAR DE MINAYA. El 23 de abril. Distancia: 10 km.

IV CARRERA POPULAR DE VALDEGANGA. El 30 de abril. Distancia: 8,8 km.

MILLA URBANA XIII MEMORIAL JUAN JOSÉ LOZANO. El 1 de mayo. Distancia: 1.609 m.

XVI MEDIO MARATÓN CIUDAD DE ALBACETE. El 8 de mayo. Distancia: 21,097 km.

CARRERA DE LA NAVAJA. El día 8 de mayo.

II CARRERA POPULAR MONTEALEGRE DEL CASTILLO. El 14 de mayo. Distancia: 10 km.

>ALICANTE

XXXIV MEDIO MARATÓN CIUDAD DE ELCHE. El 3 de abril. Distancia: 21,097 km. Inscripción: www.atletismodecatlon.com.

HORADADA TRAIL. El 10 de abril a las 9:30. Distancia: 16 km. Inscripciones en: www.arenatour.jimdo.com.

VII MARCHA Y CARRERA POR MONTAÑA DE ONIL. El 10 de abril a las 9. Distancia: 14 km. Precio: 8 euros. Descuento de 1 euro tanto marchadores como corredores. Inscripción en www.voltafoia.es.

II CURSA DE MUNTANYA SERRA CORTINA. El 17 de abril a las 8:30. Distancia: 17 km.

I 10 KM EL CAMPELLO. El 22 de abril. Distancia: 10 km. Inscripción: www.grupobrotons.com.

>ASTURIAS

XVI 10 KM ALCER DE LANGREO. El 3 de abril. Distancia: 10 km.

IV MEDIO MARATÓN RUTA DEL SELLA. Fecha en mayo por determinar. Distancia: 21,097 km. Precio: 10 euros. Inscripciones en Club Adar (Urbanización El Jardín, 3, Ribadesella), Cafetería Capri y Muebles Malga.

XXIV MILLA URBANA AVILÉS. El 24 de abril. Distancia: 1.609 m. Inscripción: www.avilesina.com.

I MEDIO MARATÓN POPULAR DE GIJÓN-XX CAMPEONATO DE ESPAÑA DE MEDIO MARATÓN-CAMPEONATO DE ASTURIAS DE MEDIO MARATÓN. 30 de abril a las 18. Distancia: 21,097 km. Salida en Avda. Albert Einstein y meta en pista de atletismo Las Mestas. Socios de Corricolari, 10 euros. El resto 12 euros. El plazo de inscripción finalizará el 26 de abril. Las inscripciones para el Campeonato de España de Medio Maratón se harán a través de las Federaciones Autonómicas. El dorsal y el chip se recogerá en la Feria del Corredor el día 30 de abril de 11 a 17 en el Complejo Deportivo de Las Mestas.

CARRERA CONCEJO DE LLANES. El 1 de mayo.

CARRERA PUERTO DE VEGA. El 15 de mayo.

>ÁVILA

IX CROSS ALPINO DE CEBREROS. El 3 de abril a las 10:30. Distancia: 22 km. Precio: 15 euros (general) y 12 euros. Los socios de Corricolari 10 euros. Inscripción en www.losbrajales.es. También inscripciones en Running (Paseo de Extremadura, 157).

II MINI CROSS CEBREREÑO. El 3 de abril a las 10:30. Distancia: 6 km. Inscripción: 5 euros (categoría juvenil) y gratis (cadetes).

VUELTA PEDESTRE "CAJA DE ÁVILA" A LA MURALLA. El 10 de abril a las 12. Inscripción: www.atletismoecosport.com. Inscripciones cerradas.

I CARRERA POPULAR DE ÁVILA. El 16 de abril a las 18. Distancia: 5,2 km. Inscripción: 5 euros (anticipada) y 6 euros (día de la prueba).

XI CARRERA POPULAR DEL RESUCITADO. El 30 de abril a las 18. Distancia: 5 km. Salida y meta en plaza de San Francisco. Inscripción: www.atletismoecosport.com.

XIII SUBIDA AL SANTUARIO DE SONSOLES-PREMIO AYUNTAMIENTO DE AVILA. El 8 de mayo. Distancia: 7,5 km. Salida y meta en pista de atletismo de la Ciudad Deportiva. Inscripción: www.atletismoecosport.com.

XX MEDIO MARATÓN CIUDAD DE ÁVILA. El 14 de mayo a las 17:30. Nuevo circuito. Distancia: 21,097 km. Inscripción en www.clubpuenteromanillos.com. Descuento de 1 euro para los socios de CORRICOLARI. Inscripciones a partir del 1 de abril hasta 10 de mayo. Entrega de chip y dorsales el mismo día de la prueba desde 9:00 hasta 10:30 h en el lugar de salida.

>BADAJOZ

VI MEDIO MARATÓN ALBURQUERQUE-HOTEL DE TURISMO RURAL LOS CANTOS. El 3 de abril. Distancia: 21,097 km. Inscripción: www.pmdalburquerque.es. Prueba inscrita en el calendario autonómico. Descuento de 1 euro para los socios de Corricolari.

>BARCELONA

1000 METRES PISTA COBERTA SABADELL. El 2 de abril. Distancia: 10 km.

II CURSA D'ORIENTACIO COPA BARCELONA. El 2 de abril a las 10. Distancia: 5 km. Inscripción: www.senglaro.cat.

VII CURSA ATLÈTICA DELS MEDIJOCS. El 2 de abril a las 10. Distancia: 8 km. Gratis. Inscripción en www.comb.cat.

XXXIII CURSA EL CORTE INGLÉS. BARCELONA. 3 de abril. Inscripción: www.cursaelcorteingles.net.

XVI GIRONELL-CASSERRES. El 3 de abril. Distancia: 17 km.

XVI TRAVESSA MOLINS DE REI-MONTSERRAT. El 3 de abril. Inscripción: www.cem.molinsderei.net. Habrá dos recorridos: uno de 25 km y otro de 48 km.

XXVII CAMINA POPULAR DE PUIG REIG. El 3 de abril a las 8. Distancia: 15 km. Inscripción: www.cquie.org.

XXIV CURSA DE L'ESCOLA PALCAM. El 3 de abril a las 9. Inscripción: www.palcam.es.

XLVII CAMINADA NOCTURNA GAVÀ-MONTSERRAT. El 9 de abril a las 18. Distancia: 50 km. Inscripción: www.collacaminantsfrancesclasarte.blogspot.com.

XIII CURSA BOMBERS DE BARCELONA. El 10 de abril. Distancia: 10 km. Inscripción: www.cursabombers.com.

VI CURSA PARETS DEL VALLES. El 10 de abril. Distancia: 10 km.

XIV CAMINADA D'AIGUAFREDA. El 10 de abril a las 7. Distancia: 19 km. Inscripción: www.gafarrons.org.

VIII CURSA DE MUNTANYA DE LA TALAIA. El 10 de abril a las 9. Inscripción: www.aetalaia.cat/curses.

SUSCRÍBETE 15 €/año

Habrá dos recorridos: uno de 10 km y otro de 21 km.

V CURSA DE MUNTANYA DE L'ALTA SEGARRA. El 10 de abril a las 9. Distancia: 24 km. Inscripción: www.altasegarra.ces.cat.

PRIMERA CURSA DELS GITANOS. El 10 de abril a las 10. Inscripción: taradellduatlo@hotmail.com. Habrá dos recorridos: uno de 10 y otro de 21 km.

X DUATLO DE VIC. El 10 de abril a las 10:30. Inscripción: www.triatlo.org.

10 KM CROSS DE SANT JORDI. El 16 de abril. Distancia: 10 km.

II MARATÓ DE MUNTANYA 3 VALLS. El 16 de abril a las 8. Inscripción: www.patidors.net.

MULLA'T I CORRE. El 17 de abril. Distancia: 10 km.

10 KM DE LA LLAGOSTA. El 17 de abril. Distancia: 10 km.

LA GRAN FOLLADA D'IGUALADA. El 17 de abril. Distancia: 6,969 km. Precio: 21 euros. Inscripción en www.lagranfollada.cat.

IX CURSA POPULAR LES CARPES D'ABRERA. El 17 de abril a las 9:30. Distancia: 6,5 km. Inscripción: lescarpes@aabrera.com.

II CURSA DE MUNTANYA DE SANT JORDI. El 17 de abril a las 10. Distancia: 18,5 km. Plazo de inscripción: www.mountainrunners.eu.

XVIII MULLA'T I CORRE PER L'ESCLEROSI MULTIPLE. El 17 de abril a las 11:30. Distancia: 10 km. Inscripción: www.mitjaterrassa.cat.

CURSA DE FONS DE CANOVELLES. El 25 de abril. Distancia: 15 km.

10KM NOCTURNS L'HOSPITALET DE LLOBREGAT. El 30 de abril. Distancia: 10 km.

XII CROSS DE MUNTANYA CAN CARALLEU. El 30 de abril. Distancia: 12 km.

XVI TRIATLÓ CIUTAT DEL PRAT-VALBUENA-SPRINT XVI MEMORIAL JM FELIPE. El 30 de abril a las 15. Inscripción: www.triatlo.org.

10 KM VILLA DE PAPIOL. El 1 de mayo. Distancia: 10 km.

10KM DE PARETS DELS VALLES. El 1 de mayo. Distancia: 10 km.

XI CROSS 1 DE MAIG. El 1 de mayo. Precio: 12,5 euros. Inscripción en www.amicsdelacursa.org.

VIII MILLA POPULAR MARTORELL ATLÉTIC. 7 de mayo. Distancia: 1.609 m.

7 KM LES CORTS. El 7 de mayo. Distancia: 7 km.

15ª CURSA AMB CADIRA DE RODES I 17ª EDICIÓ DE LA CURSA FIRA SANT ISIDRE. El 8 de mayo en Cardedeu. A las 9:00 tendrá lugar la 15ª edición de la CURSA AMB CADIRA DE RODES y un minuto más

SUSCRÍBETE
15 €/año

tarde dará salida la 17ª edició de la CURSA FIRA SANT ISIDRE. Carrera de 10 km en circuito mixto, rural y urbano. Inscripción: hasta el 2 de mayo, 13 euros y 14 euros si no se dispone de chip. Del 3 al 5 de mayo es un euro más. Suscriptores de Corricolari, previa acreditación en la recogida del dorsal, abono de 1 euro. Información en: http://www.corrigaires.com/

MILLA SAGRADA FAMILIA-TROFEU INTERNACIONAL SAGRADA FAMILIA. El 8 de mayo. Distancia: 1.609 m.

VIII KILÓMETRO DE LES CORTS. El 8 de mayo. Distancia: 1 km.

MILLA SAGRADA FAMILIA. El 8 de mayo. Distancia: 1.609 m.

CANET RACE. El 8 de mayo. Distancia: 10 km.

CURSA DE SANT ISIDRE. El 8 de mayo. Distancia: 10 km.

XVI MILLA URBANA DE RIPOLLET-MEMORIAL JUAN SUAREZ. El 14 de mayo. Distancia: 1.609 m.

V CURSA DE POLICIA DE CATALUÑA. El 15 de mayo.

CURSA PER COLLSEROLA. El 15 de mayo. Distancia: 13,5 km.

>BURGOS

IV MILLA URBANA "CAJA DE BURGOS". El 1 de mayo. Distancia: 1.609 m.

CAMPEONATO DE ESPAÑA MILLA EN RUTA ABSOLUTO Y VETERANO. El 14 de mayo. Distancia: 1.609 m.

CAMPEONATO DE ESPAÑA DE MILLA. 14 de mayo. Distancia: 1.609 m.

>CÁCERES

CO V MEDIO MARATÓN CÁCERES CREATIVA. El 10 de abril a las 11. Distancia: 21,097 km. Salida y meta en Pº de Canovas. Inscripción: www.media-maratoncaceres.blogspot.com. 1 euro de descuento a socios de Corricolari.

I CARRERA POR MONTAÑA "GARGANTA DE LOS INFIERNOS". El 16 de abril a las 17.

XXVIII SUBIDA A LA ERMITA. El 8 de mayo.

IV MEDIO MARATÓN "CIUDAD DE CORIA". 14 de mayo. Distancia: 21,097 km.

X CROSS PROMOCIÓN. El 14 de mayo.

>CÁDIZ

XXVI MEDIA MARATÓN COSTA DE LA LUZ ROTA-CHIPIONA. El 10 de abril. Salida en la Plaza de España de Rota a las 9:30 h. Meta frente a la puerta principal del Parque Blas Infante en Chipiona. Más información en http://clubatletismochipiona.blogspot.com/ y en http://www.aytorota.es/web/index.php?ts=1&cod=2616&pagina.

IX CARRERA ATLÉTICA CHICLANA-SANCTI PETRI. El 17 de abril a las 10. Distancia: 10,5 km. Inscripción: 3 euros mediante ingreso bancario. Información en deporte@chiclana.es.

XXIX CARRERA POPULAR "AA.VV. GARCÍA GUTIÉRREZ". El 22 de abril. Más información en Ayuntamiento de Chiclana de la Frontera, en la Delegación Municipal de Deporte (Avda. Reyes Católicos s/n). Teléfono 956 534 736.

>CANTABRIA

XXXII VUELTA PEDESTRE POR RELEVOS CIUDAD DE SANTANDER. El 3 de abril.

VII CARRERA POPULAR DEL BAJO ASÓN. El 9 de abril. Distancia: 10 km.

II MILLA URBANA COSTA ESMERALDA G.P. CAMPING LAREDO - VERDEMAR. El 9 de abril en Laredo. Distancia: 1.609 m. Salida en C/ Comandante Villar de Laredo a las 17:30 h. Inscripciones por mail en atleticolaredo@gmail.com. Gratuita. Más información en: http://www.millacostaesmeralda.com/

CAMPEONATO DE ESPAÑA 10 KM RUTA ABSOLUTO Y VETERANOS. El 16 de abril. Distancia: 10 km.

XIV TROFEO AYUNTAMIENTO DE RIBAMONTAN AL MONTE. El 17 de abril.

CO VXV MEDIO MARATÓN "VILLA DE SANTOÑA". El 15 de mayo a las 10:30. Salida y llegada en la Plaza de San Antonio. Cuota de inscripción, 10 euros. 12 euros para las inscripciones el día de la carrera. Socios de Corricolari tienen un descuento del 50%. Inscripción: Por correo: C.AT. ANTORCHA - Polideportivo Municipal- 39740. Santoña. Por teléfono: Polideportivo Municipal. Telf. 942 66 23 11. Por Fax: 942 66 09 92. Por e-mail a club_antorcha@yahoo.es. Desde la web en www.clubatleticoantorcha.com. Plazo: Desde el 1 de Abril hasta el 13 de Mayo. Previo ingreso de 10 euros en la cuenta del C.At.Antorcha en BBK, Nº 2095-0380-60-91-05074953 Sucursal de Santoña. Se admitirán inscripciones el mismo día de la prueba con una cuota de 12 euros.

>CASTELLÓN

III CURSA DE MUNTANYA "FONT AMARGA-LES SALINES". El 10 de abril a las 8:30. Distancia: 21 km (corredores) y 17 km (participantes). Precio: 11 euros (federados) y 13 euros (no federados). Inscripción en www.caelcastellet.org. Plazo de inscripción: 5 abril.

GRAN PREMI CAIXA RURAL SANT VICENT. El 10 de abril a las 9. Distancia: 16 km.

XIII PUIJADA A PIPA. El 10 de abril a las 9. Inscripción: www.42ypico.es.

VII CARRERA SOLIDARIA SALESIANOS. El 10 de abril a las 9:30. Distancia: 13 km (hombres) y 6,5 km (mujeres).

IV CARRERA A PIE COSTA AZAHAR. El 16 de abril a las 18. Distancia: 10 km. Inscripción: www.42ypico.es.

I TRIATLÓ DOBLE OLIMPIC. 17 de abril a las 8. Inscripción: www.triatlo.org.

>CIUDAD REAL

XXIII CARRERA POPULAR EL PORVENIR. El 10 de abril. Inscripción: 10 euros.

XXVIII CARRERA POPULAR CIUDAD DE MANZANARES. El 7 de mayo. Inscripción: 10 euros.

>CÓRDOBA

XXV C.P. CAÑERO. El 3 de abril. Distancia: 9,1 km. Organiza A.V. Cañero Nuevo.

XXV C.P. SANTUARIO - EL ARENAL. El 10 de abril. Distancia: 7,6 km. Organiza A.V. Santuario.

XVIII CROSS PARQUE DE LA ASOMADILLA. El 1 de mayo. Distancia: 6,5 km.

VII CARRERA DE LA MUJER. El 2 de mayo. Distancia: 5 km. Inscripción: www.atletismoloscalifas.com.

XXV CARRERA POPULAR LOS CALIFAS. El 8 de mayo. Distancia: 10 km. Inscripción: www.atletismoloscalifas.com.

XXXI CARRERA POPULAR MARIA AUXILIADORA "MEMORIAL KIKO PASTOR". El 15 de mayo. Distancia: 6,4 km.

>CUENCA

XXVIII CP EL CAÑO. VII MEMORIAL JOSÉ A. SEQUÍ. El 10 de abril a las 11 h. Salida y meta en Pabellón de Ferias y de Muestras de Tarancón. Categorías inferiores desde las 10:30 h. El recorrido será de 10.000 m en circuito urbano de asfalto, en un terreno prácticamente llano. La prueba está incluida en el IX Circuito de Carreras Populares Diputación de Cuenca y es puntuable para el mismo. Inscripción: 6 euros. El día de la carrera se devolverá en la retirada del dorsal 1 euro a los atletas que presenten el carnet de socio Corricolari. No se aceptará ni D.N.I., ni fotocopia del carnet Corricolari. Inscripciones en "TICKET RUN - Central de Inscripciones" con un plazo mínimo de anticipación de 72 h en cualquiera de las siguientes modalidades: Internet: www.dipucuenca.es, www.circuitodiputacioncuenca.com, www.carreraspopulares.com o en el enlace www.cdeatarancon.es. Telefónica, a través de los teléfonos: 902 103 655 - 961 869 306 - 666 590 670, o en el fax 961 869 307 incluyendo: nombre y apellidos, domicilio, código postal, población, provincia, D.N.I., fecha de nacimiento, teléfono de contacto y Club de pertenencia. Información en http://www.cdeatarancon.es/cdeat/index.php.

I CARRERA POPULAR CASAS DE BENITEZ. El 30 de abril. Distancia: 15 km. Inscripción: www.circuitodiputacioncuenca.com.

VIII CARRERA POPULAR SAN LORENZO DE LA PARRILLA. El día 14 de mayo a las 19. Distancia: 7,5 kilómetros. Inscripciones: www.circuitodiputacioncuenca.com.

>GIRONA

XVIII DUATLÓN DE SANT JOAN. 2 de abril a las 15:30. Inscripción: www.triatlo.org.

XIV CURSA 10K GIRONA. El 3 de abril a las 10. Salida C/ Migdia, 1. Inscripción: www.esportsparra.com.

I ROGAINE SERRA DE COGULS. El 3 de abril a las 10. Distancia: 15 km. Inscripción: www.cluboros.org.

