Si quiere este ejemplar en PAPEL pinche aquí

Sumario

Y además...

Medio Maratón de Santa Pola

Corre por la educación

Zulaica

Medio Maratón Ciudad Universitaria

MMT Seguros

Medio Maratón del Camino

Medio Maratón de Fuencarral

Rock n'roll Maratón de Madrid

Maratón Popular Ciudad de Badajoz

Marathínez

Ventajas

Zurich Marató Barcelona

Merrell

XXIII MEDIA MARATÓN INTERNACIONAL 2012

HALF MARATHON

Villa de Santa Pola

22 Enero/January

INSCRIPCIONES

- Apertura inscripciones 1 Agosto 2011
- Plazas limitadas

REGISTRATION

- Registration opens 1st August
- Limited Places

CIRCUITO

- Vive una experiencia inolvidable. 90% del recorrido junto al mar, corre junto a 8000 corredores.
- Circuito rápido y llano.

CIRCUIT

- Enjoy an unforgettable experience. 90% of the route is on the coast, run with more than 8000 participants
- Fast and flat circuit

Y ADEMÁS

-Mini Maratón
-Feria del corredor
-Simposium de medicina deportiva
-Subvención a clubs por desplazamientos

AND MORE

-Mini Marathon for children
-Runners' trade Fair
-Sport Medical Symposium
-Subsidies available for clubs travelling expenses

Santa Pola

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

A beautiful tourist and fishing town situated 17 km south of Alicante City and only 10 km from the airport, and where natural areas, beaches, landscape and excellent food all combine to give you some quite unforgettable days.

CLUB ATLETISMO SANTA POLA

Real Federación Española de Atletismo

AIMS

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

SANTA POLA · PLAN DE COMPETITIVIDAD TURÍSTICA DE SANTA POLA · TURISME · FEDER · Peix de Santa Pola · ASTONDOA · RUNNERS · MARBLAS · CAM · McCain · correr · mercalicante

CONTENIDOS

VEN A CORRER... A LA UNIVERSITARIA PÁG. 13

PÁG. 18 MUJER CORREDORA: QUÉ LAS DIFERENCIA

CORRER SE HA CONVERTIDO EN ALGO ESENCIAL Y NECESARIO PARA MILES DE CIUDADANOS. Correr ha pasado de ser una actividad deportiva minoritaria a algo masivo y popular.

Correr tiene enormes beneficios para la salud pero que no habían sido descubiertos ni probados aún por miles de nuevos corredores.

Correr es cómodo, fácil y puede hacerse en cualquier sitio.

Correr no necesita de una parafernalia excesivamente compleja ni de unos preparativos costosos en lo material.

Correr es motivo de inspiración para unos, búsqueda de numerosas cosas para otros o simplemente punto de encuentro y de relación, para cada día más gente.

Correr, correr y correr. Por las calles, caminos, parques, bosques o incluso por la carretera o en la cinta del gimnasio. A ritmo de tres minutos el kilómetro los profesionales o expertos y cuatro, cinco, seis o siete minutos el resto. Correr es lo importante. Por la mañana prontito, a mediodía, por la tarde o incluso por la noche. Hay quien tiene preferencia por alguna hora y hay quienes tienen que adaptarlo a trabajo, estudio u otras actividades. Porque cierto es también que cada vez más a los nuevos corredores les gustan otras actividades. Son más polivalentes y abiertos que generaciones anteriores. Correr y solo correr o correr y tomar parte en carreras populares es un mensaje, una opción que ha calado profundamente en la población española. Quizás nunca (sin una campaña previa detrás) una actividad deportiva había logrado una penetración tan amplia en la sociedad, pasando de ser testimonial a masiva, de complementaria a opción de vida. Se han perdido miedos y temores y ahora corre hasta quien menos pudiera pensar que algún día lo haría. El trabajo de muchos ha dado su fruto. Hay que felicitarse. Disfrutemos de ello. En Corricolari es Correr, y en el inicio de un nuevo año, ratificamos nuestra apuesta por seguir captando a más gente y por mantenerla informada de cuanto le ocupe. Asumimos el compromiso de ponernos las pilas y de hacer esfuerzos añadidos para ello. Estamos absolutamente orgullosos de haber contribuido a dar a conocer y a popularizar una actividad tan sana como es la de correr y deseamos seguir haciéndolo. Por eso nuestro mensaje es: ven a Correr.

» FOTO DE PORTADA: **MIGUÉLEZ**

- **Noticias** del mundo del corredor / PÁG 4
- **Salud:** hidratarse es necesario / PÁG 8
- **Salud:** Fascitis plantar, nuevos tratamientos / PÁG 10
- **Zancada:** paisajes y corredores / PÁG 12
- **Ven a Correr...** a la Universitaria / PÁG 13
- **Entrenamiento:** la polivalencia es diversión y enriquecimiento / PÁG 14
- **Mujer corredora:** ventajas e inconvenientes de serlo / PÁG 18
- **Actualidad de las Marcas,** el mejor escaparate / PÁG 22
- **Analizamos** una Asics / PÁG 26
- **La revolución** del maratón en 2011 / PÁG 28
- **El Maratón de Valencia** con ciencia y Artes / PÁG 32
- **La historia de Hassane Aouchar:** de la patera a la gloria / PÁG 35
- **Estuvimos** en el Maratón de Panamá / PÁG 36
- **El calendario** de carreras / PÁG 42
- **De carreras** por España / PÁG 50
- **Riky Abad:** no pares, sigue, sigue / PÁG 56
- **Cita para correr...** con Pablo Villalobos / PÁG 58
- **Las carreras y sus fabricantes.** Medio Maratón Bahía de Cádiz / PÁG 62
- **Sierra Nevada** y sus Tres Nortes / PÁG 66
- **El triatleta** y su mundo / PÁG 72
- Mundo de **ventajas del Carnet de Corricolari** / PÁG 76
- **Columna de Henry David:** A vueltas con Valencia / PÁG 82

EDITA: OUTSIDE Comunicación Integral. Calle Saavedra Fajardo 5 y 7 - Planta calle, 28011 Madrid. Tel.: 902 17 15 15. Si llama desde Madrid: 915 26 80 80. Fax: 915 26 10 12. www.corricolari.es. E-mail: outside@corricolari.es.
CONSEJERA: Paloma Fernández Gª. **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:** MQuatro, SC. **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 11 números, en España: 36,00 euros. Europa, por avión: 86 euros. Resto del Mundo, por avión: 118 euros. Suscripciones: OUTSIDE Comunicación Integral S.L.
Tel.: 915 26 80 80. Fax: 915 26 10 12. E-mail: outside@corricolari.es.

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

POR **REDACCIÓN**

Apertura de New Balance Store

DESDE QUE SE FUNDARA EN 1906, LA FIRMA NEW BALANCE se ha caracterizado por su espíritu 100% innovador. Siguiendo esta misma línea, llega a Madrid la primera tienda de la marca, situada en la calle Augusto Figueroa, 2, en pleno centro de la capital.

La tienda se abrió hace unos días al público con una subasta benéfica a favor de UNICEF de 11 pares únicos especialmente diseñados para la ocasión.

Ergodinámica inaugura nuevo centro

A FINALES DE NOVIEMBRE ABRIÓ SUS PUERTAS LA NUEVA CLÍNICA ERGODINÁMICA, un centro de multimedicina general y deportiva ubicado en la calle Serrano, 104.

En la nueva clínica se ofrecen servicios de podología o ergodinámica, y además de medicina del deporte, traumatología, fisioterapia, medicina y cirugía estética. El equipo médico está formado por especialistas como Juan Manuel Alonso, director de los Servicios Médicos de la Real Federación Española de Atletismo y Presidente de la Comisión Médica y Antidopaje de la IAAF; Miquel Llobet, Ana Isabel de la Torre y Eduardo Sánchez-Osorio, así como los fisioterapeutas Sergio Gómez y Luis Badal.

Treinta años avalan la extensa trayectoria profesional de Ergodinámica. El nuevo espacio se suma a los diecisiete ya existentes en todo el territorio español.

Más info:
www.ergodinamica.com
Tel: 91 781 09 05 y 91 575 32 99

Tienda en Madrid Río

NACE UNA NUEVA TIENDA DE TRIATLÓN EN MADRID. Se llama TRIMAD, un gran espacio junto a la zona peatonal de Madrid-Río y la Casa de Campo, muy cerca de la redacción de esta revista. Allí puedes equiparte (tienda de bicis y todo tipo de material de triatlón), entrenarte (grupos de entrenamiento de varios niveles en la Casa de Campo) y recuperarte (pilates y osteopatía).

Dirección:
c/ Marqués de Monistrol 3 (metro Príncipe Pío o Puerta del Ángel)
91 182 31 87 y 657 749 520
www.trimad.es

¡Que tengáis mucha suerte!

RunnersWorld abrió tienda en Segovia

JOSÉ PARDILLOS, JOSÉ ANTONIO LLORENTE, JAVIER RINCÓN Y FERNANDO CUESTA, cuatro atletas, cuatro corredores, cuatro organizadores de numerosos eventos y cuatro grandes conocedores de cuanto se desarrolla y fábrica en Segovia en materia deportiva se han asociado para poner en marcha la nueva tienda Runners World en la ciudad del acueducto. Situada en la calle Escultor Marinas, la tienda forma parte de una franquicia especializada en atletismo, en el mundo del corredor, aunque también va a disponer de material para montaña, paseo y moda.

La tienda dará cabida también a numerosos proyectos complementarios que tienen en mente a las personas que están al frente de este nuevo e ilusionante proyecto.

Congreso Nacional de Hidratación

LA FACULTAD DE CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEL DEPORTE DE LA UNIVERSIDAD POLITÉCNICA DE MADRID acogió el II Congreso Nacional de Hidratación. El congreso contó con la asistencia de algunos de los mayores expertos internacionales en temas de nutrición e hidratación que a lo largo de dos intensas jornadas abordaron el papel de la hidratación durante la práctica deportiva.
Organizado por Coca-Cola Iberia con la colaboración de numerosas Sociedades, Institutos o Fundaciones participantes, el Congreso abordó desde diversos puntos de vista la importancia que tiene la hidratación en la actividad física y cotidiana.