III 11.111 KM CORRE PEL COR DE LA FAGEDA. El 9 de abril a las 17. Distancia: 11,11 km. Inscripción: www.campinglafageda.com.

LLEGA EL CIRCUITO DE LA DIPUTACIÓN DE CUENCA

EL 10 DE ABRIL, CON LA PRUEBA DE TARANCÓN, DARÁ INICIO UNA NUEVA EDICIÓN DEL CIRCUITO DE CARRERAS POPULARES DE LA DIPUTACIÓN DE CUENCA. DESDE ABRIL A SEPTIEMBRE, DIECIENUEVE SERÁN LAS CARRERAS DE ESTE CIRCUITO. LAS PRESENTAMOS UNA A UNA.

TARANCÓN: 10 de abril. 11 horas. 10 km. Carreras también para discapacitados y pequeños. Prueba de apertura del circuito. Localidad de 15.000 habitantes situada a 82 km de Madrid y otros 82 de Cuenca.

CASAS DE BENÍTEZ: 30 de abril. 10 horas. 15 km. Localidad del sur de la provincia de Cuenca, en la Manchuela, a 18 km de La Roda, 59 de Albacete y 105 de la capital.

SAN LORENZO DE LA PARRILLA: 14 de mayo. 19 horas. 7.500 m. Trazado duro y exigente. Prueba en la que los productos de la tierra adquieren gran protagonismo.

CAMPILLO DE ALTOBUEY: 21 de mayo. 19:30 horas. 8 km. Pruebas también para menores desde las 17 horas. Situada en la Manchuela, a 65 km de Cuenca y 90 de Albacete.

HOZ DEL HUÉCAR: 5 de junio. 10 horas. 15 km. Tras la experiencia del pasado año en sábado regresa al domingo. Coincidirá además con la celebración de los 25 años de la fundación del club organizador, el Club Atletismo Cuenca. Carrera estrella del circuito.

MOTA DEL CUERVO: 19 de junio. 10 horas. 10 km. Carreras para pequeños a las 11 horas. Denominada Subida a los Molinos, la prueba nos permitirá ver esos históricos molinos de viento.

VILLAMAYOR DE SANTIAGO: 25 de junio. 19:30 horas. 8 km. Pruebas para pequeños a las 18 horas. Otra de las pruebas del circuito en donde los productos de la tierras (queso, aceite,...) son exhibidos en el podium y van a las casas de quines accedan a los mismos.

UÑA: 2 de julio. 19 horas. 7.800 m. La prueba de la sierra conquense. Ideal para pasar un fin de semana. Transcurre por el entorno de las Lagunas de Uña.

SAN CLEMENTE: 9 de julio. 20 horas. 10 km. Carrera de la Mujer a las 19 horas. La prueba está organizada por el Club Atletismo San Clemente, organizador también en su momento del Medio Maratón de la Ermita de Rus. San Clemente es sin duda una de las mas bellas localidades de Cuenca. El acceso y visita a su plaza principal son muy dignas de ver.

QUINTANAR DEL REY: 16 de julio. 20 horas. 10 km. Localidad del sur de la provincia, muy cerquita de Albacete.

VILLANUEVA DE LA JARA: 23 de julio. 20 horas. Carreras para pequeños a las 18:30 h. La prueba de los activos componentes del club Running Jara. Iglesias y conventos adornan a una localidad de grandísimo pasado, conocida como La Jara.

CARDENETE: 30 de julio. 20 horas. 9.350 m. Carreras para pequeños a partir de las 18:30 horas. La Plaza del Olmo será el punto de salida de esta antiquísima carrera que organizan Los Sanochaores.

BELMONTEJO: 6 de agosto. 20 horas. 6 km. Carreras para menores a las 19 h. En el circuito, desde sus inicios, el entusiasmo de sus nuevos organizadores, los hermanos Soriano, es elogiable.

CASTILLO DE GARCÍMUÑOZ: 13 de agosto. 20 horas. 7 km. Menores a las 19 horas. La prueba que recuerda al poeta Jorge Manrique. Otra clásica del circuito.

INIESTA: 20 de agosto. 20 horas. 8.220 m. Pruebas para menores a las 18 horas.

MOTILLA DEL PALANCAR: 27 de agosto. 22 horas (nocturna). 10 km. Menores a las 20 horas. Nueva fecha y nueva experiencia para este Trofeo San Gil que organizan los componentes del Club Atletismo El Gamo.

HERRUMBLAR: 3 de septiembre. 19 horas. 7.200 m. Esta carrera popular, La Pita de El Herrumblar (753 habitantes y situado en La Manchuela), es nueva en el circuito.

HONRUBIA: 10 de septiembre. 19 horas. 8.300 m. Menores desde las 18 horas. Honrubia es como un cruce de caminos. O más bien de carreteras.

VILLARES DEL SAZ: 17 de septiembre. 18:30 horas. 9 km. Menores desde las 18 horas. La Carrera de Santa Eulalia cerrará la edición de 2011 del Circuito de Carreras de la Diputación de Cuenca. Un circuito que obliga o exige a correr, y finalizar al menos once carreras para optar a las clasificaciones del circuito.

KELME
DIPUTACIÓN PROVINCIAL DE CUENCA
Liviana
Fundación Caja Castilla La Mancha

SUSCRÍBETE
15 €/año

XVIII MILLA URBANA D'ARBUCIES. El 9 de abril a las 17:30. Distancia: 1,609 m. Inscripción: gratis.

MITJA MARATÓ TOSSA DE MAR. El 10 de abril a las 10. Distancia: 21,097 km. Precio: 18 euros. Inscripción en www.mitjadetossa.com. Inscripciones hasta el 6 de abril. Por internet o presencialmente en Esports Parra (c/ Migdia, 1, Girona); Probike Running + Triatló (c/ París, 128, Barcelona); Runner's World (Pg. García Faria, 26, Barcelona); Bikila (Pg. Pujades, 7, Barcelona); Deportes Atleta's (Ctra. de la Bordeta, 7, Barcelona); Esportíssim (c/ Bolivia, 97, Barcelona). Descuento de 2 euros a socios de Corricolari. Para beneficiarse del descuento: en el formulario de inscripción, los suscriptores tendrán que poner en la ventana "codi promocional" à BONOCORRICOLARI.

XVII MITJA MARATÓ DE LA GARROTXA. El 17 de abril. Distancia: 21,097 km.

IV MITJA MARATÓ D'AGULLANA LA SUADA. El 22 de abril a las 9. Distancia: 21,097 km. Inscripción: www.agullanfa.cat.

VI MARXA DE LES GUILLES A FONTETA. El 24 de abril a las 8. Dos recorridos: uno de 10 y otro de 19 km. Inscripcion: www.marxadelesguilles.com

II CURSA DE MUNTANYA DE LES GAVARRES. El 24 de abril a las 8:30. Distancia: 23,5 km. Inscripción: www.portaldelesgavarres.cat.

IX MARATÓ D'EMPURIES. El 1 de mayo. Distancia: 42,195 km. El 1 de mayo a 8:30. Precio: 28 euros (corredores sin chip) y 26 euros (corredores con chip). Inscripciones en Les Botigues, Esports Parra, Sports Atletes Domingo Catalán, Runner's world, Sports Bikila Barcelona, Running Valles, J'Arribu y L'Aire Sports.

XVII MITJA MARATÓ CIUTAT DE GIRONA. El 8 de mayo. Distancia: 21,097 km.

>GRANADA

VI CARRERA POPULAR MEMORIAL PADRE MARCELINO. El 10 de abril a las 10. Distancia: de 500 m. a 10 km. Precio: 9 euros. Inscripción en www.mpmarcelino.es.

XXII PRUEBA DE FONDO CIUDAD DE ALHAMA. El 10 de abril a las 11. Distancia: 11 km.

V CARRERA POR MONTAÑA SIERRA ELVIRA. El 1 de mayo. Distancia: 28,2 km. Organiza el Club de Atletismo y Montaña Atarfe.

II GRAN PREMIO DE FONDO VILLA DE SALOBREÑA. El 8 de mayo a las 10. Distancia: 10 km.

>GUADALAJARA

V MIRIA VILLA DE TORIJA. El 10 de abril a las 12. Distancia: 10 km. Precio: 8 euros. Inscripción en

www.recorreguadalajara.es. Plazo de inscripción: hasta 6 de abril. Organiza el ayuntamiento de Torija y el circuito de carreras populares de Guadalajara. Descuento de 1 euro para los socios de Corricolari.

V MEDIA MARATÓN VILLA DE AZUQUECA. El 8 de mayo. Distancia: 21,097 km. Precio: 8 euros. Inscripción en www.recorreguadalajara.es.

>GUIPÚZCOA

XI MEDIO MARATÓN DE SAN SEBASTIÁN. El 15 de mayo. Distancia: 21,097 km.

>HUELVA

XIX CROSS URBANO EL CAMPILLO. El 3 de abril.

CARRERA POPULAR SAN JUAN BAUTISTA. El 10 de abril.

> ILLES BALEARS

V MEDIO MARATÓN DE POLLENCA. El 10 de abril a las 10. Distancia: 21,097 km.

>JAÉN

VIII CARRERA POPULAR RUTA DE LOS ÍBEROS. El 3 de abril. Distancia: 5 km. Inscripción: www.dipujaen.es/deportes.

XVI CARRERA POPULAR POR LA SALUD. El 10 de abril. Distancia: 5,3 km.

III CARRERA POPULAR SOLIDARIA EN AYUDA A NIÑOS SAHARAUIS. El 10 de abril a las 10. Distancia: 4,5 km (absoluta) y 2 km (niños). Precio: 3 euros (adultos) y 1 euro (niños). Inscripción en www.amigosdelsahara.net. Inscripciones el mismo día de la prueba hasta cinco minutos antes. La recaudación se destinará al pueblo saharaui y a la caravana solidaria. Prueba organizada por la Asociación Provincial de Amigos del Sáhara de Jaén.

XIV CARRERA URBANA "VILLA DE BEAS". El 10 de abril a las 11. Distancia: 5.815 metros. Salida y meta en plaza del ayuntamiento. Plazo de inscripción: 6 abril. Inscripciones en el ayuntamiento de Beas de Segura. Más información en el teléfono 953 424 000 o en el mail aytobeas@yahoo.es.

X LEGUA MANUEL PANCORBO. El 16 de abril. Distancia: 5.572 metros. Inscripción: www.dipujaen.es/deportes.

>LA RIOJA

IV CARRERA DE MONTAÑA FIN DE SEMANA NAVARRETE SOLIDARIO. El 17 de abril alas 11 h. Salida y meta en el Ayto. de Navarrete. Distancia: 14 km. Inscripción: www.ayuntamientonavarrete.org. Descuento de 1 euro para socios de Corricolari. Se celebrará una marcha senderista (6 euros) paralela que hará el mismo recorrido saliendo a las 9:30 h. Inscripción: http://www.corredorespopulares.es/inscripciones.html. 12 euros (10 euros socios de Corricolari) hasta el 16-04-11 y 15 euros el día de la prueba. Nº de cuenta 3008-0270-52-1884501329, de Caja Rural de Navarra, deberán indicar al hacer el ingreso en concepto: nombre, apellido y fecha de nacimiento.

II MEDIA MARATÓN DE MONTAÑA TRANSALHAMA. El 1 de mayo a las 10. Distancia: 21,097 km.

V CARRERA POPULAR "SALTO DE ARADÓN". El 8 de mayo a las 11:30 h. En Alcanadre. Distancia 15.000 m. Precio, 15 euros; socios de Corricolari, 10 euros. Inscripción en http://www.saltodearadon.com/inscripcion.php. Tiempo límite para terminar la prueba de 1h 45 min.

>LEÓN

IV CARRERA DE MONTAÑA TEBAIDA BERCIANA. El 17 de abril a las 10:00 h en Peñalba de Santiago - Ponferrada. Inscripción: www.latebaidaberciana.blogspot.com. Hasta el 11 de abril: 10 euros; del 11 al 17 de abril: 15 euros. Descuento de 1 euro para los socios de Corricolari. Más información en http://latebaidaberciana.blogspot.com/

II CARRERA POPULAR DE SANTO TORIBIO. El 1 de mayo. Distancia: 10 km. Inscripción: www.ayuntamientodeastorga.com. Prueba correspondiente a la Copa Diputación de Carreras Pedestres de León.

XXV CARRERA POPULAR EL SALVADOR. El 8 de mayo. Prueba correspondiente a la Copa Diputación de Carreras Pedestres de León.

>LLEIDA

MARXA DEL SEGRIÁ. El 3 de abril.

XIX MITJA MARATÓ BALAFIA - GP CIUTAT DE LLEIDA. El 10 de abril. Distancia: 21,097 km.

VIII DUATLÓ DE LA SEGARRA. El 16 de abril a las 15. Distancia: 5,6 km + 21 km bici + 2,8 km pie. Inscripción: www.triatlo.org.

TROTAMONA DE MENARGUENS. El 25 de abril.

XI QUART I MITJA MARATÓ CIUTAT DE TARREGA / IV MEMORIAL EDUARD GARCÍA PIQUÉ. El 8 de mayo a las 9:30. salida desde el pabellón Municipal de Deportes. Distancia: 21,097 km. Más información e inscripciones en www.fondistestarrega.com. Descuento de 1 euro para los socios de Corricolari. Se devolverá este euro en la recogida del dorsal.

CURSA CORRIOL DE SOLSONA. El 15 de mayo.

>LUGO

CIRCUITO CORRE CON NOS LUGO. El 3 de abril a las 12. Inscripción: www.championchipnorte.com.

TRAIL DE FOLGOSO DO COUREL-CIRCUITO GALICIA MÁXICA TRAIL ADVENTURE. El 17 de abril.

CIRCUITO CORRE CON NOS LUGO. El 7 de mayo a las 17. Inscripción: www.championchipnorte.com.

>MADRID

XI MEDIO MARATÓN ASICS VILLA DE MADRID y 5 KM DE MADRID MMT. El 3 de abril. Distancia: 21,097 km. Salida y meta en Parque del Retiro. Inscripción: www.deporticket.com. La carrera de 5 km costará 10 euros. Los socios de CORRICOLARI tendrán 3 euros de descuento. Se podrán inscribir en la sede de la revista (Pº Marqués de Monistrol, 7, 3º derecha). Los 3 euros se devolverán en la feria del corredor, que será el jueves 31 (de 16 a 19), el viernes y sábado de 10 a 20 horas, en el Art Decó (Pº de la Ermita del Santo).

IX CROSS ESCOLAR DE ALGETE. El 6 de abril.

I CARRERA DE LOS EMPRENDEDORES. El 9 de abril a las 9:30h. Distancia: 5 km. Gratis (www.deporticket.com).

III CARRERA POPULAR COLEGIO BLAS DE OTERO. El 10 de abril.

XXXIV MARATÓN DE MADRID. El 17 de abril a las 9. Distancia: 42,197 km. Salida en Paseo de Recoletos y meta en Parque de El Retiro. Inscripción: www.maratonmadrid.org. Todos los corredores que se inscriban a través de www.corricolari.es o en las

SUSCRÍBETE
15 €/año

oficinas de la revista en la calle Paseo Marques de Monistrol, 7, 3º derecha tendrán un descuento de 5 euros. Inscripciones en: Bikila (Avda. Donostiarra, 2; y Martín de los Heros, 65), Bikila Leganés (Fray Luis de León), Calderon Sport (c/ Alcalá, 321), Marathinez (c/ Herminio Puertas, 3), Deportes Madrid (C.C. de Aluche); Deportes Princesa (c/ Princesa, 72); Laister (Cuesta San Vicente); Zatopek (Gral. Ricardos, 200); Running Company (Pº Infanta Isabel, 21); Deportes Dean Alcalá de Henares (Pº Alameda, 23); Deportes Evolution (C.C. El Val Local 233) Ros Running (C.C. Zoco de Majadahonda). También de 10 km.

V CARRERA POR LA INTEGRACIÓN. El 1 de mayo a las 9. Distancia: 10 km. Inscripción: 5 euros.

CARRERA DE PRIMAVERA MEJORADA DEL CAMPO. 8 de mayo.

VI DUATLÓN TODO TERRENO. El 8 de mayo.

CARRERA DE LA MUJER MADRID. El 8 de mayo a las 9. Distancia: 6 km. Precio: 7 euros. Inscripción en www.carreradelamujer.com.

XV CARRERA POPULAR PROYDE LA SALLE. El 8 de mayo a las 9:30. Distancia: 10 km. Precio: 7 euros. Inscripción en www.crossproyde.es. Plazo de inscripción: 6 de mayo.

XIX CARRERA POPULAR MARIA AUXILIADORA. El 29 de mayo a las 9. Distancia de 250 m (prebenjamines) a 10 km (senior). Precio: 8 euros (senior), 3 euros (juveniles) y gratis el resto. Inscripciones hasta el 26 de mayo. Salida desde el patio del colegio, en la calle Grandeza Española.

> MÁLAGA

XXI MEDIO MARATÓN CIUDAD DE MÁLAGA. El 10 de abril a las 10. Distancia: 21,097 km. Inscripción: www.mediomaratonmalaga.com.

ANIMAL TRAIL. GRAN PREMIO LURBEL ULTRADISTANCIA. El 16 de abril. Inscripción: www.animaltrail.es.

> MURCIA

II RUTA DE LAS FORTALEZAS. El 2 de abril a las 8. Distancia: 51 km. Salida y meta en Pl. Héroes de Cavite. Precio: 15 euros (general), 10 euros (juveniles) y 5 euros (infantiles). Inscripcion: www.rutadelasfortalezas.es hasta el 15 de marzo. Habrá una prueba juvenil de 12 km y otra infantil de 2.700 m.

VI MEDIO MARATÓN VILLA DE ALCANTARILLA. El 1 de mayo a las 10. Distancia: 21,097 km. Inscripción: www.yomury.com.

> NAVARRA

XXII CARRERA POPULAR HIRU-HERRI / CAMPEONATO NAVARRO 10 KM RUTA HUARTE. El 17 de abril a las 11:30 h en Huarte. Inscripción: www.hiru-herri.com. Distancia: 10 km (Nacidos en 1993 y anteriores). Salida y Meta: C/ Ugarrandia, 21. (Junto al Colegio Virgen Blanca). Tope de 1.000 corredores. Precio: 15 euros (hasta las 21:00 h. del 14 Abril o hasta llegar a 1000 inscripciones). 12 euros (los que ya tienen CHIP amarillo). Menores, gratis el día de la Carrera (hasta media hora antes). No se admitirán inscripciones el día de la carrera. Más información en: http://hiru-herri.jimdo.com/carrera-h-h/inscripci%C3%B3n/

XXX MEDIO MARATÓN CIUDAD DE PAMPLONA. El 8 de mayo. Distancia: 21,097 km.

> PALENCIA

XXVII MEDIO MARATÓN DEL CERRATO. El 8 de mayo. Distancia: 21,097 km. Inscripciones e información en: http://mediamaratondelcerrato.wordpress.com/. Descuento de 1 euro para los socios de Corricolari.