Conferencias, comunicaciones orales, sesiones plenarias y diversos actos constituyeron estas interesantísimas jornadas sobre algo tan esencial como lo es la hidratación

El Palacio de Miraflores nuevo hogar de la firma americana

La nueva sede de Nike se llenó de estrellas que dieron brillo a Madrid

NIKE SE HA TRASLADADO DE LAS ROZAS AL CENTRO DE MADRID. Lo hace al Palacio de Miraflores, en pleno centro de la capital, en la Carrera de San Jerónimo, a escasos 200 m de la Puerta del Sol. En dos plantas y en dos locales del bello edificio instala sus oficinas madrileñas Nike. Pese a mantener como sede central de Nike Iberia (España y Portugal) en el Prat de Llobregat, ahora desembarca en el centro de la urbe madrileña.
El acto de presentación de la nueva sede fue una constelación de estrellas que dieron un brillo muy especial a Madrid. El tenista Rafa Nadal, escasas horas después de ganar una nueva Copa Davis, fue el más esperado por los asistentes; pero también estuvieron deportistas de la talla de Rudy Fernández y Sergio Llull del mundo del baloncesto; las atletas Marta Domínguez y Nuria Fernández, y el futbolista del Atlético de Madrid Álvaro Domínguez. Todos ellos acudieron a la llamada de Nike, una selecta representación de excepcionales deportistas de una generación histórica que nos están haciendo disfrutar como nunca.

DECATHLON abre 3 nuevas tiendas

DECATHLON, EMPRESA PERTENECIENTE A LA RED OXYLANE, especialista en diseño/creación y distribución de material deportivo, prosigue con su plan de expansión previsto, y finalizará el año con 92 tiendas.

Las nuevas son las de Carcaixent (Valencia), Pozuelo (Madrid), Cocentaina (Alicante). A estas nuevas incorporaciones se unen las ampliaciones a las superficies de Girona, Mataró (Barcelona), Talavera de la Reina (Toledo) y Barakaldo (Bilbao). Siempre con el objetivo de ofrecer mayor confort de compra, más zonas de prueba y práctica y ampliar las gamas de deportes más solicitados.

Con estas inauguraciones, Decathlon creará alrededor de 1000 nuevos puestos de trabajo directos en 2011 contando sólo con sus aperturas.

Marathinez amplía su red de tiendas

Desde la última semana de diciembre, Marathinez abre nueva tienda en Madrid. Se trata de un establecimiento en la calle Bolivar, junto al Planetario, y bien comunicado en metro.

En la nueva tienda encontrarás espacio para todo lo relacionado con el mundo del corredor, como zapatillas y prendas textiles.

Más info:
c/ Bolivar, 15.
Madrid 28045.
www.marathinez.es

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

Recibió el Trofeo José Luis Alonso

Natalia Rodríguez, mejor atleta española del año

LA TARRACONENSE NATALIA RODRÍGUEZ RECIBIÓ EL TROFEO JOSÉ LUIS ALONSO que premia a la mejor atleta española de año-, instaurado en su recuerdo por el grupo de "Los Amigos de los Martes".

Natalia recibió 1.566 puntos del jurado compuesto por periodistas, medios de comunicación, jueces, otros estamentos del atletismo y los propios Amigos de los Martes que a lo largo del año se reúnen en el Restaurante La Ópera de Madrid. Manuel Olmedo (1456), Jesús España (1.388), Ruth Beitia (1.219) y Mario Pestano (1.144) fueron los cinco finalistas.

El jurado ha de puntuar de 0 a 5 aspectos como marca, regularidad, competición oficial y carisma. Realizado el escrutinio se les convoca a la cena, lógicamente un martes, y en la misma, Marisa, la hermana de José Luis Alonso, el recordado ex secretario general de la RFEA, el hombre de los enormes bigotes y tanta "bondad" como mostacho, entrega al mejor atleta español del año el bellísimo trofeo denominado "La Amistad", obra de Marisa Campoy, tras las palabras obligadas, protocolarias, y sinceras de Rafa Pajarón.

En la cena de entrega del premio se hizo un recorrido por la vida de Natalia Rodríguez y la propia atleta -al igual que el pasado año hizo Arturo Casado- narró la carrera de Daegu.

Un coche para...

Pedro Adrados Vázquez

ESTE CORREDOR POPULAR, QUE EL PASADO 27 DE NOVIEMBRE PARTICIPÓ EN LA CARRERA POPULAR DE CANILLEJAS Trofeo José Cano, con el dorsal 4178, realizando un tiempo de 49:26, ha sido el afortunado en hacerse con el suculento premio que la carrera sortea entre todos los participantes.

Gracias al acuerdo que la carrera realiza con el concesionario Chevrolet Roauto de la calle Alcalá, Pedro Adrados, profesional de la psicología, ha podido llevarse un Chevrolet Aveo.

Por segundo año consecutivo Pepe Cano, histórico organizador de la prueba, entrega un coche a uno de sus participantes. Una grandísima prueba, con un grandísimo regalo. Felicidades!

Darío Barrio, Paco Roncero y José Luis Estevan se suman al proyecto del Sahara Marathon

Los populares cocineros estarán presentes en los Campamentos de Refugiados

Darío Barrio, cocinero de Dassa Bassa y participante en el último Maratón de Nueva York; Paco Roncero, jefe de Cocina del Casino De Madrid y corredor habitual desde hace tiempo; y José Luis Estevan, jefe de cocina del restaurante Lágrimas Negras, han confirmado su presencia en el Marathon del Sahara que tendrá lugar del 24 de febrero al 2 de marzo en los campamentos de refugiados saharauis de Tindouf. Los tres tomarán parte en el Sahara Marathon y además en diversos proyectos solidarios con los miles de refugiados de los campamentos.

Deporte, cocina y solidaridad se dan la mano en el SM 2012.

Más info:
www.proyectosahara.com/p/colegios.html

Corre por una causa por la educación

Apúntate a la carrera de Entreculturas que tendrá lugar

el domingo 22 de enero en Madrid

Hora de salida: 9.30 horas

Lugar: Explanada de la Selección (Madrid Río, junto a la entrada de Casa de Campo)

Metro: Príncipe Pio y Lago

entreculturas
ONG JESUITA PARA LA EDUCACIÓN Y EL DESARROLLO

Trae algún material educativo y correrás por una doble causa:

· Apoyaremos el refuerzo escolar de niños y niñas del centro Pueblos Unidos de Madrid.

· Y alfabetizaremos a 500 alumnos y alumnas de Angola.

¡Inscríbete!

www.correporunacausa.org

Colaboran

SyV · MAPFRE · hp · FREMAP · ¡MADRID! · FUNDACIÓN FERNANDO POMBO · Coca-Cola · correr

SUSCRÍBETE
15 €/año

2,3 litros la cantidad necesaria diaria para estar bien hidratados

» **FOTOS:** MIGUÉLEZ

EL PASADO 28 Y 29 DE NOVIEMBRE, COCA COLA ESPAÑA ORGANIZÓ EN LA FACULTAD DE CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEL DEPORTE – INEF DE MADRID EL II CONGRESO NACIONAL DE HIDRATACIÓN, CON EL OBJETIVO DE PONER SOBRE LA PALESTRA LA NECESIDAD DE INGERIR LÍQUIDOS, DANDO LAS CLAVES PARA UNA BUENA HIDRATACIÓN.

Aproximadamente, el 60 % de nuestro organismo está compuesto por agua, lo que representa casi dos terceras partes. El agua es el nutriente esencial de nuestro cuerpo y por ello la Agencia Europea de Seguridad Alimentaria recomienda que para estar bien hidratados la cantidad óptima de líquido que deberíamos ingerir al día es de 2,3 litros.

Llevar una buena hidratación previene problemas de salud. Según Rhonda S. Appelbaum, jefe de la Oficina Reguladora de Coca Cola, *"estar hidratado, incluso en un nivel inferior al 2% o menos, puede interferir en la actividad mental, en la habilidad de pensar, en la capacidad de aprobar y en el sentimiento de estado bienestar, incluyendo la actividad física"*.

Durante las dos jornadas, numerosos profesionales del ámbito de la medicina o la universidad dieron ponencias muy interesantes explicando la importancia y la necesidad de la hidratación en diferentes ámbitos de la vida.

Por ejemplo, Luis Serratosa, jefe del servicio de Rehabilitación y Medicina del Deporte de Quirón Madrid, y componente de los Servicios Médicos del Real Madrid C.F., señalaba que "un adecuado estado de hidratación es crucial".

"Un grado moderado de deshidratación inferior al 2% del peso del cuerpo puede

afectar al rendimiento físico de un jugador, sus habilidades técnicas y sus patrones de movimiento", comentó.

Otra ponente como Isabel Polanco, perteneciente al departamento de Pediatría, Gastroenteritis y Nutrición del Hospital Universitario La Paz, habló sobre la 'Hidratación en la infancia y en la niñez'.

"*Entre el 60 y 80% del peso del cuerpo del niño es agua, el cual explica sus requisitos altos. Al mismo tiempo, la cantidad de liberaciones de agua a las calorías tiene un índice de 100 ml para cada 100 kcal. Esto lleva a que el niño necesita una ingesta de agua de entre 10 y 15% de su peso de cuerpo, mientras en el adulto es sólo 2 a 4 %*, explicó.

Susan Shirrefs, de la Universidad británica de Loughborough, señaló que "*los factores primarios que influyen en el ejercicio de la rehidratación son el volumen y composición del fluido consumido y el índice con que está absorbido al cuerpo*".

"*El volumen consumido será influido por muchos factores, incluyendo la composición de la bebida y sus efectos en el mecanismo de la sed, a pesar de que con esfuerzo consciente algunas personas todavía pueden beber cuándo todavía no tienen ganas. La ingestión de comida sólida y su composición también son factores importantes, pero hay muchas situaciones donde la comida sólida está evitada para algunas personas entre sesión de ejercicio o inmediatamente después del ejercicio*", concluyó.

Con el mensaje común de que "beber líquido antes de que aparezca la sed representa un primer síntoma de la deshidratación", cerró esta segunda edición del Congreso Nacional.

"ESTAR HIDRATADO, INCLUSO EN UN NIVEL INFERIOR AL 2% O MENOS, PUEDE INTERFERIR EN LA ACTIVIDAD MENTAL", SEGÚN RHONDA S. APPELBAUM.

SUSCRÍBETE
15 €/año

Fascitis plantar, el enemigo bajo tus pies

» POR **IGNACIO ROMO**

EL ENEMIGO PUEDE ESTAR OCULTO BAJO TUS PIES. MUCHOS CORREDORES LO SABEN, CONOCEN BIEN LA IMPORTANCIA DE CUIDAR LA SALUD DE LOS PIES PORQUE HASTA LOS ATLETAS DE ÉLITE SUFREN LESIONES POR EXPONERSE EN EXCESO A RIESGOS COMO CORRER SOBRE SUPERFICIES DEMASIADO DURAS, SIN CAPACIDAD PARA AMORTIGUAR LOS IMPACTOS. Y NO SÓLO LOS ATLETAS SON VÍCTIMAS DE ESA PEQUEÑA EPIDEMIA LLAMADA FASCITIS PLANTAR. EN DICIEMBRE, EL BALONCESTISTA JUAN CARLOS NAVARRO ESTUVO DE BAJA POR ESTA PATOLOGÍA. EL ESCOLTA DEL BARÇA SE PERDIÓ VARIOS PARTIDOS POR LA INFLAMACIÓN QUE SUFRÍA EN LA PLANTA DEL PIE.