> PONTEVEDRA

XIII MEDIO MARATÓN GRAN BAHIA VIG-BAY. El 10 de abril a las 10:30. Distancia: 21,097 km. Inscripción: www.vig-bay.com.

>SALAMANCA

XXII MEDIO MARATÓN POPULAR CIUDAD DE BEJAR. El 10 de abril a las 11. Distancia: 21,097 km. Precio: 10 euros. Inscripción en www.aytobejar.com/ciudadania/deportes/maraton.

VI MEDIO MARATÓN CIUDAD RODRIGO-I MEDIO MARATÓN POR RELEVOS. El 1 de mayo a las 10. Distancia: 21,097 km. Salida en Sancti Spiritus y meta en Ciudad Rodrigo. Inscripción: www.mediamaraton ciudadrodrigo.com. Más información en el teléfono 923484080.

>SEGOVIA

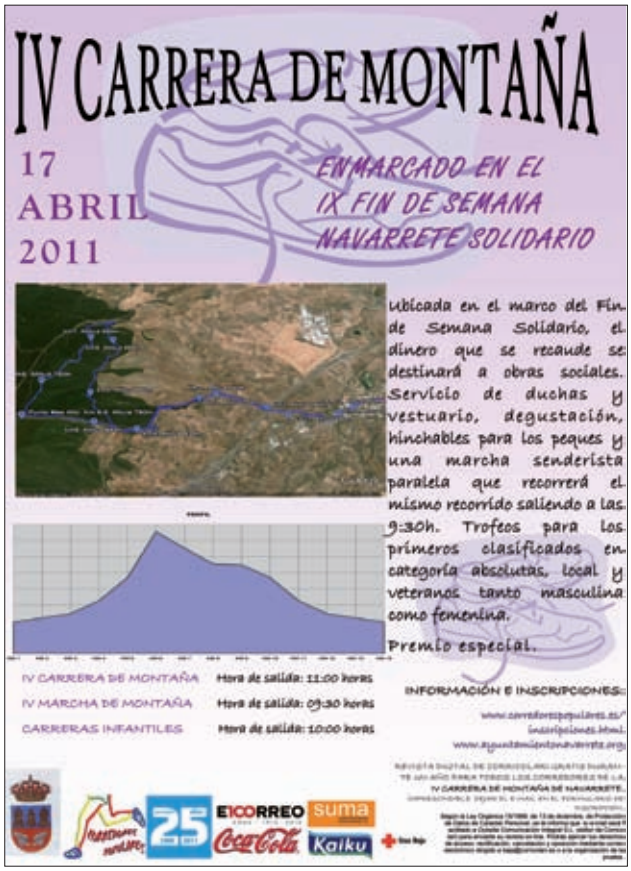
III CARRERA POPULAR CARRALAGUNAS. El 30 de abril. Distancia: 10 km.

IX MEMORIAL SANTI. El 1 de mayo a las 10. Distancia: de 100 metros a 8,1 km. Inscripción en www.carreramarugan.es.vg. Si se realiza la inscripción antes del 20 de abril el precio será de 3 euros. Desde esa fecha, 4 euros. Descuento de 1 euro para los socios de Corricolari.

LEGUA CARRASCAL DEL RIO. 14 de mayo a las 19:30. Distancia: 5,572 km. Inscripciones hasta el 13 mayo, de 9 a 14 horas, en la Diputación Provincial de Segovia (c/ La Plata, 32) o hasta 1 hora antes del comienzo.

>SEVILLA

CARRERA DIVINA PASTORA SEVILLA. El 10 de abril. Distancia: 10 km. Salida en Rodríguez de Caso y meta en plaza de España. Inscripciones en: www.circuitodivinapastoraseguros.es.



>TARRAGONA

XXV MARXA PELS CAMINS DEL PENEDES. El 3 de abril a las 9. Distancia: 12 km. Inscripción: jconstanti@ono.com.

IV CURSA DE MUNTANYA I CAMINADA DE LA SERRA DE LES FITES. El 3 de abril a las 10. Distancia: 24 km. Inscripción: www.cursadelesfites.blogspot.com.

IX MITJA MARATÓ DE CUNIT. El 9 de abril a las 17:30. Distancia: 21,097 km. Salida y meta en c/ Les Sorres. Inscripción: 15 euros en www.mitjacunit.cat.

II MARATÓ DE MUNTANYA DE LA FAGEDA. El 17 de abril a las 7:30. Distancia: 43 km. Inscripciones en: www.maratodelafageda.cat.

EKIDEN TARRAGONA MARATÓN POR RELEVOS. El 15 de mayo. Inscripción: 40 euros equipos de 2 y 60 euros equipos de 4. Inscripciones en www.ekidentarragona.com. Más información en info@ekidentarragona.com.

VIII IRONCAT MAN L'AMPOLLA. El 14 de mayo a las 7:00. El 13 de mayo a las 17:00 h, Breafing y entrega de dorsales en "Zona Deportiva", Avda. Generalitat s/n, 43895 L'Ampolla. Tiempos de corte: Natación 2,00 h. • Natación + Ciclismo 10,00 h. • Tiempo máximo: 15,00 h. Más información en http://www.ironcat.org.

>TENERIFE

XV MEDIO MARATÓN DE LAS GALLETAS 2011. El 3 de abril. Distancia: 21,097 km. Inscripción: www.mediomaratonlasgalletas.com.

IX MILLA URBANA BREÑA BAJA MÁGICA. X CAMPEONATO DE CANARIAS DE MILLA URBANA. Municipio de Breña Baja (isla de La Palma). El 16 de abril. Distancia: 1.609 m. Circuito circular. Salida en Avda. de los Cancajos. Prueba gratuita. Sorteo del Premio Corricolari entre los inscritos. Inscripción: www.bbaja.es. Información: 922 435 955 - 649 470 918.

XI MEDIO MARATÓN CIUDAD DE LA LAGUNA. El 8 de mayo. Distancia: 21,097 km.

>TERUEL

10 KM CIUDAD DE ALCAÑIZ. El 10 de abril a las 10:30. Distancia: 10 km. Precio: 12 euros; Socios de Corricolari 10,50 euros. Inscripción en www.10kalcaniz.es. A las 11:45 se celebrará la carrera popular solidaria de 800 m. Inscripciones presenciales en la Federación Aragonesa de Atletismo (c/ Valero Ripol, 15), en las oficinas del polideportivo municipal de Alcañiz, en la tienda de deportes Running y deportes Zenit en Zaragoza, y en la tienda Cronosport de Alcañiz. Plazo de inscripción: 7 de abril ó al llegar al máximo de 500 participantes.

VII EDICIÓN DE LA MILLA POPULAR 'VILLA DE CALAMOCHA'. El 23 de abril a las

SUSCRÍBETE
15 €/año

10:30. Distancia: 1.609 m. Plazo de inscripción: 18 abril. Inscripciones en la Sociedad Cultural y Deportiva de Calamocha (pasaje Palafox s/n, Teruel); en horario de 8 a 15 y de 16:30 a 19:30. Correo electrónico: scd@infonegocio.com. Y en la Federación Aragonesa de Atletismo (C/ Valero Ripol Nº15). Prueba gratuita.

>TOLEDO

XXII CROSS POPULAR SUBIDA AL PIÉLAGO. El 10 de abril a las 11:30. Distancia: 13,5 km. Gratis. Inscripción en www.crossubidaalpielago.com.

VII CARRERA POPULAR PUENTE LA CANASTA. El 22 de abril. Distancia: de 250 m. a 5,8 km. Gratis. Inscripciones en www.sanmartindemontalban.com. Inscripciones también por e-mail carreracanasta@hotmail.com, por teléfono al 925 41 96 29 (ayuntamiento), 628 43 08 05 (Javier Gómez) y en el lugar de la prueba hasta 30 minutos antes del comienzo.

CALDEJARA 2011. El 23 de abril a las 12:30. Distancia: 21,097 km. Precio: 12 euros. Inscripción en www.caldejara.es. Inscripciones hasta el 18 de abril. Recogida de dorsales y bolsa del corredor el 22 de abril, en horario de 11 a 14 y 17 a 20 en la tienda EVEDEPORT de Calera y Chozas (Avda. Benito Alcaide) y de 17 a 20 en la estación de tren de Aldeanueva de Barbarroya.

>VALENCIA

XIII GRAN FONS VILLA DE PUCOL. El 2 de abril. Distancia: 15 km.

XXIV VOLTA A PEU D'ALAQUAS. El 2 de abril a las 17:30. Distancia: 10,2 km.

IV GRAN FONS A LA VALLDIGNA. El 2 de abril a las 18. Distancia: 15,7 km. Inscripción: www.noupindaro.com.

II MITJA MARATÓ DE MUNTANYA DE VILLAMARXANT. El 3 de abril. Distancia: 21,097 km.

I MITJA MARATÓ DE MONTANYA CARRICOLA-COMPAC. El 3 de abril. Distancia: 21,097 km.

I CARRERA SOLIDARIA MARTINEZ LORIENTE. El 3 de abril. Distancia: 5,2 km. Inscripción: www.noupindaro.com.

I MITJA MARATO DE MONTANYA CARRICOLA-COMPAC1. El 3 de abril a las 10. Distancia: 21,097 km.

XII CARRERA POPULAR VILLA DE CHESTE. VI MEMORIAL DORI CARMEN RODRIGO RUIZ. El 9 de abril a las 17. Distancia: 10,5 km. Inscripción: www.noupindaro.com.

CARRERA DE LA MUJER VALENCIA. El 10 de abril a las 10. Distancia: 5 km. Precio: 6 euros. Inscripción en www.carreradelamujer.com.

VI CARRERA ÁRBOLES Y CASTILLOS DEL CAMP DEL TURIA-GRAN PREMIO VAERSA GRUPO. El 16 de abril.

XXVI MITJA MARATÓN DE CANALS. XXIII MEMORIAL VICENTE FERRI. El 16 de abril a las 18. Distancia: 21,097 km. Salida en Géneros de Punto Ferrys y meta en Avda. Vicente Blasco Ibáñez. Inscripción: www.atletismocanals.org y www.carreraspopulares.com.

Inscripción: 1 a 28 de febrero, 8 euros. 1 a 31 de marzo: 10 euros 1 al 14 de marzo: 12 euros.

XI GRAN FONS LA POBLA DE VALLBONA. El 30 de abril. Distancia: 16 km.

XI VOLTA A PEU A GAVARDA. El 30 de abril a las 18. Distancia: 8 km. Inscripción: www.correntpelxuquer.org.

XXVI MEDIO MARATÓN SAGUNTO. El 7 de mayo a las 18:30. Distancia: 21,097 km. Precio: 8 euros. Inscripción en www.cdcampdemorvedre.com.

X 15 KM VILLA DE MASSAMAGRELL. El 14 de mayo. Distancia: 15 km.

XXIX VOLTA A PEU A VALENCIA. El 15 de mayo.

>VALLADOLID

LEGUA DE VILLAFRECHOS. El 3 de abril. Distancia: 5,552 km. Inscripción: www.diputaciondevalladolid.es.

VI DUATLÓN CROSS CANAL DE CASTILLA. El 5 de abril a las 16:30. Distancia: 5 km carrera - 20 km ciclismo - 3 km carrera. Inscripción: ww.triatloncastillayleon.com.

LEGUA DE VALVERDE DE CAMPOS. 10 de abril a las 11. Distancia: 5,552 km. Inscripción: www.diputaciondevalladolid.es.

XXVIII MEDIO MARATÓN POPULAR DE MEDINA DEL CAMPO. 16 de abril a las 18. Distancia: 21,097 km. Gratis. Inscripción: www.ayto-medinadelcampo.es. Inscripción: 14 abril.

XXI REUNIÓN INTERNACIONAL CIUDAD DE VALLADOLID "TROFEO ANA PÉREZ". El 14 de mayo.

LEGUA DE VIANA DE CEGA. El 15 de mayo. Distancia: 5,552 km. Inscripción: www.diputaciondevalladolid.es.

>VIZCAYA

XXXII PRUEBA URBANA DE IURRETA. El 3 de abril. A las 10. Inscripción: www.bidezabal.com. 3 euros. Socios de Corricolari gratis.

XIII CARRERA URBANA PARQUE OLLARGAN. El 3 de abril. Distancia: de 8.523 m (3 vueltas) a 14.205 m. (5 vueltas). Salida y meta en plaza Félix Giménez Alonso. Inscripción: www.eventosbhm.com.

XVII MEDIO MARATÓN DE BILBAO. El 3 de abril a las 9:30. Salida y meta en la Gran Vía. Distancia: 21,097 km. Organiza BHM. Más información en www.eventosbhm.com

VI MILLA INTERNACIONAL DE ATLETISMO 'BILBAO KIROLAK'. El 10 de abril. Distancia: 1.609 m. Inscripción: www.bilbaoatletismosantutxu.com.

XXVIII VILLA DE BILBAO. El 17 de abril. Distancia: de 2.800 m. (1 vuelta) a 11.200 m. (4 vueltas). Inscripción: www.eventosbhm.com.

TERNUA ARRATZU-URDAIBAI. El 30 de abril.

XI CARRERA PARQUE DOÑA CASILDA. El 1 de mayo en Bilbao. Más información en www.eventosbhm.com.

>ZAMORA

XXVII MEDIO MARATÓN CIUDAD DE ZAMORA. El 3 de abril. Distancia: 21,097 km. Precio: 15 euros. Inscripción en www.deporbox.com/evento/mediomaratonzamora2011.

> ZARAGOZA

V CARRERA DEL EBRO. El 3 de abril a las 10. Distancia: 18,350 km. Precio: 20 euros. Inscripción en www.anuesport.org. Presenciales en Deportes Runningzgz (c/ Doctor Cerrada), Deportes Zenit (c/ María Guerrero, 9) y Federación Aragonesa de Atletismo (c/ Valerio Ripol, 15). También en el mail carreradelebro@hotmail.com.

X MEDIO MARATÓN CIUDAD DE CALATAYUD. El 10 de abril a las 11. Distancia: 21,097 km. Precio: 6 euros (hasta el 6 de abril) y 12 para el resto. Inscripción en www.calatayud.es. Inscripciones en Deportes Cronos (c/ San Benito, 1). Más información en los teléfonos 976 885 915 y en el mail gigan_to@terra.es.

V MEDIO MARATÓN TROFEO CAI-CIUDAD DE ZARAGOZA 2011. El 8 de mayo. Distancia: 21,097 km.

LA CALCENADA-VUELTA AL MONCAYO 2011. El 15 de mayo. Distancia: 26,5 km. Salida y meta en Calcena. Inscripción: www.calcenada.com/calcenada/primavera11.htm.

>EXTRANJERO

CHALLENGE RUNNING ALGARVE. El 22 de abril. Distancia: 8 km

ULTRA MARATONA ATLÁNTICA MELIDES-TROYA. A lo largo de la costa de Grândola (Portugal). 17 de julio a las 9:00. 43 km sobre arena. Inicio en la playa de Melides. Salida y meta en Troya. Inscripciones hasta el 12 de julio en http://ultramaratona-atlantica.blogspot.com.

Más pruebas y ampliación de los datos de algunas de ellas las encontrarás en:

www.corricolari.es

SUSCRÍBETE 15 €/año

ENTRENAMIENTO Y DESENTRENAMIENTO

DIVERSOS ESTUDIOS APUNTAN A QUE REDUCIENDO LA INTENSIDAD DE ENTRENAMIENTO, SE PUEDE MANTENER LA FORMA DURANTE SEMANAS E INCLUSO MESES

» POR **JESÚS CASTELLÓ DEL RÍO** / ENTRENADOR NACIONAL DE ATLETISMO

Como todos sabemos, una actividad física prolongada, es decir, el entrenamiento, produce una mejora del rendimiento físico como consecuencia de las adaptaciones físicas y fisiológicas que se producen en el organismo. De igual manera, cuando se interrumpe la actividad por un tiempo, o se reduce de manera significativa, el cuerpo se reajusta por esta disminución de demanda fisiológica, produciéndose una caída en el rendimiento.

Entrenar es muy importante, pero también saber reducir la intensidad puesto que la forma no se pierde durante semanas.

LA REDUCCIÓN DEL ENTRENAMIENTO Y, EN OCASIONES, EL DESCANSO, SON IMPRESCINDIBLES, BIEN PARA RECUPERARSE AL FINAL DE UNA TEMPORADA, POR UNA LESIÓN O ENFERMEDAD, O PREVIAMENTE A UNA COMPETICIÓN IMPORTANTE CON EL FIN DE LLEGAR EN LAS MEJORES CONDICIONES.

Existe un temor generalizado entre los corredores y entrenadores acerca de la posibilidad de perder la forma si no entrenamos por alguna de las causas anteriores, o si reducimos significativamente la cantidad del entrenamiento.

Este temor, en parte, es infundado, ya que diferentes estudios han confirmado que con un entrenamiento reducido se pueden llegar a mantener durante semanas e incluso meses la mayoría de las adaptaciones que se han producido en el organismo como consecuencia del entrenamiento más intenso.

Como hemos indicado en otras ocasiones en esta sección con otros artículos, el V02máx o consumo máximo de oxígeno, es uno de los parámetros que mejor miden las capacidades aeróbicas del individuo y, en este caso, sus fluctuaciones pueden indicarnos que nos ocurre cuando entrenamos o cuando dejamos de hacerlo.

Es importante matizar, que no son iguales las adaptaciones y las desadaptaciones que se producen en una persona casi sedentaria con un nivel y un tiempo de entrenamiento escaso, y otra con años de trabajo y bien entrenada.

Cuidar el atletismo de base es garantizar el atletismo del futuro.

La reducción del entrenamiento y, en ocasiones, el descanso, son imprescindibles

Se ha comprobado que personas que desde cero realizan un programa de entrenamiento, pueden perder totalmente las mejoras en sus niveles de VO2máx, que con entrenamiento en poco tiempo pueden llegar al 20% de mejora, en solo dos o tres meses de inactividad. Si son personas bien entrenadas, también se produce un descenso significativo en su VO2máx. Se piensa, que como consecuencia de una reducción en el volumen sanguíneo puede haber un descenso que se frena de forma considerable los meses posteriores. Parece ser que al menos en los primeros meses de desentrenamiento, la densidad capilar que favorece la llegada de oxígeno a los músculos, y que aumenta con el entrenamiento, no desciende.

La mejora que se produce con el entrenamiento de la actividad enzimatica del metabolismo energético, que gana en eficiencia con el entrenamiento, y permite utilizar de forma más eficiente el glucógeno y demás combustibles utilizados para la obtención de energía, desaparece totalmente en el caso de aquellos deportistas muy poco entrenados o que llevan poco tiempo realizando ejercicio. Sin embargo, en individuos bien entrenados, esta adaptación, disminuye de forma progresiva durante los 54 primeros días, para estabilizarse en un 50% superior al observado en individuos sedentarios o poco entrenados.

Si por alguna causa, queremos reducir el entrenamiento evitando perder la forma ganada anteriormente, será la intensidad del entrenamiento que mantengamos la clave para conseguirlo. De hecho, en deportistas poco entrenados, podemos reducir entre uno y dos tercios del volumen y frecuencia habitual a la que realizamos, pero la intensidad del ejercicio ha de mantenerse al 100%, pudiéndose mantener así las adaptaciones ganadas con el entrenamiento hasta 15 semanas.

En deportistas con años de trabajo, se sabe que aunque se reduzca el volumen de entrenamiento entre un 70 y un 80% del habitual, con una intensidad superior al 70% del VO2máx, se puede mantener el rendimiento, al menos entre 1 y 4 semanas.

Muchos atletas realizan una importante y progresiva reducción de volumen de entrenamiento denominada técnicamente como “tapering”, con la que buscan una mejora en el rendimiento. Estos periodos pueden durar entre 5 y 21 días. La reducción del volumen de entrenamiento se produce de forma progresiva, llegando al final incluso a significar el 90% del volumen habitual en los últimos días. Este descenso del volumen supone una regeneración o recuperación, después de un entrenamiento de más volumen. Pero como antes afirmamos, para no empeorar en el rendimiento, ha de prevalecer la intensidad del entrenamiento, que debe ser superior al 90% del VO2máx. Un corredor bien entrenado puede beneficiarse de un periodo de tapering de hasta tres semanas, no así uno poco entrenado que con siete días tendrá suficiente para obtener beneficios.

Reflexiones sobre el atletismo

Después de prácticamente cuarenta años viviendo el atletismo como corredor, entrenador, directivo de un club, organizador de alguna carrera y, por supuesto, como aficionado, solo puedo decir que es un deporte realmente complicado y francamente ingrato. Desconozco como estará organizado y estructurado en otros países, pero aquí desde luego, podría afirmar que a pesar de quererlo y haberlo disfrutado con pasión, entiendo que tal y como están las cosas, la juventud se decante por otros deportes y sean pocos, cada vez menos, los que se inclinen por practicar atletismo.

Pero vayamos por partes y aclaremos las cosas, ya que no quisiera que se entendiera esto como un ataque a este deporte que tanto me gusta y tanto me ha aportado, sino como una exposición de la cruda realidad en la que vive.

Para un niño, joven o incluso para un adulto que quiera practicar atletismo como afición sin otro objetivo que el de disfrutar y mantener un estado de salud óptimo, el único problema que podrá encontrar será el de dónde practicarlo ya que por desgracia, no nos encontramos en el mejor momento de los clubes que se dediquen al atletismo tradicional, y menos que tengan escuelas o grupos de entrenamiento de las muy diversas disciplinas que lo conforman. Por no hablar de la evidente falta de instalaciones que reúnan unas condiciones mínimas. Que una capital como Madrid no disponga de un estadio digno para realizar competiciones de cierto nivel, ni de una pista cubierta, y que la mayoría de las instalaciones en las que se puede entrenar, salvo las del centro de alto rendimiento, sean precarias o de difícil acceso si no abonas una cantidad fuera de lugar, habla claro de la situación en la que nos encontramos.

Crear afición por el atletismo, puede empezar por facilitar de alguna manera que la población lo practique, no solo con fines

SUSCRÍBETE
15 €/año

La pista cubierta, caso de la nueva de Sabadell, ha posibilitado que el atletismo catalán disponga de un gran recinto.

de dedicación profesional, sino como medio de desarrollo físico y personal. Si de algo me puedo vanagloriar, es de haber practicado durante muchos años atletismo, a pesar de (por suerte haberme dado cuenta) haber aceptado muy joven, que nunca llegaría a ser una figura, y que seguiría corriendo porque me gustaba y me aportaba muchas cosas buenas.

De nada sirve ganar una medalla más o menos en unos Juegos Olímpicos, o en un campeonato del mundo o de Europa, cuando el problema de este deporte está en la raíz. Si no existe base que lo practique, independientemente del nivel, y no contamos con un tejido de clubes, entrenadores, e instituciones públicas o privadas que lo apoyen, podrá surgir alguna figura espontánea, pero quedará en una mera anécdota más propia de tiempos remotos.

Pero no siempre fue así. Hubo un tiempo en el que para un niño practicar y competir en atletismo era muy sencillo, ya que se practicaba en muchos colegios y existían clubes en los que se trabajaban todas las disciplinas en las que había abnegados entrenadores que cedían, casi siempre desinteresadamente, el tiempo libre que les dejaba su trabajo, para entrenar a los chicos y chicas del club.

Con un entrenamiento reducido se puede mantener la forma durante semanas e incluso meses

Por desgracia, este deporte no se supo adaptar a los nuevos tiempos, en los que el dinero cuenta, en los que hay que invertir para hacer un deporte atractivo, y para pagar a esos entrenadores que antes lo hacían desinteresadamente, y además para si se quiere tener atletas de nivel, convertirlo en un deporte del que se pueda llegar a vivir si vales para ello.

¿Es justo incitar tal y como están las cosas a un joven a que no se labre un porvenir laboral, y se dedique al atletismo de forma profesional, sabiendo que o llega a figura de primer nivel, o tendrá que buscarse el sustento por otro lado?

Un deporte tan exigente y que requiere de tanta dedicación si se quiere llegar a algo, debería tener otra perspectiva profesional, al igual que ocurre con otros deportes como el fútbol, tenis, ciclismo, balonmano, baloncesto, etc. Deportes que, por lógica, no deberían de ser tan diferentes al atletismo.

Se podrían platear infinidad de paradojas y situaciones que se dan en atletismo, impensables en otros deportes realmente profesionales como los anteriormente citados, y que hacen imposible que en algún momento nos podamos equiparar a ellos. Si descartamos a las grandes figuras, que en nuestro país cada vez son menos, y que cobran dignas cantidades de su club y, sobre todo, de su marca de ropa y zapatillas, de sus fijos y premios en mítines de pista, reuniones, crosses, carreras urbanas, y de las becas federativas, la gran mayoría de los atletas poco pueden hacer con lo que reúnen de las partidas anteriormente detalladas, con fichas paupérrimas de los clubes, premios a los que muchas veces no tienen acceso, contratos con marcas en los que han de conformarse con obtener ropa para entrenar y zapatillas, y becas a las que no siempre tienen acceso, y que desaparecen si la temporada ha sido mala por alguna desgraciada razón. Paradojas como que en un deporte que pretende tener un nivel y ser profesional, solo un puñado de entrenadores lo sean, la mayoría cobrando de la federación o, si no es así, cobrando cantidades casi testimoniales de algunos clubes, o de atletas que ven bien y merecido pagarles por sus servicios.

También paradójica y paralelamente al declive del atletismo tradicional y federado se ha producido un “boom” del atletismo popular, que si bien ha aportado beneficios a la mejora de la cultura deportiva del país, pocos o nulos puntos de intersección, sobre todo, para el beneficio mutuo ha tenido con el atletismo tradicional.

En los últimos tiempos el atletismo ocupa portadas y titulares de prensa, minutos en radio y televisión que no se le conceden habitualmente, por problemas relacionados con el dopaje, que aún siendo de gravedad, no alcanzan la magnitud del verdadero problema que lo asola, que no es ni más ni menos que su obsoleta estructura, su falta de recursos, y como consecuencia su absoluta necesidad de modernización y adaptación a los tiempos en que vivimos.

www.maratonmadrid.org

MARATÓN Y 10K DE MADRID 2011

17·04·2011

ES MADRID

Patrocinadores Oficiales

Colaboradores Oficiales

Media Partners Oficiales

SUSCRÍBETE 15 €/año

POR **DAVID GARCÍA DE NAVARRETE**

Saucony Kinvara Minimalismo

SI BUSCAS ESTE MODELO en el catálogo de Saucony, la verás englobada en el grupo "Minimalism". No necesita traducción, porque realmente te das cuenta de que la estructura se ha reducido a la mínima expresión para bajar peso y aumentar prestaciones y sensación de terreno.

Con 190 gramos declarados, y un precioso diseño, como puedes comprobar en las fotos que ilustran esta prueba pertenecientes al modelo de mujer, es una zapatilla ideal para competición o entrenamientos muy rápidos y sobre superficies asfaltadas si es posible, porque tanta ligereza se paga en forma de corte poco reforzado y piso y mediasuela de baja densidad. El EVA es muy blando y flexible, y el corte de nylon del grosor del papel de fumar.

Por otro lado, el piso tiene insertos en forma de cabeza de flecha -clásico de Saucony- de goma XT-900 fabricada por Goodyear, pero la mayoría del piso está al aire para ahorrar de nuevo peso y ganar tracción y flexibilidad.

Desde luego, no es un modelo que la puedas usar como zapatilla total, pero si desde luego tendrás un modelo ligero, con el que te sentirás flotar y será perfecto para esos días mágicos en los que corres más rápido que los demás.

FICHA TÉCNICA

Terreno: asfalto, principalmente.
Uso: competición o entrenamientos rápidos.
Plantillas: de calidad y buena adaptabilidad.
Peso: 190 gr, talla 9.
Precio: 129,90 €. (Precio cedido por tiendas Bikila).

PREGUNTAS SOBRE MATERIAL DEPORTIVO

¿Quieres conocer más acerca de estas zapatillas? ¿Tienes dudas o preguntas que realizar sobre el material deportivo que utilizas o pretendes utilizar? Envía un correo a **consultamaterial@corricolari.es** y nuestro especialista te responderá.

www.maratonmadrid.org

¡MADRID!

MARATÓN DE MADRID

La Suma de Todos
Comunidad de Madrid
www.madrid.org

FUNDACIÓN MADRID OLÍMPICO

YA NO TIENES EXCUSA

17·04·2011

10K de MADRID

adidas

iberCaja

IAAF Athletics

CSD

Real Federación Española de Atletismo

Mapoma

SUSCRÍBETE 15 €/año

LA CARRERA PARA TODOS: 7, 14, 21 km

» POR **JOSE LUIS GODOY MUELAS**, DIRECTOR ANTITERAPIA - SPORT

A LA HORA DE PREPARAR UN EVENTO HAY QUE SABER COMO OPTIMIZAR LOS RECURSOS DEL CUERPO PARA EL ESFUERZO QUE VAMOS A REALIZAR.

El día 13 de marzo tuvimos ocasión de acudir a un evento en el que había tres posibilidades de distancia. Elegir hacer 7, 14 o 21 km daba un juego que los corredores aprovecharon para medir la capacidad pulmonar y muscular en este momento de la temporada. Detalle curioso que observamos en la carpa de Antiterapia era que muchos corredores estaban preparados para hacer más distancia aunque en este día habían planificado hacer menos. Eso es muy útil pues nos da un estado de situación muy correcto para afrontar futuros compromisos.

Saber el estado y recursos del cuerpo para elegir el estímulo correcto puede ser clave. Preguntar al cuerpo y ver como responde ante el estímulo al que le vamos a someter es observar una realidad que debe ser contemplada como dato imprescindible en la preparación y en la ilusión de observar el resultado final de la que prueba que realicemos.

Ya sabemos chequear con el test que Antiterapia propone a los corredores, el trotar y observar el bamboleo que nos estará indicando si el cuerpo tiene la tensión justa o por el contrario el estímulo es excesivo o poco intenso.

En este caso vamos a elegir el estímulo acorde a la tensión que el atleta provoca al hacer su carrera y que puede ser correr durante unos segundos con la intensidad y ritmo que el atleta va a ejercer sobre cada una de las distintas pruebas y observar cómo responde el cuerpo ante las tres posibilidades.

El primer test lo realizaremos después de correr a la intensidad y ritmo que el atleta considera es propia en 21 km, parar antes de adaptarse y comprobar con el test de la espalda cómo es su vaivén como explicamos en números anteriores. Si su oscilar de la espalda de un lado a otro del centro es uniforme, lo que comprobamos con un observador que pone un dedo por detrás y notifica que va desde los dos lados de una vértebra por igual.

Cualquier otra forma de medida como podría ser que se fuera exclusivamente a un lado o quedarse rígido en el centro de la vértebra o con movilidad reducida de vaivén, indica una tensión incorrecta para el estímulo que se le propone.

Cuando se recupere se hace el segundo test con la intensidad que el deportista considera que puede hacer los 14 km corriendo unos metros y volviendo a comprobar su test. Una medición correcta indica que se puede hacer el ejercicio con mínimo gasto, así habrá superadaptación y aprendizaje con ganancia. Por el contrario, una tensión en el resultado implicará que habrá adaptación que como mínimo reduce las posibilidades de éxito por no hablar de la pérdida de capacidad de respuesta del cuerpo, siendo aquí cuando se producen las lesiones. Por último realizar la prueba de 7 km y hacer el test para comprobar los resultados con una intensidad y ritmo más fuerte pero con menos capacidad para recuperar sistemas.

SABER EL ESTADO Y RECURSOS DEL CUERPO PARA ELEGIR EL ESTÍMULO CORRECTO PUEDE SER CLAVE

Esta prueba puede indicar muchas cosas al corredor que desea mejorar su carrera. Sencillamente empezar a comprender que el cuerpo tiene sus razones y que aprender a utilizar sus recursos es primordial. La mayoría de las veces los deportistas preparamos nuestro cuerpo para un proyecto que tiene varios objetivos, nos preocupamos de cómo procesar esa información con buenos entrenamientos, suplementos y conocimientos que recibimos, pero es necesario saber como está el cuerpo, el procesador que va a hacer que sea posible nuestro objetivo. La capacidad de proceso, diferente de la de procesar, puede estar limitada por alguna circunstancia haciendo que lo que consideramos fácil no lo sea y no terminemos la prueba correctamente.

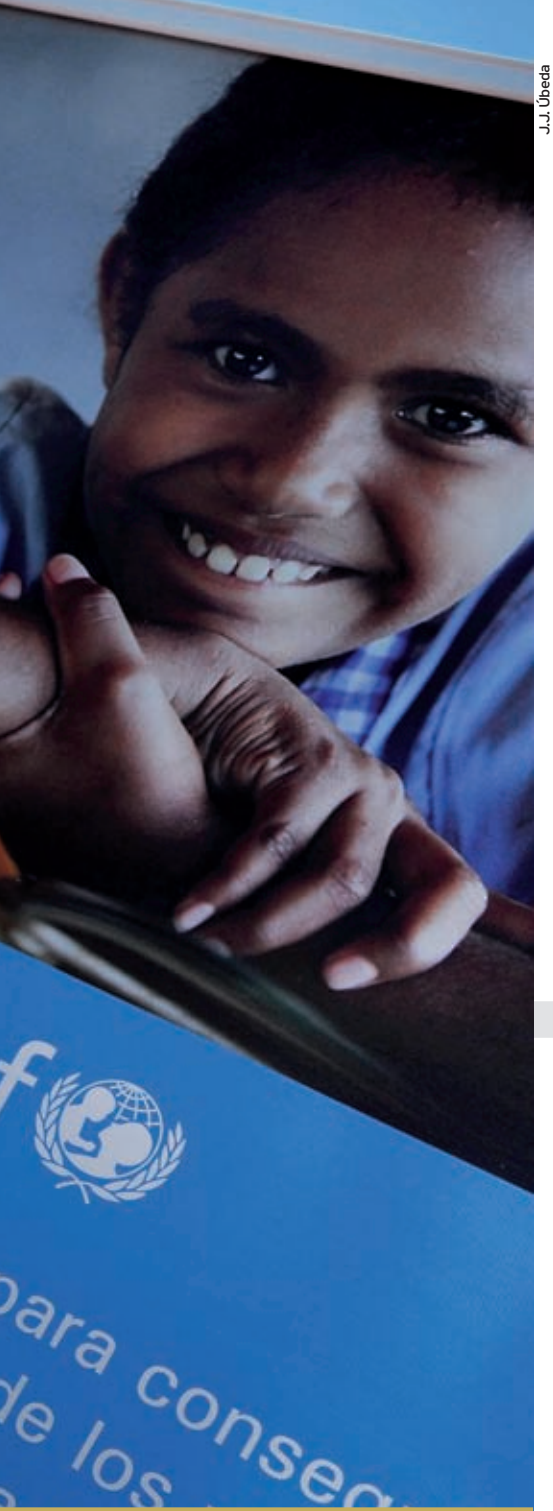
En este ejemplo la capacidad de proceso del cuerpo es lo que el cuerpo muestra en el test, y la capacidad de procesar los recursos que va a utilizar el cuerpo y que creemos tener. Muchos creían llegar a recorridos más largos pero tuvieron que conformarse con una menor distancia no administrando bien sus recursos como nos decían en la carpa de Antiterapia.

PORQUE
TUS METAS
SON LAS
NUESTRAS.
IBERCAJA PATROCINA
34 MARATÓN
MADRID
iberCaja
www.ibercaja.es

SUSCRÍBETE
15 €/año

Punta Umbría:

Un fin de semana de Gala



J.J. Úbeda

Miguel Alfambra

Premiados por la ANOC: Esteban Gómez, de Teledeporte; Javier Aparicio, organizador hasta 2010 del Cross de Llodio; Fernando Gómez, alcalde de Atapuerca; Isaías Díaz, de Corricolari; Carmen Valero, ex-atleta; Jesús Fernández, de la Diputación de Huelva; Juan Morales, concejal del Ayuntamiento de Punta Umbría ,y José Manuel Díaz, de la Diputación de Sevilla.

Trofeos, premios, celebrities y cross a tope de Luz

» POR **ISAÍAS DÍAZ**

Difícil será volver a encontrar un fin de semana tan completo como el vivido en Punta Umbría del 18 al 20 de marzo. La Costa de La Luz y la luna superllena de esos días obraron el milagro y todo el atletismo español y mundial se unieron en una gran sucesión de actos.

TODO COMENZÓ EL VIERNES. ESE DÍA SE CELEBRÓ LA GALA DEL CAMPO A TRAVÉS EN EL QUE SE ENTREGARON LOS PREMIOS SEOANE PAMPÍN A LOS MEJORES ESPAÑOLES DE LA TEMPORADA 2010-2011, y la Fundación ANOC hizo entrega de los suyos a personas, entidades o medios por el tratamiento dado a las pruebas del circuito ANOC y del cross en general.

El doctor Fernando Seoane, patrocinador de los premios que llevan el nombre de sus clínicas, hizo entrega a los júniores Blanca Fernández y Daniel Arce y a los sénior-es Alexandra Aguilar y Ayad Lamdassen de los trofeos como ganadores de la ya quinta edición de un premio que gana en prestigio de año en año, y que convierte al doctor Seoane en alguien ya imprescindible y muy querido en el mundo del cross.

El presidente de la IAAF Lamine Diack acudió a la gala y recibió –en la sobremesa para que pudiera abandonar la cena un poco antes, pues estaba recién llegado de Japón– un trofeo de la ANOC en agradecimiento a la solicitud realizada al Comité Olímpico Internacional para incluir al cross como deporte olímpico.