SON DEMASIADAS LAS HISTORIAS DE ATLETAS QUE SE HAN VISTO FRENADOS POR LA FASCITIS PLANTAR, LA INFLAMACIÓN DE LAS ESTRUCTURAS QUE PROTEGEN LA PLANTA DEL PIE. HACE UNA DÉCADA, EL GRAN OBJETIVO DE FABIÁN RONCERO ERA LUCHAR POR EL ORO DE LOS 10.000 METROS EN LOS EUROPEOS DE MUNICH. SIN EMBARGO, CUANDO LOS PROTAGONISTAS DE LA FINAL DE LOS DIEZ KILÓMETROS SE SITUARON EN LA LÍNEA DE SALIDA, EL MADRILEÑO NO ESTABA ALLÍ. LA CAUSA DE SU AUSENCIA NO FUE OTRA QUE UNA LESIÓN EN EL PIE, UNA DOLENCIA CADA VEZ MÁS HABITUAL ENTRE LOS CORREDORES, LA TEMIDA FASCITIS PLANTAR.

Con sólo 26 años, Óskar Martín (a él le gusta escribir su nombre con 'k') fue capaz de correr el maratón en 2h14'. Pero también fue víctima de inflamaciones en la planta del pie. Óskar afirmaba que un exceso de kilómetros de entrenamiento sobre asfalto había sido la causa del problema. *"Tanto Fabián como yo hicimos un trabajo de mucha calidad a comienzos del verano en Navacerrada y quizá deberíamos haber utilizado menos la carretera para entrenar"*, señaló. Por diversas circunstancias, y una de ellas fue la fascitis plantar, Martín jamás mejoró su marca. Se trata de una fuerte advertencia para todos los corredores: más tierra, más hierba, menos asfalto y menos pista. Objetivo: disminuir los impactos sobre el pie.

¿Qué es la fascitis plantar? Se trata de la inflamación del grueso tejido fibroso que se extiende a lo largo de la planta del pie y que se ramifica para llegar a cada uno de los dedos. El síntoma fundamental suele ser un dolor en la cara interna del pie y en el talón. Las molestias suelen ser especialmente intensas por la mañana, cuando el corredor se levanta de la cama. Los traumatólogos deportivos llaman la atención sobre el elevado número de corredores de fondo (en realidad, es la especialidad deportiva más afectada por esta patología) que sufren este problema a lo largo de su carrera.

La fascitis plantar es una lesión que se reproduce entre los atletas llamados llamados *pronadores*

¿Qué podemos hacer para prevenir esta patología del pie? Las recomendaciones hacen hincapié en dos aspectos: por un lado, evitar un exceso de kilometraje sobre asfalto u otras superficies excesivamente duras, y, por otro lado, no entrenar nunca con zapatillas demasiado gastadas, que pueden haber perdido ya la capacidad de proteger las estructuras anatómicas de la planta del pie.

En relación con la fascitis plantar, los tratamientos están avanzando a grandes pasos. La prestigiosa agencia regulatoria estadounidense FDA (Food and Drugs Administration) ha dado su visto bueno a las terapias a base de ondas de choque externas: han demostrado una elevada eficacia para este problema. Aparatos como el OssaTron Extracorporeal Shock Wave, desarrollado por una empresa suiza, emiten ondas de choque diseñadas para tratar esta afección.

Se trata de la inflamación del grueso tejido fibroso que se extiende a lo largo de la planta del pie y que se ramifica para llegar a cada uno de los dedos

Se estima que actualmente la fascitis plantar afecta a casi un millón y medio de españoles, en la mayoría de los casos, de forma crónica. El doctor Wheelock, director de Healthronics, un laboratorio especializado en tratar la fascitis plantar, ha afirmado que los tratamientos por ondas de choque están especialmente indicados para pacientes que sufren este problema desde al menos seis meses y para aquellos casos en los que el tratamiento médico no ha conseguido ser eficaz.

Es muy frecuente que la fascitis plantar –considerada como la causa más corriente de dolores en el talón entre deportistas– sea la manifestación de una lesión que no ha curado completamente. Sus síntomas principales son dolor, rigidez matinal y cojera. Surgen como consecuencia de la inflamación que ocasiona la tracción crónica sobre la llamada *fascia plantar* (una especie de vaina tendinosa que protege los músculos) en su inserción en el calcáneo.

En las clínicas de podología se tratan todo tipo de dolencias, como por ejemplo la fascitis

En el talón se percibe un dolor que es consecuencia de la manifestación de las pequeñas roturas que sufre la fascia. En los casos leves, las molestias se experimentan sólo antes y después de los entrenamientos y, de forma especial, al dar los primeros pasos cuando la persona está recién levantada por la mañana. También es frecuente la aparición de una sensación de tirantez en el tendón de Aquiles.

El tratamiento de la fascitis plantar hasta hace poco quedaba limitado a medidas como la colocación de almohadillas en la parte posterior del pie –con el fín de elevar el talón y descargar la tensión existente entre el tendón de Aquiles y la fascia plantar-, la aplicación de hielo, masajes y estiramientos. Los antiinflamatorios orales y la iontoforesis también han mostrado utilidad junto con los vendajes de protección.