En acto conducido por Alberto Calleja, sucesivamente fueron subiendo al escenario a recoger sus premios al "Medio Escrito" esta revista, Corricolari, por aumentar, por ofrecer, por acoger las pruebas de campo a través en sus páginas; la Diputación de Sevilla que recibió el de la "Innovación" por incorporar en su programa un cross popular con más de 2.500 participantes; el de la "Cooperación" fue para Huelva La Luz por su colaboración con la fundación ANOC en la promoción de su circuito y el apoyo de Turismo de Huelva en el desarrollo del Campeonato del Mundo; Carmen Valero fue homenajeada como se merece y recibió el premio "Legendarios en el campo a través"; al Carrusel Deportivo de la Cadena Ser se le reconoció por ser el primer medio en dar información todos los domingos de las pruebas del circuito ANOC; Esteban Gómez, la voz de las retransmisiones en Teledeporte –y que estaba acompañado en su mesa por Vicente Capitán– recibió el trofeo en agradecimiento a su labor en pro de la difusión y promoción del atletismo. El premio especial "Antonio Rodríguez" (ex presidente de la ANOC y fallecido hace algo más de un año) fue otorgado al Ayuntamiento de Punta Umbría por el esfuerzo realizado construyendo un circuito permanente de cross, sede de un Campeonato del Mundo. Y por último, la ANOC tuvo el bellísimo gesto de entregar su "Insignia de Oro" a uno de los fundadores de la Asociación –hoy en día fundación– en 1987 y durante veinticuatro años alma mater del cross de Llodio y del

Club Atletismo Laudio, Javier Aparicio, hombre tímido, hombre trabajador, y que obsequió a los presentes con unas emocionadas palabras cargadas de recuerdo, de trabajo bien hecho y de relevo entregado a quienes vienen tras él. Los trofeos fueron entregados por los diversos patronos que componen la ANOC.

La Real Federación Española de Atletismo a través de su presidente José María Odriozola hizo entrega de una placa a Juan Morales, el artífice de localizar, diseñar y poner a punto –y en tiempo récord- un maravilloso circuito para la práctica del campo a través. Un circuito que se inauguró con motivo del Campeonato de España de Campo a Través por Clubes celebrados semanas antes del mundial.

El Presidente de la ANOC Miguel Ángel Monjas cerró el acto dando datos del aumento de páginas en prensa, de imágenes a través de diversas televisiones y de repercusión de las pruebas de su circuito, así como de acceso a su pagina: www.anoc.es para consultar datos o para ver algunas pruebas al completo. Afirmó Monjas que todas las pruebas han tenido un gran incremento en participantes y destacó también la irrupción con enorme fuerza del cross popular. Algo que pretenden sea una constante en todas las del circuito. Informó de lo adelantada que va la futura instalación del Museo del Cross en Elgóibar y pidió o sugirió por último que se aprovechara la enorme e ingeniosa inversión realizada en el circuito de Punta Umbría para que dé cabida cada año a una gran prueba de cross del circuito ANOC, además de comprometerse a devolver sobradamente a los patrocinadores que apuesten por invertir en las pruebas de la ANOC, el doble de lo que lo hacen. Las carpetas que la ANOC ha preparado para cada uno de ellos lo testifican. Y es que el cross en nuestro país, y lo afirmaba en las palabras que dirigí al recibir el trofeo, con el mejor circuito del mundo, con grandes organizadores, con una buena hornada de atletas, con lo mejor del mundo que desea venir a España, con la posibilidad de unir promoción, élite y cross popular en bellísimos escenarios, tiene un enorme, bello y atractivo futuro.

Miguel Alfambra

El Doctor Fernando Seoane -en el centro- acompañado de izquierda a derecha por Daniel Arce, Blanca Fernández, Ayad Lamdassen y Alexandra Aguilar, vencedores de los trofeos que llevan el nombre de sus clínicas dentales.

CELEBRITIES

La mañana del sábado estuvo dedicada a la carrera de las Celebrities. Una carrera que ha coordinado José Manuel Díaz de la Diputación de Sevilla y organizador del Cross Itálica. José Manuel comentaba que habían sido cientos los correos enviados y las llamadas realizadas y que estaba absolutamente sorprendido que a su llamada, y sin pagar nada a cambio, hubieran respondido tanto y tan prestigioso ex atleta. Sebastián Coe, Rosa Mota, Wilson Kipketer, Sonia O'Sullivan (que fue la vencedora), Martín Fiz, Paulo Guerra, Fermín Cacho, Mariano Haro, Carmen Valero, Antonio Prieto, Manolo Pancorbo, Paco Sánchez Vargas, Juan Carlos de la Ossa, Luismi Berlánas, que fue el primer hombre, algún famosillo y atletas en activo como Marco y Olmedo, tomaron parte en una prueba en la que Unicef y la compra de bombas de agua para África eran los destinatarios de esta iniciativa.

Sebastián Coe, Rosa Mota y Pilar Fernández fueron tres de los grandes ex atletas que tomaron parte en la prueba de Celebrities.

J.J. Úbeda

SUSCRÍBETE
15 €/año

Cross a tope
Se hizo la Luz

Imane Merga se impuso en un espectacular sprint a cuatro keniatas

A PUNTA UMBRÍA SE LA PODRÍA DEFINIR COMO LA CAPITAL DE LA COSTA DE LA LUZ. PUNTA UMBRÍA, QUE PUEDE HACER ALARDE DE MAGNÍFICAS PLAYAS COMO LA DE EL PORTIL O LA BOTA O LAS MARISMAS DEL ODIEL, PUEDE TAMBIÉN PRESUMIR DE SER LA CAPITAL COSTERA DEL CAMPO A TRAVÉS ESPAÑOL. Punta Umbría ha hecho una fortísima apuesta por el campo a través. Lo que en principio eran deseos de albergar un mundial de medio maratón se convirtió finalmente en el mundial de cross gracias a los buenos oficios de José María Odriozola dentro de la IAAF.

Para probar el circuito y agradecer a la Real Federación Española de Atletismo el haberles proporcionado un campeonato de esta magnitud unas semanas antes tuvo lugar el Campeonato de España de Cross por Clubes.

El Campeonato del Mundo llegaba por tercera vez a nuestro país. El Hipódromo de la Zarzuela de Madrid en 1981 y Amorebieta en 1993 ya lo habían acogido.

El circuito de 2 km está situado en uno de los extensos pinares del centro de Punta Umbría. La salida y llegada se producían en las pistas de atletismo del Polideportivo Municipal Antonio Gil Hernández.

La asistencia de público fue muy alta y dar cifras en torno a 15.000 espectadores no es descabellada. Entre ellos gentes llegadas desde toda Andalucía y de gran parte de Europa. Un simpático grupo de escoceses que se fotografiaban con todo aquel que pasaba a su lado se unían a familias enteras con mesa y mantel y numerosos jinetes con sus caballas. Ambiente pues de gala. Y de luz mucha luz.

Imana Merga, que se impuso en el sprint final a los ¡cuatro! keniatas: (Kipngetic, Kiprop, Kisorio y Mutai) y Vivian Jepkemoi fueron los grandes vencedores absolutos, con los también keniatas Faith Ghepngetich y Geoffrey Kipsan ganando en la categoría júnior.

Kenia con siete medallas individuales y tres triunfos (el otro fue para Etiopía en la categoría de júnior femenino) por equipos fue el gran vencedor de la jornada. Los himnos keniata y etíope fueron los únicos que sonaron a lo largo de toda la mañana.

Destacar la magnífica actuación de la norteamericana Shalara Flamagan, tercera absoluta, algo increíble y que hay que valorar en su justa medida.

La actuación española dejó bastantes dudas. Hay quien a raíz de su rendimiento ya ha comenzado a hablar de reducciones de equipos para la cita mundialista y centrarse en los europeos. Un error. A los mundiales hay que ir como van los país potentes atléticamente. Y España lo es. Una actuación discreta como ha sido esta solo debe llevar a reflexión y a medir mejor los tiempos de la temporada. Hay quien ha llegado a esta cita bastante pasado. Punto. No ha sido el caso de Ayad Lamdassen, excelente, Nuria Fernández, soberbia, o Carles Castillejo, que aunque salió rápido, se recuperó y completó una excelente actuación. Cierto que es más atractivo y con mayores posibilidades de éxito el preparar el europeo, pero un mundial ha de ser siempre eso, un mundial, aunque se suponga previamente el absoluto dominio africano.

Una lectura importante de este campeonato sería que el magnífico circuito utilizado para el mismo se convierta de verdad en un circuito permanente, se cuide todo el año, sea un lugar para que entrenen atletas de la zona y acoja todos los años un cross de calidad.

Juanma Arrazola

RESULTADOS

JÚNIOR FEMENINO

1.	Faith Ghepngetich (KEN)	18:53
2.	Genet Yalew (ETI)	18:54
3.	Azema Gebra (ETI)	18:54
61.	Beatriz Caspar (ESP)	

Etiopía	17 puntos
España 13ª	292 puntos

JÚNIOR MASCULINO

1.	Geoffrey Kipsan (KEN)	22:21
2.	Thomas Ayeko (UGA)	22:27
3.	Patrick Matunga (KEN)	22:32
54.	Gabriel Navarro (ESP)	25:09

Kenia	20 puntos
España 13ª	265 puntos

ABSOLUTO FEMENINO

1.	Vivian Jepkmoi (KEN)	24:58
2.	Linet Chepkwemoi (UGA)	25:07
3.	Shalane Flanagan (USA)	25:10
24.	Nuria Fernández (ESP)	26:39

Kenia	15 puntos
España 8ª	180 puntos

ABSOLUTO MASCULINO

1.	Imana Merga (ETI)	33:50
2.	Paúl Kipngetich (KEN)	33:52
3.	Vicent Kiprop (KEN)	33:53
16.	Ayad Lamdassen (ESP)	35:12

Kenia	14 puntos
España 8ª	150 puntos

Jordi López

Marc Roig fue el mejor español.

El Maratón de Barcelona vuelve a batir récords

Gran marca del keniano Matebo, la cuarta mejor del mundo, y récord de llegados a meta

{por Joan Riera}

EL MARATÓN DE BARCELONA, LA POPULAR "MARATÓ", CONTINÚA BATIENDO RÉCORDS AÑO TRAS AÑO. LOS REGISTROS DE 2010 ERAN DIFÍCILES DE SUPERAR, PERO NO PARECE EN ESTE MOMENTO QUE HAYA LÍMITES PARA UNA PRUEBA QUE ASPIRA A COLOCARSE ENTRE LAS MEJORES DE EUROPA Y DEL MUNDO.

La organización facilitó cifras espectaculares: 15.075 inscritos, 13.062 corredores en línea de salida, representantes de 40 países y 12.526 llegados. El primero que lo hizo fue el keniano Levi Omari Matebo, con un crono de 2h07:31, a sólo un segundo del récord de la prueba que el año pasado estableció su compatriota Jackson Kotut. Matebo, de 21 años, rebajó en más de cuatro minutos su marca personal (2h12:06'') y aventajó en 2'24'' a su compatriota Joseph Kimeli Langat, segundo con 2h10:05'', y en 3'12'' al también keniano Josephat Yego, tercero con 2h10:44. El andorrano Toni Bernardó, séptimo con 2h17:19, precedió en la meta al catalán Marc Roig, noveno con 2h18:08, que fue el primer español. En categoría femenina, la ganadora fue la sueca Josephine Ambjörnsson, con 2h45:31, por delante de la madrileña Nuria Prieto, segunda con 2h56:59.

Los corredores etíopes, anunciados previamente, no pudieron disputar la prueba al no conseguir llegar a Barcelona por problemas con los visados. Pese a su ausencia, la carrera fue muy rápida desde el principio. Los kenianos Nicholas Korir, Edwin Kipyego y Mark Tanui, y el qatarí Gamal Belal Salem pasaron el km 10 con un tiempo de ensueño (29:02), arrastrando tras de sí a todos los favoritos.

Un grupo formado por once corredores se mantuvo compacto hasta el medio maratón, distancia que se rebasó en 1h02:59, con Kipyego instalado en la primera plaza, un minuto por debajo de la marca de la pasada edición. En el km 30 aún había ocho corredores delante y en el 31 fue cuando se rompió la carrera al marcharse por delante Matebo. Su paso por el km 35 (1h45'00'') hacía soñar con un nuevo récord de la prueba, pero los últimos kilómetros se le hicieron muy duros y al final se le escapó el récord por sólo un segundo.

En categoría femenina, la ausencia de las tres corredoras etíopes que tenían que atacar el récord de la palentina Ana Isabel Alonso (2h30:05) fue decisiva y, aunque durante los primeros kilómetros fue la británica Martha Hall la quién ocupaba la primera plaza, al final la victoria fue para la sueca Josephine Ambjörnssson, que realizó un tiempo de 2h45:31. La getafense Nuria Prieto acabó segunda con 2h56:59, seguida por Hall, tercera con 2h57'51'', mientras que Rosa Espachs, quinta con 3h00:24, fue la primera catalana en la meta.

La organización dio dos salidas. Una para los corredores de elite y federados, y una segunda, dos minutos después, para el resto. Ello fue motivado para solventar el tema del carnet del corredor y permitir a la prueba no salir del calendario nacional.

El 45% de los inscritos fue extranjero

El número de corredores extranjeros supuso esta edición un 45,60% de los participantes. Aumentaron los corredores nacionales, un 54,40%, con un 75% de catalanes.

Próxima edición: 25 de marzo de 2012

El Maratón de Barcelona abandona su tradicional fecha del primer domingo de marzo y se traslada en 2012 al día 25, cuarto domingo del mes. Las elecciones generales obligan a ello.

CLASIFICACIONES

HOMBRES

1.	Matebo Levi	2h.07:31
2.	Josep Kimeli	2h.10:05
3.	Josepath Yego	2h.10:44
4.	Joash Mutai	2h.13:45
5.	Isaac Kosgei	2h.14:44
7.	Toni Bernadó	2h.17:10
9.	Marc Roig	2h.18:08

MUJERES

1.	Josephine Ambjörnsson	2h.45:31
2.	Nuria Prieto	2h.56:59
3.	Martha Hall	2h.57:51
4.	Karsta Parsiegia	2h.59:14
5.	Rosa Espachs	3h.00:24

SUSCRÍBETE
15 €/año

V Medio Maratón del Camino

Clásica y limitada carrera del primer domingo de marzo

{por Pepe Martínez, Secretario Club Maratón Rioja}

MAÑANA PRECIOSA EN LA POBLACIÓN DE NÁJERA, EN LA RIOJA, DÓNDE SE VAN REUNIENDO LOS 800 CORREDORES QUE HAN AGOTADO LOS DORSALES PARA TOMAR PARTE EN LA QUINTA EDICIÓN DE LA MEDIA DEL CAMINO. Todo dispuesto, las caras de satisfacción de la gente que repite carrera sabiendo que en el trazado, además del disfrute del correr, van a llenar su cabeza con unas imágenes sorprendentes del Pico San Lorenzo totalmente nevado a la izquierda del recorrido. Las buenas gentes de la zona apoyan a los corredores, especialmente en sitios como Azofra y Cirueña, punto más duro del recorrido hacia mitad de la prueba pero que ya permite ver los últimos repechos que darán vista a la gratificante bajada hacia Santo Domingo de la Calzada.
En la meta el primero en llegar, eufórico, fue Juanjo Igarzabal Deba, de Zumárraga, con un tiempo de 1h:13:56, seguido de Javier Murillo Capellán a casi tres minutos (1h:16:43), y de Raúl Delgado Herrero (1h:18:58).
En categoría femenina la vencedora fue la corredora de Zalla, Saioa Elaso Delgado en 1h:33:49, seguida de Nuria Acero Montero (1h:39:34) y de la riojana Mar Asensio Landázuri (1h:40:00).

Y al terminar, fiesta en la plaza. Reparto de migas a corredores y acompañantes, regado naturalmente con un excelente vino de la tierra, para comentar los pormenores de la carrera. Día espléndido, buenísimo ambiente e ilusión de participantes y organizadores por preparar y participar en la próxima edición que será el primer domingo de marzo de 2012. Un buen consejo: reservar esa fecha.

El Medio Maratón del Camino es una magnífica carrera que organiza el Club Maratón Rioja.

La Tragamillas: un Medio con especial encanto

La prueba combina dureza con belleza

{por José Luis Guerrero}

LA TRAGAMILLAS, LA MEDIA MARATÓN DE COLLADO VILLALBA, TIENE UN ENCANTO ESPECIAL QUE CONQUISTA A TODO PARTICIPANTE. El comentario general del que corre por primera vez esta carrera suele ser: "Es muy dura, pero muy bonita". La organización del Club Deportivo El Castillo y la posibilidad de correr en la Sierra del Guadarrama hacen de este medio una cita obligada para el corredor popular. A partir del km 10 cuenta con un perfil rompepiernas, y la combinación de tierra y asfalto enamora hasta al más exigente. Año tras año, va sumando récords. En la quinta edición, celebrada el 6 de marzo, se dieron cita casi 1.600 corredores en una mañana totalmente soleada. Dos días antes de la prueba, casualmente cayó una nevada que propició un paisaje idílico para los atletas. El consuelo para el corredor consistía en ver a lo lejos el monte Abantos o la Bola del Mundo completamente nevados, mientras sufría en el Coto de las Suertes o en la Dehesa de Villalba. La llegada tuvo lugar en la pista de atletismo del municipio madrileño. "Yo he entrenado en la Blume, he hecho más de 150.000 kilómetros corriendo y te puedo decir que es la mejor pista de atletismo de la Comunidad", sostiene Antonio Ledesma, conocido popularmente como el Tragamillas. Esta carrera lleva su nombre en su honor. "Nos contagió a todos el gusanillo del atletismo", cuenta José Castillo, presidente del CD El Castillo de Villalba.

Sierras, cotos y dehesas son recorridas por el Medio Maratón de Collado Villalba, "la Tragamillas".

Repitió victoria el atleta marroquí Youness Aithadi, del A. D. Marathon, con un tiempo de 1h:07:14, batiendo su propio récord del año anterior, rebajando el crono en 1:40. Aunque sufrió más que en 2010, porque le acompañó de cerca su compatriota, Hassan Lekhili, durante toda la carrera. Youness ganó el premio de 500 euros por establecer nueva plusmarca a la Tragamillas, al igual que sucedió en categoría femenina con María Ruiz Castellano, del Club Canal de Isabel II. Completó la prueba en 1h22:07 y recortó el récord en 4:06.

MARATÓN DE MADRID | UN RETO 5 ESTRELLAS

MARATON DE MADRID

Mahou ★★★★★

MAHOU PATROCINADOR OFICIAL
DE LA MARATÓN DE MADRID

Mahou recomienda el consumo responsable. 5,5º.

LA DOBLE VIDA DE JAMES MOIBEN

Corredor en España, solidario en Kenia

El atleta africano impulsa un proyecto educativo en su país

>> POR **DAVID RAMIRO**

JAMES MOIBEN (ZIWA, KENIA, 1977) ES UN ATLETA DE FONDO QUE RESIDE EN GUADALAJARA DESDE 1995, Y COMPITE EN PRUEBAS DE 10 KILÓMETROS, MEDIO MARATONES Y MARATONES, SIENDO DE LOS MEJORES DE SU ESPECIALIDAD. Está considerado uno de los atletas del momento, con buenas marcas en pruebas de largo recorrido. Con esas referencias, nadie duda que podría vivir tranquilamente del atletismo, sin embargo el dinero que va ganando lo está invirtiendo en diversos proyectos en Kenia.

Uno de ellos es el Proyecto Ziwa, que está siendo desarrollado por la Fundación James Moiben Education Centre, que ha creado un colegio de preescolar, primaria y secundaria en su localidad natal, acogiendo a más de 300 niños, la mayoría en régimen de internado, siendo muchos de ellos huérfanos, y recibiendo una formación y alimentación diaria.

JAMES MOIBEN HA CREADO EN ZIWA, SU LOCALIDAD NATAL, UN COLEGIO DE PREESCOLAR, PRIMARIA Y SECUNDARIA QUE, ACTUALMENTE, ES EL SEGUNDO MEJOR DEL PAÍS Y ENTRE SUS ALUMNOS SE ENCUENTRAN LOS MEJORES DE KENIA

Orígenes solidarios

Su idea de ayudar a los más desfavorecidos empezó en el año 2001, cuando comenzó a dar vueltas a la idea de construir un colegio para niños sin posibilidades de educación, llamando a esta iniciativa Ziwalcarria.

Con el paso de los años, en 2006, comenzó a gestar la idea de la Fundación James Moiben Education Centre, realidad que llega hasta nuestros días y que tiene como objetivo prioritario seguir adelante con su proyecto para intentar mejorar la calidad de vida de los niños de Kenia y,

En la escuela hay más de 300 niños que reciben educación gracias a Moiben.

SUSCRÍBETE
15 €/año

Algunos profesores duermen en la escuela para cuidar de los niños huérfanos.

poco a poco, mejorar su país desde la educación a los más pequeños.

Este colegio fue fundado en enero de 2006, aunque su inauguración no sería hasta marzo de 2007. Junto a Moiben se embarcaron en el proyecto Francisco Javier Domínguez Sánchez "Pachi", Eduardo Gantos y José Luis Ros, por aquel entonces presidente de Caja Guadalajara. Su objetivo, intentar cumplir el sueño de tantos niños de aprender y formarse para obtener un futuro mejor alejado de las realidades del país.

Este colegio es, actualmente, el segundo mejor del país y entre sus alumnos se encuentran los mejores de Kenia, según las pruebas anuales que el gobierno lleva a cabo en las aulas de sus centros educativos. Además, es el único colegio del país que aparte de enseñar suajili e inglés, imparte a los alumnos castellano como materia complementaria a las obligatorias que marca el gobierno a través del Ministerio de Educación.

Una de las asignaturas que más se potencia es la educación física, teniendo como referencia la trayectoria deportiva de su fundador.

Apoyo desde España

Desde que su proyecto educativo viera la luz hace varios años, Moiben ha recibido la ayuda de algunos organizadores de carreras que han querido contribuir con donaciones económicas a su causa. La popular de Marchamalo (Guadalajara), la cuarta carrera navideña de San Cristóbal de la Cuesta (Salamanca) organizada por el Club Deportivo La Armuña, o la Intercampus de la Universidad Carlos III, entre los municipios madrileños de Getafe y Leganés, son algunos ejemplos.

También el colegio Río de Henares, en Guadalajara, contribuyó donando libros de texto, diccionarios y materiales educativos, y desde el mismo centro se inició una estrecha colaboración con la escuela de Ziwa a través del intercambio de cartas entre alumnos de ambos centros.

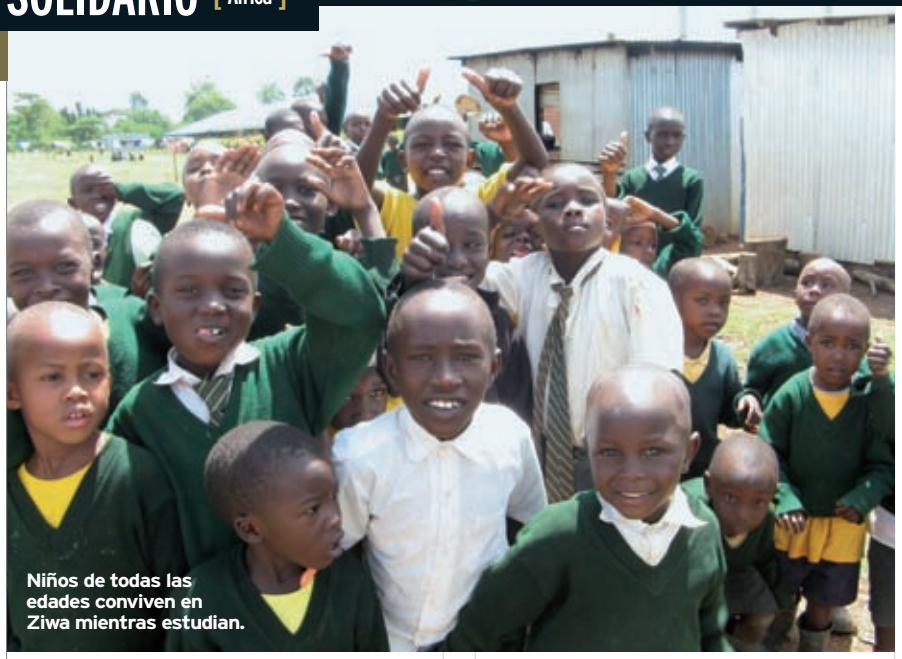
Miguélez

REGISTROS DE MOIBEN COMO ATLETA

3.000 m	8:13.71 (Guadalajara / 2002)
5.000 m	13:44.88 (Sevilla / 1998)
15 km	43:42 (Oporto / 2005)
M. Maratón	1h01:19 (Los Palacios / 2003)
Maratón	2h10:42 (Pekín / 2004)
Mejor marca maratón	2h10:07 (París / 1999)

Los niños aprenden, además de inglés y suajili, español en la escuela.

SUSCRÍBETE 15 €/año



Niños de todas las edades conviven en Ziwa mientras estudian.

Moiben tuvo la suerte de poder estudiar hasta los diecisiete años en Kenia, aunque para poder sufragarse esa educación tuvo que trabajar al mismo tiempo y dejar de lado muchas cosas. Por eso su proyecto nace con la finalidad de "ayudar a los más desfavorecidos para que puedan ver el futuro con optimismo", sin distinción de su sexo, puesto que en Kenia "la vida es muy dura y por lo general, no hay posibilidad de que las chicas estudien. Sigue habiendo mucho machismo".

"La crisis también ha afectado allí", recalca Moiben, que es consciente de que "no es fácil mantener un proyecto educativo como éste sin la ayuda de padres de niños que colaboren en el día a día para que todo salga bien. Nosotros sufragamos los gastos de los niños huérfanos y damos cabida a todos para que estudien. Yo mismo intento ir cada dos meses para ver como transcurre todo. Mi vida es este proyecto y todos mis esfuerzos están puestos en él. No tengo novia en España y ahora mismo no tengo tiempo para ello. Se puede decir que tengo dos vidas: una en España como profesional del atletismo, y otra en Kenia con el proyecto del colegio".

Este colegio, impulsado por la Moiben Education Centre, representa la base del cambio y mejora de muchos niños en Kenia. El apoyo del atleta siembra un futuro mejor a través de la educación y el fomento de valores como la solidaridad, el progreso y el deporte.

Trayectoria deportiva

La disciplina de Moiben le lleva a entrenar seis días a la semana, con medias de 180 kilómetros, a las ordenes de su entrenador Jesús Peinado. Durante su estancia en España ha pertenecido al club de atletismo Marchamalo y actualmente está en el Kafewake Li Ning Guadalajara, consiguiendo entre sus logros deportivos participar en el Mundial de atletismo de Osaka (Japón) en 2007, vencer en el Maratón de Pekín en 2005 y 2006, o conseguir la victoria con su equipo el Kafewake Li Ning Gu en el reciente Campeonato de España de Campo a Través celebrado en Punta Umbría (Huelva).

MÁS INFORMACIÓN:
http://sites.google.com/site/moibeneducationcentre/

En la escuela se fomenta la práctica deportiva como valor fundamental.

31 MARATÓN
Divina Pastora
VALENCIA
20 DE NOVIEMBRE DE 2011
¡NUEVA FECHA! 20 DE NOVIEMBRE DE 2011
Nuevo circuito y Carrera Divina Pastora Valencia (10 km)
Inscríbete ya
www.maratondivinapastoravalencia.com | info@maratondivinapastoravalencia.com | T. (+34) 96 346 07 07
Supérate y corre el
Maratón Divina Pastora Valencia
Organizan
Patrocinan
GENERALITAT VALENCIANA
CIUDAD DE LAS ARTES Y LAS CIENCIAS
AJUNTAMENT DE VALÈNCIA
s.d. correcaminos VALENCIA
Divina Pastora Seguros
VALENCIA 2011

DIABLILLOS DE RIVAS

POR **SERGIO DE TORRES**

20 AÑOS FORMANDO TRIATLETAS

SUSCRÍBETE
15 €/año

A tan solo 15 km de la Puerta del Sol, en la confluencia de los ríos Jarama y Manzanares, se encuentra Rivas Vaciamadrid, un municipio del que tres cuartas partes son de gran valor ecológico, y en el que se entrenan más de 200 triatletas de todas las edades y niveles que forman parte del **Club Triatlón Diablillos de Rivas.**

LOS DIABLILLO DE RIVAS ESTÁN EN 2011 DE CUMPLEAÑOS, YA QUE CELEBRAN SU VIGÉSIMO ANIVERSARIO, AL QUE LLEGAN COMO EL CLUB CON MÁS LICENCIAS DE ESPAÑA y el único que ha participado, con su equipo masculino y femenino, todos los años en la máxima categoría de la liga de clubes, consiguiendo, además, 7 podiums.

Integrantes de los Diablillos disputando una contrarreloj por equipos.

La historia

Rubén Barquero, su presidente, cuenta como comenzó a dar sus primeros pasos el Diablillos de Rivas: *"El fundador fue Manolo Traba, un profesor de Educación Física de un colegio ripense. Manolo llevaba un tiempo corriendo algún triatlón y se le ocurrió hacer una escuela. Empezó a sacar a los chavales a correr en la hora del comedor del colegio (niños de 9 a 13 años) dos días a la semana, llevaba a los que podía a nadar a la piscina de Vallecas o Moratalaz en su furgoneta (en Rivas no había piscinas), y a montar en bici los domingos. La Federación Madrileña, al enterarse, regaló 5 bicicletas en el momento que se dio de alta el club. Algunas personas echaron una mano a Manolo, como su hermano Santi, los padres de algunos niños, y Felipe Gutiérrez (hoy director de competiciones de la FETRI). Desde el comienzo empezó a viajar con los chavales a triatlones como Avilés o Santander, pertenecientes al circuito de Caja Postal, gracias a la implicación de los padres de los triatletas que han sido una parte muy importante del club. En aquellas fechas, el Diablillos era capaz de llenar un autobús de triatletas y padres para ir a participar a las pruebas más importantes del año. El 12 de marzo de 1991 se constituía formalmente el Club, y desde ese día ha seguido creciendo, manteniendo la importancia de escuela (más de 70 niños y niñas de categoría pre-benjamín a cadete). Pero quizá, lo más importante que ha conseguido mantener el club a lo largo de estos veinte años es su carácter familiar y una autogestión a todos los niveles. Los que éramos niños en los noventa estamos hoy al frente de este gran proyecto con la ayuda inestimable de todos los que pueden echar una mano. Y, sin duda, son los juniors y cadetes de hoy, el futuro del club a nivel deportivo e institucional".*

MANOLO TRABA, UN PROFESOR DE EDUCACIÓN FÍSICA DE UN COLEGIO RIPENSE, FUE EL FUNDADOR DEL CLUB

La estructura

El club cuenta en la actualidad con una junta directiva que se reúne periódicamente para valorar y tomar decisiones. Entre ellos, la triatleta Esther Barquero, que se ocupa de las tareas administrativas; José Ignacio Prieto y Rafael González, encargados de confeccionar y poner al día la web; Daniel Puerta y Óscar Lado, equipo técnico a pie de piscina, gimnasio o pista de atletismo; y Marcos y Diego, entrenadores de las categorías menores. Oficialmente, éste es el entramado organizativo que forma el Diablillos de Rivas, pero cada uno de los triatletas aporta su granito de arena, como puede ser encargándose de hacer un pedido de material, poniendo a disposición del club su furgoneta o casa para hacer concentraciones, acompañar a los más pequeños a montar en bici, ir a entregar algún documento al ayuntamiento o brindar su ayuda en el foro interno que tienen en la web.

Actividades del club

- **Raid de aventura (noviembre):** organizado por David Zuazo y Rubén Barquero, está formado por cuatro etapas, las impares en bici y las pares corriendo donde participan desde los más pequeños (una o dos etapas) hasta el equipo élite.
- **Jornadas técnicas:** aprovechando que el club cuenta con un reconocido fisioterapeuta (Ignacio Botanes), un triatleta especialista en nutrición (Rafael Prado) y dos licenciados en educación física, los entrenadores del club Óscar Lado y Daniel Puerta, en noviembre de 2010 se llevaron a cabo unas interesantes ponencias, de las que pudieron tomar apuntes más de 50 diablillos.
- **6 horas de Rivas de natación (diciembre):** se trata de una competición de carácter abierto, donde participan 16 equipos de 10 personas cada uno, realizando relevos de 100 metros durante 6 horas. Este año la cita se ha suplido por un entrenamiento de 100x100 metros, es decir, 10 km. Los menos diestros en la natación hicieron 80 o 60x100.

Los Diablillos de Rivas tienen muy claro que el futuro pasa por trabajar la cantera.

Spinning: Ricardo Moya, triatleta de larga distancia, hace las veces de profesor de *spinning* los viernes desde noviembre hasta enero, para librarse de las tardes frías y de pocas horas de luz.

Cena del club (enero): donde se entregan los premios del raid y una mención especial a algún triatleta por su labor o resultados en el equipo.

Duatlón de Rivas: este duatlón lo organizó durante años el club, pero ahora es Laetus Sport quien se encarga. En cualquier caso, es la prueba de "casa", en la que todos los diablillos tienen un plus de motivación, ya que discurre por el mismo lugar por el que cada día entrenan.

Concentración de Semana Santa (abril): suele hacerse en el pueblo valenciano de Oliva. Aparte de entrenar duro, se realiza un ejercicio de convivencia entre todos. Los deportistas del club que no tienen oportunidad de compartir entrenamiento a diario con el grupo, encuentran aquí el momento idóneo para conocerse y afrontar la temporada de triatlón. En el puente de mayo realizan su concentración los pequeños del club, junto a padres y entrenadores.

Encuentro de menores de Rivas (junio): fiesta del triatlón para las categorías menores. Primero se realiza un pequeño acuatlón (correr-nadar-correr) y luego unos juegos de habilidad en bicicleta y corriendo, donde se busca que los niños disfruten del día y, porqué no, se enganchen a hacer deporte, bien triatlón o cualquier otro.

Concentración en el Valle de Cabuérniga (Cantabria): aprovechando el triatlón Valle de Buelna, el equipo se prepara unos días antes en su "cuartel general", el parque de aventura que ha montado el fundador del club.

Pero si este equipo destaca en algo, es en la buena convivencia y buen ambiente que se respira entre los niños de la escuela, los grupos de edad y el equipo élite, tanto en los entrenamientos, donde se juntan en ocasiones más de 50 personas para montar en bici, correr o en la piscina del Cerro del Telégrafo, como en las competiciones. Es raro encontrar alguna carrera que no haya algún diablillo participando. Esther tiene serios problemas para encontrar hoteles con capacidad para tantos, porque los viajes los hacen todos juntos.

En cuanto al equipo élite, este año se ha reforzado mejor que nunca, ya que a los Pedro Miguel Reig (2º de España de triatlón), Ricardo Moya, Esther Barquero, Jordi Pascual, Pedro Lumbreras, Mabel Gallardo o Jaime Rosado, se les han unido las nuevas incorporaciones: Natalia Raña, María José Encinas, Tamara Sanfabio, Adriana Charry y Ramón Ejeda, quién vuelve al equipo con el que se inició. La temporada comienza con el claro objetivo de disputar todos los Campeonatos de España y, por lo tanto, el Ranking nacional de clubes, pero sobre todo su prueba preferida, la Liga de Clubes. Este año intentarán volver a subir a lo más alto del podium como ya hicieran en 2009, ya que significa mucho para ellos. Es la prueba por excelencia, donde hay que trabajar como un equipo, donde prevalece el interés de grupo al individual, y ahí tiene mucho ganado el Diablillos.

En este sentido, Daniel Puerta, director técnico y alma máter del equipo, nos cuenta que significa ser diablillo: *"Aquí en los Diablillos he conocido a algunas de las personas que llevan toda la vida conmigo y a las que nunca podré olvidar por lo que me han aportado y he vivido con ellos. Unos siguen vinculados y otros no lo están tanto. Algunas de estas personas como Manolo Traba (un padre para mí) y Rubén Barquero (actualmente el presidente del club, lo cual me llena de ilusión porque creo que nadie va a querer al club más que él) son parte de mi vida. No me puedo olvidar de amigos que empezaron conmigo como Oscar Lado (actualmente ha vuelto al club como entrenador), Alfonso Jiménez, Ramón Ejeda... más tarde Rafa Madrid, Esther Barquero, Marcos Pérez, Rocío Martínez, Amaya Bernal, Isabel Palmero y muchos otros... Me gustaría destacar a otras personas muy importantes durante estos años en el club y de los cuales hemos ido aprendiendo: José Carlos Burgos (un niño gran-*

El equipo finalizó segundo en 2010 en la Liga de Clubes.

SUSCRÍBETE
15 €/año

Daniel Guzmán *Pegasito*, triatleta del Rivas, falleció en 2007 a causa de un tumor.

El entrenamiento diario en natación es muy importante para llegar a punto a las competiciones.

de cuando nosotros éramos más pequeños), Pepe Barquero (padre de Rubi y de Esther, que en nuestros inicios nos ayudaba y enseñaba a montar en bici y a nadar), Lorenzo Bernal, Santi Traba, Enrique Ejeda, Antonio Lado, José Luís de Santos, etc…

Otra cosa que me enorgullece y me ha aportado el triatlón es poder sentirme parte de la formación de grandes triatletas que están actualmente en la elite nacional, como por ejemplo Ricardo Moya, Jaime Rosado o Pedro Lumbreras, que al mismo tiempo son amigos íntimos que quedan para siempre. El apoyo de otras grandes personas y deportistas que actualmente me dan todo su apoyo y cariño como son nuestros amigos, los "L Power" (nombre con el que se conoce en el club a los grupos de edad), forman la gran estructura sólida que une al resto de personas del club. Levantarse por la mañana, realizar una jornada completa de trabajo o de estudio, llevar a cabo los temas personales de cada uno y después de todo el día, venir a entrenar con las ganas e ilusión con lo que la gente lo hace... no tengo palabras. Fui, soy y seré siempre parte de este club y de esta familia, en el que ya llevo 18 años de mi vida.