Un estudio reciente ha indicado que la fascitis plantar es responsable del 15 por ciento de las lesiones que sufren los corredores de maratón

Una fascitis ya avanzada requiere inyecciones de antiinflamatorios para disminuir los síntomas. Si persisten, la cirugía se convierte ya en la última medida posible. La intervención consiste en la técnica de desbridar (liberar) la fascia plantar y en algunos casos exige la extirpación de los espolones del hueso calcáneo en caso de que existan. La mayoría de los traumatólogos sólo recurren a la cirugía en el caso de que los síntomas estén presentes durante al menos un año.

El tratamiento con ondas de choque produce microtraumatismos que obligan a la formación de nuevos vasos sanguíneos. Estos, a su vez ayudarán a la reparación de células dañadas para renovar el tejido.

Juan Carlos Navarro, jugador de baloncesto del Regal Barcelona, ha sido recientemente baja por una fascitis plantar

La fascitis plantar es una lesión que se reproduce con frecuencia entre los atletas llamados pronadores. Reciben este nombre los corredores que, en el contacto del pie con el suelo, hacen rodar en exceso la planta del pie hacia su cara interna, echando la mayoría del peso sobre la zona del dedo gordo al final del apoyo. También presentan un mayor riesgo de desarrollar esta lesión las personas con pies planos y con un arco plantar demasiado elevado. Otros grupos de personas afectadas son las que presentan sobrepeso y aquellas cuyo trabajo les obliga a estar de pie muchas horas al día. Todas estas situaciones forzan la fascia –también llamada aponeurosis plantar- ya que se ve sometida a un mayor estiramiento y aumenta la tensión en el punto en que se une al hueso calcáneo.

Los corredores de fondo y los jugadores de baloncesto son los más afectados por los dolores de talón. Un estudio reciente ha indicado que la fascitis plantar es responsable del 15 por ciento de las lesiones que sufren los corredores de maratón.

SUSCRÍBETE
15 €/año

Paisaje y paisajistas

NO ES QUE NO TENGA CIERTA SENSIBILIDAD, NI QUE LA CONTEMPLACIÓN DE UN CUADRO ME ECHE HACIA ATRÁS. TAMPOCO QUE NO ME INTERESE E INCLUSO QUE NO COMPRENDA LA PINTURA, AL MENOS, LO FÁCIL DE INTERPRETAR. ES QUE SOY DALTÓNICO Y ME ARMO UN LÍO CON LOS COLORES, ESPECIALMENTE, LA GAMA DE VERDES, MARRONES Y LOS LLAMADOS 'BEIGE' Y CRUDOS, LO QUE YA IMPLICA UNA LIMITACIÓN DE BASE.

Yo al paisaje al que me refiero nada tiene que ver con lo pictórico. El mío es un paisaje humano y los que lo materializan son parte del paisaje. Si no se entiende el ciclismo sin ciclistas, ni el fútbol sin futbolistas, se podrá comprender la vinculación de paisaje y paisajistas. Los llamo paisajistas porque dan vida a mi paisaje favorito, quizá también el de otros muchos con los que compartimos idéntica pasión. Disfrutan con el paisaje de turno, sea urbano o campestre, siendo ellos mismos el paisaje.

Estoy hablando del paisaje, de la carrera. De los paisajistas, de los corredores. No importa el escenario, ni que sea plano, ondulado, escarpado o que combine todo ello en su recorrido y perfil. Tampoco creo que sea necesario poner nombre y apellido a los hombres y mujeres del 'running' que dan ambiente, que proporcionan vida a estos eventos, destacados o modestos.

El paisaje que me deleita es el de las columnas humanas, las masas multicolores o exclusivas con camiseta de un mismo tono, que siguen al grupo de cabeza o a un revolucionado atleta ese día con vitola de favorito. Cientos, miles de atletas pisando el asfalto llano o el de endurecido de las rampas, con trote a ritmo variopinto dejando atrás metros y más metros en pos de un crono o de un objetivo personal, con sol o bajo la lluvia.

Ellos son el paisaje. Retratados al pasar en larga hilera calles angostas, cruzando puentes modernos y de diseño o bien herederos del pasado, zapateando amplias avenidas, dejando huellas en la arena de la playa, subiendo con sufrimiento la montaña o descendiendo de ella con medio freno echado, levantando las manos en señal de gloria o de "gracias, Señor" a punto de tocar la cinta de llegada…

Los corredores, mis paisajistas, imprimen carácter al paisaje y le dan vida. En los previos de la carrera, antes de tomar la salida, en las acciones gimnásticas y en el calentamiento; besando a la mujer, los niños o a la novia y diciendo eso tan típico / tópico "nos vemos en la llegada"; en las cola informe e informal esperando el disparo del juez para empezar a correr, luego arrancando a medio gas o andando hasta que el gran pelotón toma aire y se dispersa, después codo con codo compartiendo momentos en la ruta, echando una ojeada al entorno, a un lado, hacia delante y, alguna vez, a los de atrás.

Soy daltónico y no tengo alma de artista, pero sí que me gustaría pintar esas escenas. De momento, me conformo con guardarlas en el 'disco duro' de mi cabeza, como un patrimonio personal.

LOS CORREDORES, MIS PAISAJISTAS, IMPRIMEN CARACTER AL PAISAJE Y LE DAN VIDA

Ven a correr a la Universitaria

La Carrera para todos

7 - 14 ó 21,097 km | 11 de marzo - 9:30 horas

correr te convoca a: LA CARRERA PARA TODOS.

Si quieres debutar, disfrutar, competir o acompañar, esta es tu carrera.

Seas principiante, novel o experto corredor, en **LA CARRERA PARA TODOS** hay un sitio para ti.

Tengas la edad que tengas, ven a **CORRER**

En **LA CARRERA PARA TODOS** puedes decidir -incluso en carrera- entre hacer 7, 14 ó 21,097 (Medio Maratón). Puedes optar por dar una, dos o tres vueltas a la Ciudad Universitaria Complutense.

DISFRUTA DE LA COMPLUTENSE - VEN a CORRER

Información e inscripciones:
www.corricolari.es

Organiza:
correr

Calle Saavedra Fajardo 5 y 7 - planta calle - Madrid
Tels 915 268 080
(de 9:00 a 14:00 y de 15:00 a 18:00)

SUSCRÍBETE 15 €/año

Entrenamiento cruzado aeróbico

POR **JESÚS CASTELLÓ DEL RÍO**

EL PLACER DE TRABAJAR UNA CUALIDAD, HACIENDO COSAS DIFERENTES

Lo que realmente mejora y produce adaptaciones válidas es realizar el gesto concreto de cada deporte.

Nadar, correr y montar en bici todo ello combinado representa un alto volumen de trabajo aeróbico.

EL ENTRENAMIENTO CRUZADO CONSISTE A GROSO MODO EN TRABAJAR UNA CUALIDAD, REALIZANDO ACTIVIDADES FÍSICAS DIFERENTES. PARA NOSOTROS LOS CORREDORES, QUE TENEMOS COMO ACTIVIDAD PRIMARIA EL CORRER, SUPONDRÍA REALIZAR OTROS DEPORTES COMO BICICLETA, NATACIÓN, ESQUÍ DE FONDO, ELÍPTICA, ETC,.. CON EL OBJETIVO DE MEJORAR NUESTRO RENDIMIENTO.

Si nos basamos en los escasos estudios científicos realizados hasta la fecha sobre la verdadera utilidad y eficacia del entrenamiento cruzado, no podemos llegar a la certera conclusión de que realmente produzca los beneficios que a priori parece que puede aportar en el rendimiento, al menos de un corredor experimentado, ya que todas las evidencias científicas que existen se basan en estudios realizadas con personas de un nivel físico discreto, que dado su bajo punto de partida, mejoraron notablemente su rendimiento en carrera, utilizando solo el correr o un entrenamiento cruzado combinando carrera con bicicleta.

EL SISTEMA CRUZADO PROPONE REALIZAR OTRAS ACTIVIDADES AERÓBICAS DIFERENTES A LA PRINCIPAL PARA MEJORAR EL RENDIMIENTO

Sí está claro que según el principio de la especificidad de las adaptaciones del entrenamiento, el entrenamiento cruzado no debería ser del todo eficaz en la mejora de un deporte concreto, ya que según este principio, lo que realmente mejora y produce adaptaciones válidas, es realizar el gesto concreto de cada deporte o actividad.

Ahondando en esto, hemos de pensar que por ejemplo, aunque correr y montar en bicicleta pueden parecer deportes muy similares, a ambos les separa una gran diferencia basada en que mientras en el ciclismo son los músculos cuádriceps los que soportan la mayor parte del trabajo, en la carrera son los músculos que realizan la flexión del pie, sobre todo gemelos y soleos los que desarrollan la mayor parte de la actividad. Esto nos llevaría a

SUSCRÍBETE 15 €/año

El auge del triatlón supuso sin duda el punto de partida de este sistema

pensar que aunque en ambos deportes se produzca un evidente desarrollo de la capacidad aeróbica, el desarrollo muscular se produciría de manera diferente, afectando lógicamente al rendimiento en una u otra actividad.

Por tanto basándonos en la lógica y también en las pruebas científicas existentes, cabe pensar que lo que realmente mejora el rendimiento en una actividad es realizar de manera sistemática esa actividad, es decir, si queremos mejorar la carrera a pie, hemos de correr a pie, sobre todo para aquellos deportistas con un cierto nivel, ya que si nos referimos a deportista con bajo nivel físico, cualquier actividad deportiva que aumente la capacidad aeróbica, le puede ser útil para mejorar su condición, en una dirección u otra.

UN CORREDOR HABITUAL PODRÍA UTILIZAR EL ENTRENAMIENTO CRUZADO COMO SUSTITUTIVO DE LA CARRERA EN PERIODOS DE LESIONES

Si un corredor de buen nivel quisiera realizar entrenamiento cruzado para potenciar su mejora o simplemente para mantener su condición física por estar lesionado, lo más conveniente sería utilizar una actividad lo más semejante a correr en cuanto al reclutamiento neuromuscular. Se trataría de asemejar lo más posible el gesto de esta nueva actividad al que realice durante la carrera, para lo cual tendría mucho más sentido utilizar la carrera en el agua o la bicicleta elíptica, que la bicicleta convencional o la natación.

Partiendo de la base de que la carrera a pie es, dentro de las actividades habituales que se realizan, la que implica más riesgo de lesión como consecuencia de los impactos reiterados en el suelo, podríamos resumir que un corredor habitual podría utilizar el entrenamiento cruzado como sustitutivo de la carrera en periodos de lesiones que empeoren con el impacto, o también como complemento de la carrera con el fin de producir una mayor carga aeróbica sin riesgo de lesión. Otro momento adecuado sería la vuelta de un largo periodo de descanso utilizándolo como medio para producir un buen acondicionamiento general.