Dentro de los momentos menos dulces, que también los ha habido, no me viene a la cabeza otro recuerdo y doloroso hecho que la muerte de nuestro compañero Daniel Guzmán Álvarez "Pegaso". En marzo de 2007 un cáncer nos privó de tenerle entre nosotros. Aun así, siempre quiero quedarme con lo bueno que nos aportó, no solo como deportista, que era excepcional, sino como persona y amigo".

Más información en la web: **www.diablillosderivas.org**.

PREPARACIÓN EN EL MEDITERRÁNEO

La concentración de Semana Santa (del 20 al 24 de abril) tiene como punto neurálgico el Eurocamping, a las afueras de Oliva (Valencia), a escasos 100 m de la playa. Allí, unos 50 diablillos, desde cadetes hasta veteranos, independientemente de su nivel en triatlón, comparten entrenamientos, charlas e incluso mesa y mantel. El club reserva casi todos los *bungalows* más cercanos a la playa por un coste menor de 20 euros al día por persona. La comida la trae cada día una empresa de *catering* y corre a cargo del club, pero el desayuno y la cena no, han de ponerse de acuerdo los cuatro integrantes de cada bungalow para que no falte de nada en la mini cocina de la que disponen.

Los técnicos que supervisan los entrenamientos son Dani Puerta, Óscar Lado y Rubén Barquero, quienes se encargan de tomar los tiempos en la cronoescalada que se realiza anualmente con inicio en Pego y llegada en Vall D´Ebo. Jaime Rosado es el vigente campeón, pero con poca diferencia sobre *Machín* (Alberto Acevedo), un junior con gran futuro que lleva toda la vida en el club.

Ésta concentración está planteada para acumular kilómetros de ciclismo, aprovechando las horas de luz, y las buenas y sinuosas carreteras valencianas que a poco que se adentran hacia el interior permiten disfrutar de preciosos parajes y puertos de montaña. La carrera a pie no se descuida por la misma playa de Oliva, ni la natación, en el mismo mar Mediterráneo, eso sí, con neopreno obligatorio, que a pesar de llevarlo, es normal que a muchos les den fuertes calambres por el cambio de temperatura y lo machacadas que tienen las piernas del ciclismo. Más de uno ha salido arrastrándose por la arena gritando del dolor.

Cada día que pasa, hay menos ganas de atacar en bici y menos ganas de trasnochar hablando con los compañeros de *bungalow*. El cansancio está latente por la gran carga de entrenamiento, adaptada, por supuesto, para los más jóvenes, que tienen sus rutas diseñadas más cortas. En fin, un gran ejercicio de convivencia, tanto para diablillos como para acompañantes (novios, padres o hijos) que servirá para dar el *do de pecho* por el club en las competiciones.

Los más pequeños (prebenjamines, benjamines, alevines e infantiles) tienen su propia concentración en mayo en un albergue del Alto Tajo (Guadalajara). Todos ellos dirigidos por los técnicos Marcos y Diego, así como por el presidente y su novia Marta. En este caso, se fleta un autobús que lo abona el club. El alojamiento y las comidas lo pagan los propios niños, saliendo siempre por debajo de los 25 euros al día.

El presupuesto depende de las subvenciones que recibe el club tanto del Ayuntamiento de Rivas como de la Comunidad de Madrid, las cuales el club agradece.

Hay una serie de gastos fijos, como la piscina, seguros, licencias, entrenadores, el fisioterapeuta y los administrativos, que se cubren con las cuotas de los deportistas (40 euros al mes si van a entrenar a las instalaciones de Rivas y 20 euros a los que no asistan pero reciban los entrenamientos, siendo el coste cero si solo se pretende pertenecer al equipo). Con las subvenciones cubren los extras: becas a deportistas, ayudas de viaje e inscripciones, subvenciones de ropa, autobuses en el caso de haberlos…

Marisa Casanueva

POR **ERNESTO DÍAZ**

ANTE SU NUEVO RETO EN LA DISTANCIA DE 5.000 METROS "HAY CARTUCHOS QUE HE RESERVADO PARA EL VERANO"

Marisa dice estar pasando a sus 30 años por el mejor momento deportivo de su carrera.

CORRICOLARI: ¿Se pueden tener 30 años e ilusiones por el atletismo?
MARISA CASANUEVA: Por supuesto. La edad es un indicativo relativo, y además puedes tener 50 y mantener ilusiones por un deporte que te apasiona. Por "cincuentamil" historias todavía no he dado lo máximo, eso lo sé y eso me mantiene muy viva.
C: ¿Te dará tiempo a hacer lo que no has hecho en 11 temporadas?
MC: Yo creo que sí, porque me siento bien y atravieso mi mejor momento. Lo pasado, pasado está.
C: Vamos, que eres un cohete.
MC: Estoy como nunca.
C: O sea, como rezaba el viejo eslogan del coñac Fundador.
MC: ¡Por ejemplo!
C: ¿Tendrás la fortaleza mental y los recursos para llegar hasta el final, me refiero, al maratón?
MC: Supongo que haré alguno, si es que es una distancia a mi alcance. Estoy dispuesta, pero a locuras, no. Lo mío, en 2011, debe ser la carrera de 5.000 m y tendré alguna experiencia en el "diez mil".
C: Mediofondista "pistard" o "crosswoman" con aptitud para el asfalto. ¿Con cuál de las dos te quedas?
MC: Despejemos dudas. Lo que más me gusta y me va es el atletismo de la pista. Y lo que menos correr sobre el asfalto. En invierno, me vuelco en el cross porque la campaña de pista bajo techo transcurre en un suspiro. El cross me permite rodaje y tengo buenas sensaciones.
C: O sea, la ruta…
MC: No la descarto, pero no está entre mis preferencias. Y prueba de que no renuncio a este tipo de competición en el asfalto, aunque repito que no me gusta. Pienso disputar 10.000 metros en pista y 10 km en ruta, los dos campeonatos de España.

SUSCRÍBETE
15 €/año

C: ¿Tiene pinta que tus 4:29.10 será tu marca final en 1.500 m?
MC: ¡No, por Dios!
C: ¿Entonces?
MC: Para tener nivel internacional hay que bajar de 4:05, de otra manera no vas a ninguna parte. Yo no aspiro a tanto, máxime cuando quiero centrarme en los 5.000 metros. Pero voy a hacer todo por estar entre 4:15 y 4:17.
C: Salvo en pista cubierta, los 3.000 m no tienen gran significación porque es una especie de tránsito hacia el "cincomil".
MC: Hay pocas carreras de 5.000 m y por ello los 3.000 metros constituyen una referencia con cierto valor.
C: Tus 9:41 en 3.000 metros, ¿te dicen algo respecto a tu futuro en los 5.000?
MC: Pues, no, porque no es una buena marca. La logré estando en mala forma. Yo "valgo" muchísimo menos. Ni la de 1.500 ni la de 3.000, ninguna de las dos, son las marcas que deben salir de mis piernas.
C: Con 18 años corriste el primer "cincomil" en Sabadell y con 29 años tuviste la segunda experiencia.
MC: Así es. En la primera ocasión lo hice pensando en acudir al campeonato español universitario; pero no fui. La segunda, el pasado año, en Los Corrales de Buelna, donde falló el intento de marca para el europeo de Barcelona por las hermanas Fuentes-Pila, ganó Estela Navascués y yo corrí en solitario. Los 16:55 no me dicen absolutamente nada, pero si hablas de mi temperamento y sensaciones porque rematé la distancia sin la sensación de pesadez.
C: Luego, realizaste otras dos carreras en Monzón.
MC: En una de ellas fui a ritmo para acabar en 16:15, pero hacia los 3.800 m me hundí. Me hice una analítica y se vio que estaba muscularmente muy castigada.
C: Desciendes de 15:40 o pasas desapercibida.
MC: Sí, claro.
C: Esta última campaña de cross ha sido bastante buena para ti. ¿Quizá sea el prólogo de un notable año en la pista?
MC: Yo lo veo así. El principio del invierno fue incierto a causa de los "restos" de la fatiga muscular. He estado rodando suave y la segunda mitad de la temporada de campo a través me subió la moral. Mi cabeza y mi cuerpo me piden "guerra", entrenamiento fuerte… Hay "cartuchos" que he reservado para el verano.
C: ¿Qué objetivo te pones en 5.000 m?

Marisa en el Cross de Haro, localidad que acoge grandes pruebas de campo a través.

MC: Estar en la órbita de los 16 minutos justos. Así aplacaría sed personal y acabaría entre las cinco primeras del ránking español.
C: Y para ello…
MC: Debo mejorar la lectura de la prueba. A veces me falta frialdad.
C: Endurecimiento psicológico, creer más en ti, perder respeto a las teóricas favoritas… ¿Cuáles son tus carencias?
MC: En competición soy dura, pero quizá debería tener una mayor tasa de seguridad en mí. Tengo 30 años y aún me estoy descubriendo. Y sobre el respeto a las favoritas, me digo a menudo "Yo soy Marisa Casanueva, puedo ir a por ellas".
C: Tu entrenador, "Phondy", ¿en qué sentido te insiste más?
MC: Se obsesiona con el volumen de kilómetros. Yo antes hacía entre 80 y 90 semanales. Puntualmente he llegado a hacer 150. ¡No soy una mujer de maratón! Él tiene sus razones, yo las mías y en eso estamos.
C: Los apoyos son fundamentales en la vida de la atleta…
MC: …pues yo los tengo y bien buenos. Los de mi familia, de mi pareja Nacho Polo, de mi entrenador "Phondy", de Paco en nombre del club Ría Ferrol… Estoy servida.
C: Volvamos al campo a través. Veamos si coincidimos: si no tienes cierta capacidad de sufrimiento y gusto por la especialidad, la calidad por sí sola no hace una campeona para el recuerdo.
MC: Calidad sin sufrimiento, mal. Pero hay casos, por ejemplo, Natalia Rodríguez. Tiene tal calidad natural que, con una mínima ración de sufrimiento, me pasa por encima siendo una sufridora.

Marisa compitiendo en el Cross de Atapuerca.

C: ¿Crees que se ha prostituido el espíritu del cross country con circuitos que recuerdan autopistas con moqueta verde?
MC: Donde hay que firmar, que firmo. Amorebieta tiene un circuito muy chulo, el de Itálica está muy bien. En general, me gustan los del País Vasco. En los últimos campeonatos de España, el de A Coruña, tenía sabor de cross, pero este último de Haro…

Marisa cuenta con un campeonato de España de Cross Universitario.

C: Cierto. Y cruzar cuatro troncos en un camino tampoco es de recibo.
MC: Parece que los han puesto unos bandoleros para asaltar algún carruaje.
C: ¿Qué tipo de atleta de campo eres?
MC: De cross puro, aunque la fuerza es mi punto débil. Aguanto y espero el momento del ataque. Supongamos que voy en cabeza con Gema Borrachina por San Sebastián, pues yo no tiro. Si ataco es porque estoy en muy buena forma.
C: En tus "oraciones", ¿pides lluvia para oír el "ploff, ploff" al pisar o un día de paraguas en el paragüero de casa?
MC: Soy una hija de la lluvia. Me va, lo que no quiere decir que sea feliz con un diluvio.
C: El año que ganaste el campeonato español de cross universitario…
MC: … me quedé sin ir al mundial de Canadá y sin la beca del Gobierno de Aragón porque con la crisis empezaron a recortar dinero.
C: Del Hinaco Monzón al Ría Ferrol. ¿Qué te hizo cambiar de club?
MC: En el Monzón estuve dos temporadas. Lo del atletismo, a estas alturas de mi vida personal y deportiva, lo entiendo como un trabajo. Y no había dinero. Tuve algunas ofertas, pero la que más me llenó fue la del club gallego porque había un buen trato personal y una razonable oferta económica.
C: ¿Todavía lamentas la posibilidad perdida en Barcelona, en la histórica Jean Bouin de 2009?
MC: Me dio rabia durante bastante tiempo. Aguanté bien a Natalia Rodríguez y Marta Domínguez. Hacia el final, cuando Natalia sacó todo lo que lleva adentro me dijo adiós, pero podía haber sido segunda. Marta Domínguez tuvo una "liebre", llamada César Pérez, tan a las claras que un juez se me acercó para saber si quería denunciar el asunto, reclamar, pero yo no tenía ganas de liar un "pollo" por ganar un puesto en una carrera popular, muy importante sí, pero sin un título ni un récord.
C: Catalana por nacimiento, aragonesa en lo deportivo.
MC: Yo soy y me siento catalana. Pero, claro, por residencia actual, por mi compañero e igualmente por algunos antecedentes familiares, aragonesa. Estoy muy a gusto en Aragón, tanto por la primera experiencia viviendo en Monzón como ahora en Zaragoza.
C: Eres una experta en mudanzas.
MC: De mi pueblo, Sant Viçent de Castellet, fui a Barcelona capital, luego

SUSCRÍBETE
15 €/año

A sus 30 años, Marisa es técnica en Dietética y Nutrición.

EN COMPETICIÓN SOY DURA, PERO QUIZÁ DEBERÍA TENER UNA MAYOR TASA DE SEGURIDAD EN MÍ. TODAVÍA ME ESTOY DESCUBRIENDO"

viví en L'Hospitalet, más tarde en Gavá, volví al pueblo, fui a Lleida, me mudé a Monzón y ahora estoy en Zaragoza.
C: ¿Te atraen las ciudades o el foco de atracción es tu chico?
MC: Me vine a Zaragoza porque inicialmente me ofrecía más posibilidades de entrenamiento que Monzón, donde calentaba sólo con chicos. Y también por mi compañero Nacho. O sea, conseguí un 2x1.
C: Cada cierto tiempo vuelves al pueblo.
MC: Por lo menos, tres veces al año, porque la familia es la familia. En marzo, agosto-septiembre y por Navidades. Tengo Sant Viçent a tres horas de coche desde Zaragoza y allá me voy y cuando regreso… nunca de vacío. La última vez me vine con un cabrito.
C: Cuando vas llegando ves el castillo…
MC: ...y me digo ya estoy en Sant Viçent. Por cierto que nunca he subido al castillo, bueno a lo que queda, una torre con una bandera. La verdad es que lo mío, en este caso, es una vergüenza porque no conozco el castillo de mi pueblo, pero esa es la verdad.
C: ¡Prepárate para una peregrinación al castillo yendo de rodillas!…
MC: Seguro.
C: Arriba el castillo, abajo industriales textiles, polígonos y naves.
MC: Del sector textil apenas hay trabajo en la zona. La gente se ha ido a Barcelona. La verdad es que Sant Viçent no es un pueblo agraciado.
C: Bueno, pero habrá algo, un rincón romántico, resto de un pasado cultural, "embotis", un buen café capuccino…
MC: Lo que hay, lo que tenemos es una granja familiar con 700 cabras. Ponemos a la venta leche de cabra 100% producto ecológico. Quesos, mató, yogures, kefir y últimamente flanes. Todo eso es Lactics Casanueva SL. Tenemos una tienda, hacemos repartos, tenemos canales de distribución y vamos a ferias ecológicas.
C: Vaya, vaya con la Casanueva.
MC: Ya ves.
C: Cerca del pueblo pasan los ríos Llobregat y Cardener. El chapuzón me temo que no será recomendable.
MC: Con total seguridad, no. Se pueden ver balsas bajando el río. Hay algunas actividades en el pueblo y lo del "running" es una movida que ha crecido, quizá por las buenas pistas de montaña.
C: ¿Tienes buenos sitios para el entrenamiento?

FICHA
MARISA CASANUEVA

Nacimiento: 4 de febrero de 1981, en Sant Vicenç de Castellet (Barcelona). **Residencia:** Zaragoza. **Edad:** 30 años. **Estatura:** 1,68 m. **Peso:** 47 kilos. **Club:** Ría Ferrol. **Federación:** Aragonesa. **Entrenador:** Fernando García, 'Phondy'. **Representante:** Jesús Oliván. **Actividad extradeportiva:** Estudios de Magisterio-Educación Especial. **Acuerdo de material:** No. **Internacional:** No. **Títulos:** Títulos : 1 de España (cross en campeonatos universitarios) y 2 autonómicos de Cataluña (1.500 m. al aire libre y 3.000 m. en pista cubierta).

MEJORES MARCAS PERSONALES:

1.500 m	4:29.10 (Palafrugell / 09)
3.000 m	9:41.08 (Huelva / 10)

MC: Yo evito el asfalto y encontrar un metro llano para las series es una operación complicada, pero escenarios de montaña, los que quieras.
C: De la puerta de la casa de tus padres al centro de Manresa 12 km. ¿Qué te parece esta ciudad?
MC: Personalmente me parece triste, apagada.
C: ¿Qué son los "caramelles"?
MC: Bailes típicos con un palo o un bastón, ball de bastons.
C: ¿Eres cocinillas o resuelves lo de la comida poniendo spaghettis y un filete de ternera?
MC: Me gusta cocinar y comer. Soy técnica en Dietética y Nutrición, y tengo una idea de por dónde ir y qué hacer. Además, hago dietas para deportistas.
C: ¿Duermes menos de 8 horas?
MC: No. Y la siesta, eso sí, forma parte del plan de preparación. Y cuando echo la siesta no es precisamente de 20 minutos sobre el sofá, que es algo que me pone de mala leche. Nada de eso. Siesta de pijama y persianas bajadas. Horita y media o así.
C: ¿Cuántos cafés puedes llegar a tomar en un día?
MC: No soy cafetera. Hay días que ninguno.
C: ¿Tu último cigarrillo?
MC: Lo fumé en la "edad del pavo". Me dejó mal sabor y me dije: ¡fuera! Así pues, ni cigarrillos, ni porros.
C: Centras la atención en las programaciones de cine o te fijas más en los carteles que en las calles anuncian conciertos?
MC: Ni lo uno, ni lo otro. Voy al cine un par de veces al año. Y conciertos, fui a uno de Amaral en Monzón.
C: Si te regalan flores que sean…
MC: …margaritas. En general, no me gustan las flores.
C: ¿Esperas cualquier día la visita del "cobrador del frac"?
MC: No, porque no tengo cuentas pendientes.
C: ¿Tienes capricho por algún anillito de 1.000 euros?
MC: Paso de joyas, flores y bombones.

VENTAJAS
[Para el suscriptor de Corricolari]

DESCUENTOS

Comprar el mejor material asesorado por personal especializado. Hacerse un reconocimiento en algún centro de medicina del deporte. Realizarse un estudio de la pisada y encargarse una plantilla o ser atendidos por fisioterapeutas, osteópatas, odontólogos..., son algunas de las cosas que pueden hacer los suscriptores de Corricolari. Son las ventajas y descuentos que tiene el carnet de Corricolari. Y seguimos trabajando para conseguirte más. Suscríbete ahora y benefíciate ya.

ANTITERAPIA-TEAM. NATURMEDIC S.L.

Dirección: 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 los socios de Corricolari. Alto rendimiento deportivo. Especialistas en biomecánica. Biofeedback. Kinesiología. Dietas personalizadas. Control de suplementos. Osteopatía holística. Fisioterapia deportiva.

10% dto. CO

CENTRO PODOLÓGICO CLINIC PIE

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

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

10% dto. CO

CENTRO DE FISIOTERAPIA CURARTE

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

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

7% dto. CO

CENTRO TERAPÉUTICO DEL PIE S. XXI

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

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. CO

CTRO. DE MEDICINA DEPORTIVA DE CÁCERES

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

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

15 y 20% dto. CO

CETECMA (CTRO. DE TERAPIAS MANUALES)

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

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

10% dto. CO

CENTRO MÉDICO DEL DEPORTE OHP

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

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

Ofrece a socios de Corricolari: Prueba de esfuerzo con análisis de gases respiratorios en tapiz rodante, 83€ (tarifa normal 90€). Test de lactato diseñado según el momento de la temporada del atleta, 74€ (tarifa normal 80€). Nutrición deportiva más ayudas ergogénicas, 71€ (tarifa normal 79€). Tarifa especial en la Exploración Podológica presiones plantares y dinámica de pisada, 28€ (oferta válida hasta diciembre de 2011, tarifa normal 69€). Y 10% de descuento en todos los servicios y áreas de CMD-OHP. Realizados por médicos especialistas en medicina del deporte, y otros profesionales sanitarios con dilatada experiencia en estas materias.

10% dto. CO

CHEMA SPORT

Dirección: 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. CO

CICLOS BOYER

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

Empresa dedicada exclusivamente al triatlón y a los deportes de los que se compone. Tienen todo lo necesario para correr, siempre respaldados por las mejores marcas. En su web podrás encontrar lo que necesites a un gran precio.

15% dto. CO

CENTRO MÉDICO ZULAICA

Dirección: C/ Fernando el Católico, 12. Madrid.
Tel.: 914 476 796.
Web: www.centromedicozulaica.es

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

5% dto. CO

CLÍNICAS DENTALES SEONE PAMPÍN

Dirección: 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@seone-pampin.com. **Web:** www.seoanepampin.com

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

10% dto. CO

CENTRO ÓPTICO DAZA

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

OPTICA DAZA. 20% dto. en gafa graduada completa para socios y familiares. Somos especialistas en gafa deportiva, vision infantil y lentes de contacto.

20% dto. CO

CP RUNNING

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

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

10% dto. CO

SUSCRÍBETE
15 €/año

Y PROMOCIONES >>

CTRO. TURISMO RURAL EL ABEJARUCO

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

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

10% dto. CO

GAIKAR KIROLAK

Dirección: 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. CO

DEPORTES APALATEGUI

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

El deporte es nuestra vida.

10% dto. CO

GENT SPORT

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

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

15% dto. CO

DEPORTES MOYA

Dirección: Av/ 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. Cumplen 30 años en el 2011. 10% de descuento no acumulable a otras promociones.

10% dto. CO

IKER KIROLAK

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

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

15% dto. CO

DEPORTES PRINCESA

Dirección: C/ Princesa, 72. Madrid.
Tel.: 915 431 644.

Especialistas en Converse y en Rugby. Ofrecen un descuento del 10% a los suscriptores de Corricolari.

10% dto. CO

INSTITUTO DE MEDICINA DEL DEPORTE

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

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

10% dto. CO

ESCUELA DE MEDICINA DE LA EDUCACIÓN FÍSICA Y DEL DEPORTE

Dirección: Facultad de Medicina UCM. Pabellón 6º, 5ª planta. Madrid.
Tel.: 662 394 403. **E-mail:** medidepo@med.ucm.es
Web: www.ucm.es/centros/webs/eep5013/

Reconocimiento médico-deportivo a deportistas de competición, recreacionales y enfermos con patologías relacionadas con el deporte. Pruebas de esfuerzo aeróbicas, anaeróbicas, musculares, análisis de la huella y ecografía muscular.

10% dto. CO

INSTITUTO VALENCIANO DEL PIE

Dirección: Avda. 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% en unidad de cuidados del pie, diagnóstico y tratamiento de patologías. 8% en unidad de biomecánica y presiones plantares. 5% en unidad de curación de heridas y tratamientos para reducir el porcentaje de complicaciones en los pies.

10% dto. CO

ESPORTISSIM

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

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

5 y 10% dto. CO

INTELLIGENT RUNNING (CENTRO DE ENTRENAMIENTO PERSONALIZADO)

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

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

5 y 10% dto. CO

ESPORTS ARMOBAL

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

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

10% dto. CO

JAVIER AVENDAÑO. MEDICINA MANUAL

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

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

10 y 20% dto. CO

FISIOTERAPIA VICETTO

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

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

20% dto. CO

LAISTER SPORT

Dirección Central: C/ Cuesta de San Vicente, 24. Madrid.
Sucursales: Centro Comercial Puerta de Toledo, Madrid - C/ Hermosilla, 133, Madrid - C/ Madrid, 98-100 Getafe (Madrid) - C/ Elkano, 6. San Sebastián (Guipúzcoa).
Tel.: 902 998 449. **E-mail:** administración@laister.es. **Web:** www.laister.es

Tienda especializada en Biomecánica desde 1980. Centro de Estudios Biomecánicos para profesionales en C/ Cuesta de San Vicente, 38. Madrid.

15% dto. CO

VENTAJAS
[Para el suscriptor de Corricolari]

SUSCRÍBETE 15 €/año

DESCUENTOS

MARTA OTALORA - SERVICIOS INTEGRALES DE SALUD Y DEPORTE

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

NUTRICIONISTA DEPORTIVO ON-LINE. Marta Otalora - Servicios Integrales de Salud y Deporte centra su actividad presencial y on line en el área deportiva ofreciendo: Nutrición deportiva, entrenamiento personal, analíticas, suplementación deportiva, fisioterapia, medicina del deporte.

5% dto

SPORT MAGERIT M2000

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

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

10% dto

MILENIO CENTRO DE MASAJES

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

Fisioterapia, Osteopatía, Drenaje Linfático, Reflexoterapia Podal, Podología, Masaje Deportivo, Planificación Deportiva, Kinesiotaping. 30'-25€: 8 tickets. 45'-35€: 10 tickets. 1 h-40€: 13 tickets. Bonos: 5x45': 130€; 10x45': 240€. Tratamiento a domicilio, 70€/24 tickets. Precio pensionistas y corricolari, 50 tickets a 110€.

15% dto

SURVEY MEDICINA DEPORTIVA Y FISIOTERAPIA

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

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

10% dto

PAM I TOC

Dirección: Av/ Generalitat, 54. Tortosa (Tarragona).
C/ Cervantes, 2. Tortosa (Tarragona).
Tel.: 977 440 750. **E-mail:** info@pamitoc.com
Web: www.pamitoc.com

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

10% dto

TRIENJOY

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

Trienjoy es una tienda especializada en triatlón en la que encontraréis de todo para nadar, pedalear y correr, además de un buen servicio y de consejos fruto de la experiencia en el entreno y la competición. Tú fijas el objetivo y Trienjoy te recomienda el material.

10% dto

PASSATGE ESPORT

Dirección: Av/ Germanies, 35. Benifaió (Valencia).
Tel.: 961 784 835 - Av/ 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 computerizado de la pisada y planes específicos de entrenamiento.

10% dto

POPULAR RUNNING

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

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

15% dto

RANNING SPORT

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

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

15% dto

RUNNERSWORLD TARRAGONA

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

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

10% dto

SOLORUNNING.COM

Dirección: 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

Mitja de Tossa

Mitja Marató de Tossa de Mar

10 de abril

incomparable.

Carrera de 10 km

Música en directo

Butifarrada

Piscina

Masajistas

www.MitjadeTossa.com

Mitja de Tossa

1

Win.

corricolari
EL CORREDOR Y SU MUNDO
REVISTA OFICIAL

Ajuntament de Tossa de Mar

TIENDA corricolari

[Artículos y material para el corredor]

GUANTES CORRICOLARI

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

POWERGEL ENERGÍA RÁPIDA

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

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

CAMISETA MEDIO UNIVERSITARIA 2010

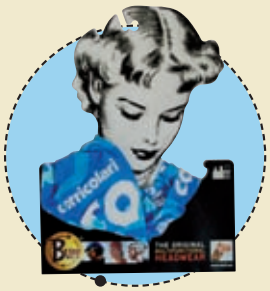
Camiseta técnica.
PVP: 9 euros.
Precio socio de **corricolari 6 euros.**

CAMISETA COMPETICIÓN FIBRA

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

ABDOMINAL SYSTEM

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



BUFF CORRICOLARI

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

CALCETINES CORRICOLARI

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

ACEITES Y GELES DEPORTIVOS

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

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

NON STOP

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

CAMISETA CORRICOLARI

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

FUNDA-LLAVERO CORRICOLARI

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

INSIGNIA CORRICOLARI

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

AHUYENTADOR DE PERROS

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

BOTELLA ALUMINIO LAKEN

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

www.corricolari.es

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

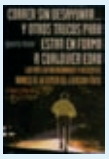
MANUAL DE ESTIRAMIENTOS DEPORTIVOS

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

GUÍA DE ALIMENTACIÓN PARA EL DEPORTISTA

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

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

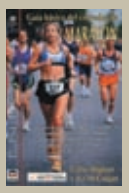


PVP: 16,95 euros. Precio socio de corricolari **14 euros.**

JUGANDO AL ATLETISMO

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

GUÍA BÁSICA DEL CORREDOR DE MARATÓN

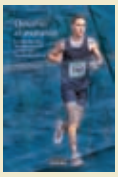


Toda la información práctica necesaria para el corredor de maratón. **PVP: 10 euros.** Precio socio de corricolari **9 euros.**

FILÍPIDES EXISTE

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

DESAFÍO AL MARATÓN



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

EL DERECHO A LA FATIGA

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

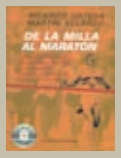
CORRER

NOVEDAD

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

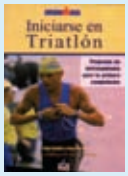
DE LA MILLA AL MARATÓN

NOVEDAD



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

INICIARSE EN TRIATLÓN



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

MARATÓN. PREPARACIÓN PSICOLÓGICA PARA ENTRENAR Y COMPETIR

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

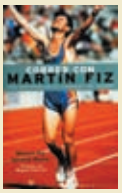
LA VUELTA AL MUNDO EN 42 KM. CRÓNICAS DE UN MARATONAUTA CAMINERO

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

GUÍA COMPLETA PARA CORREDORAS

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

CORRER CON MARTÍN FIZ



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

INICIACIÓN AL ATLETISMO EN PRIMARIA

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

EL MANUAL DEL CORREDOR PRINCIPIANTE

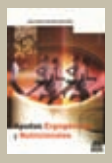
Para corredores principiantes, responde a las preguntas de por qué correr y cómo prepararse. Programa de 13 semanas para correr y caminar. Incluye ejercicios de estiramientos fáciles pero imprescindibles. **PVP: 13,50 euros.** Precio socio corricolari **12,50 euros.**

DE QUÉ HABLO CUANDO HABLO DE CORRER

NOVEDAD

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

AYUDAS ERGOGÉNICAS Y NUTRICIONALES



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

4 MESES PARA CORRER UN MARATÓN EN 4 HORAS

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

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

BOLETÍN DE PEDIDO (Rellenar con mayúsculas)

CANT.	ARTÍCULO	PRECIO

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

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

Nombre _____ Domicilio _____ C.P. _____

Población _____ Provincia _____ Teléfono _____ e-mail _____

Forma de pago

☐ Talón nominativo a OUTSIDE Comunicación Integral

☐ Giro Postal (imprescindible adjuntar fotocopia)

☐ Contra reembolso

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

Remitir a corricolari: Pº Marqués de Monistrol 7; 3ºdcha, 28011 Madrid.

☐ Tarjeta de crédito Nº _____ Fecha de caducidad _____

☐ Domiciliación bancaria según las condiciones que firmo a continuación

Banco o Caja de Ahorros _____

Nombre del titular de la cuenta _____

Entidad	Oficina	D.C.	Número de Cuenta

SUSCRÍBETE 15 €/año

Correr y hacer turismo

Correr y "turistear" en España nos servirá para conocer esa geografía doméstica que ignoramos, y para apreciar la riquísima cultura que nos envuelve

{por Pedro Gale}

NO SE TRATA DE UNA PROPUESTA, ES ALGO QUE SÍ FUNCIONA. CORRER Y HACER TURISMO ES UNA REALIDAD PATENTE DESDE PRIMEROS DE LA DÉCADA DE LOS 80, cuando el estallido o boom del running, como una gran ola, casi como un tsunami USA, llegó a Europa con el impulso de marcas de calzado y de ropa deportiva.

Novedosas empresas, y no solo del sector de viajes, algunas ya consolidadas, tomaron las riendas del tráfico de atletas populares a todo el "arco iris" de países y de continentes.

Lo que empezó con el boca a boca o por el ingenio personal de algunos visionarios, es ya de práctica anual, un producto turístico como otro cualquiera sobre la base de estar dirigido a corredores a pie y acompañantes.

Nueva York, su consagrado maratón, fue quizá el primer destino y el más solicitado. La fiebre neoyorquina todavía no ha descendido entre los hijos del correr. Por marketing, por pura atracción, por el encanto turístico de la ciudad, por lo que cuentan y no paran los "bautizados" en dicha carrera, New York City, NYC, continúa siendo la reina de las preferencias entre los mortales con pantalón corto y zapatillas.

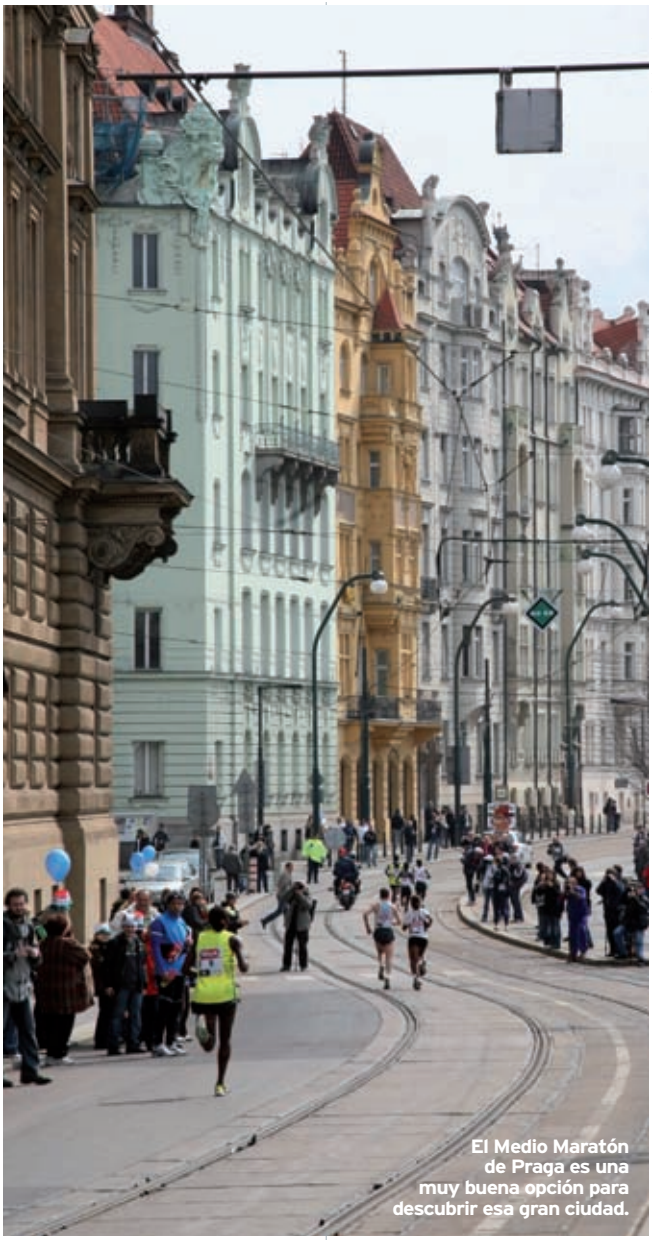
Grupos de habituales en las pruebas sobre asfalto, atletas enrolados en clubes o asociaciones, bípedos solitarios y demás, acostumbran a programar una salida anual al extranjero para un gran evento atlético. Los hay que sueltan "la pasta" de golpe y los que meten regularmente cierta cantidad en el "calcetín" del ahorro o de la previsión. Quizá, incluso, haya alguno que haya resucitado para la ocasión el viejo invento de meter algunos billetes en el lomo entreabierto de un sonrosado cerdito, la hucha de los niños y de los chavales de 30, 40, 50, 60 y tantos años.

Nueva York, su consagrado maratón, fue quizás el primer destino y el más solicitado

Viena, Berlín, Roma, París, Londres, Praga, Venecia, Estambul, Chicago, Dublín, Budapest, Bruselas, Rótterdam… son algunos de los destinos clásicos en el exterior, fundamentalmente para correr sus maratones, aunque también se seleccionan por los "runners" lugares más exóticos y menos conocidos pero, eso sí, con el gancho de lo turístico.

Correr y hacer turismo. ¿Cuál es el orden de las intenciones? Saber si fue antes el huevo que la gallina o viceversa tiene lecturas encontradas. Pero en el caso que nos ocupa, la duda ofendería. Un señor atleta, de esos que "comulgan" con el entrenamiento diario, primero pide correr y luego recrearse con el paisaje urbano, la cultura, la gastronomía, las gentes y las costumbres. O sea, primero correr; luego hacer turismo. Y ambas cosas son aconsejables y compatibles.

En estos tiempos de crisis en los que hay que hacer más de una pirueta para que a fin de mes cuadren los números, estas salidas pudieran ser catalogadas como un pequeño lujo. Por eso proponemos, sin archivar lo de correr y hacer turismo, un plan B.



Mikel Pradanos

El Medio Maratón de Praga es una muy buena opción para descubrir esa gran ciudad.

Es decir, correr y "turistear" en España, sin duda, un país lo suficientemente grande para tener variopintas posibilidades. Nos servirá para conocer esa geografía doméstica que ignoramos, para saber de caracteres y estilos de vida, para apreciar la riquísima cultura que nos envuelve, para gozar con un cóctel de paisajes verdosos, marineros, de secano, de montaña alta… Seguro que nos sirve, luego, para hablar y opinar de los del norte y del sur, de los del este y el oeste con más criterio y acierto.

Seguro que esto que escribo, tú ya lo sabías. Entonces, ¿a qué estás esperando para correr y hacer turismo? Te enriquecerás gracias a tu pasión por correr que lleva implícito un autodesafío.

WAVE PROPHECY

Máxima amortiguación en edición limitada.

Distribuidor oficial en España y Portugal: VilellaSports, 93 475 27 30.

Venta exclusiva en:

Laister Sport Clínic (Madrid)
Zatopek Atletismo (Madrid)
Running Alone (Barcelona)
Gaikar Kirolak (Vitoria)
Correcaminos (Palma de Mallorca)
Deportes Marcial (Porriño)
Evasión Running (Sevilla)

www.mizuno.eu

EXPECT MORE MIZUNO

asics.es
correr te libera de algo más que sudor
ASICS proviene de la frase en latín:
"Anima Sana In Corpore Sano", que significa
una "mente sana en un cuerpo sano"
asics
sound mind, sound body