Esquí de fondo, y más en esta época, es otra buena opción de entrenamiento cruzado

También es cierto que para una persona que realice actividad física con el único fin de mantenerse en forma lo mejor será realizar una combinación de ejercicios que le aporten una actividad completa y compensada, por lo que el entrenamiento aeróbico cruzado puede ser una inteligente opción, ya que mediante la combinación de deportes diferentes como correr, nadar, montar en bicicleta, etc,.. puede a la vez que mejorar su capacidad aeróbica, trabajar una mayor gama de movimientos y gestos, y por tanto movilizar más grupos musculares, realizando un trabajo más equilibrado que si se centrara en una actividad concreta.

NO PUEDE AFIRMARSE CON CERTEZA QUE PRODUZCA LOS BENEFICIOS QUE SE SUPONEN EN LOS CASOS DE CORREDORES EXPERIMENTADOS

Para los corredores realizar otros deportes como montar en bici podría suponer mejorar su rendimiento.

TU DORSAL
DICE MUCHO PARA TÍ.
Y TAMBIÉN PARA NOSOTROS

En MMT Seguros nos gusta apoyar a la gente como tú, que le gusta mantenerse en forma, participar en las carreras y disfrutar nuevas experiencias. Por eso, por solo presentarnos tu dorsal "sea de la carrera que sea" te haremos un superprecio para que pulverices tus anteriores marcas en seguros de coche o moto.

MMT SEGUROS

www.mmtseguros.es 91 594 88 00
Para ver la sucursal más cercana a ti entra en nuestra web

SUSCRÍBETE 15 €/año

Los beneficios añadidos de ser una mujer corredora y algunas pequeñas desventajas

» POR **CARMEN GARCÍA CUEVAS (MINA)** / CORREDORA POPULAR

De Aurelio Gómez Castro. El Cross es una modalidad que también practican muchas mujeres

» Por todos es sabido que correr, como práctica deportiva, presenta múltiples beneficios: favorece al corazón, mejora la respiración y la circulación sanguínea, aumenta la resistencia a la fatiga, tonifica, ayuda a eliminar grasas, estimula la agilidad y ayuda a mejorar el equilibrio mental.

PARA CORRER, SIMPLEMENTE BASTA CON MARCAR UNOS OBJETIVOS PERSONALES. SU PRÁCTICA PERMITE PONER EL CUERPO EN ACCIÓN SIN NECESIDAD DE SEGUIR RITMOS AJENOS Y NO REQUIERE NIVELES.

A todo lo anterior tenemos que añadir que con su práctica se generan endorfinas, una sustancia conocida como "la hormona de la felicidad", que actúa como neurotransmisores inhibiendo la transmisión del dolor, regulando el apetito, liberando hormonas sexuales y generando una especial sensación de bienestar.

También por todos es sabido que los hombres son los más aficionados a realizar esta práctica deportiva, aunque cada vez es mayor el número de mujeres de edades muy variadas que empiezan a correr descubriendo que con ello no solo se quitan unos kilitos y unos años de encima, sino que además descubren que no es necesario ser una atleta cualificada para tener una rutina que les permita correr varios kilómetros al día y poco a poco se van animando a entrenar con cierta regularidad, disciplina y rigurosidad y a participar en competiciones cada vez más exigentes.

Aparte de los beneficios anteriormente citados, las **mujeres** que corren de forma habitual tienen otros beneficios añadidos entre los que destacan los relacionados con su salud reproductiva, con la regulación de su ciclo menstrual (se presentan con menores molestias y sangrado menos abundante) y con la disminución de los riesgos de padecer algunos tipos de cáncer. Un estudio estadounidense llevó a cabo una comparativa entre mujeres corredoras y de hábitos sedentarios, revelando que las mujeres corredoras reducen a la mitad el riesgo de padecer cáncer de mama y cáncer de útero y en dos tercios el riesgo de contraer diabetes. Asimismo, varios estudios científicos sobre el deporte femenino han puesto de manifiesto que las mujeres que corren elevan su rendimiento académico, les mejora el humor y aumenta su autoestima. Se sienten mejor y se ven mejor.

Los beneficios de correr en las mujeres se ponen de manifiesto ya en la adolescencia. El metabolismo de las adolescentes tiende a acumular un exceso de grasa y el correr ayuda a impedir una acumulación excesiva de la misma. En mujeres más maduras (18-45 años) ayuda a la salud reproductiva y hormonal (las mujeres corredoras tienen más posibilidad de embarazo ya que al tener mayor oxigenación del cuerpo los ovarios tienen más posibilidades de ser fecundados). En mujeres adultas, el entrenamiento anaeróbico controlado (intervalos, pirámides, fartlek) permite obtener ganancias en fuerza y velocidad similares a las que producirían los esteroides pero sin los efectos secundarios nocivos de estos. La carrera de alta intensidad anaeróbica es uno de los más potentes estimuladores de hormonas de crecimiento humano, lo que contribuye a fortalecer los músculos y a mejorar el rendimiento. A partir de los 45 el metabolismo de la mujer cambia. Una buena forma física ayuda a afrontar el periodo de transición pre y post menopausia con las mínimas secuelas evitando el sobrepeso. En este periodo de la vida de la mujer aumenta el gasto cardiaco. El correr permite mejorar la oxigenación de los tejidos reduciendo los típicos síntomas de la menopausia como los sofocones, la fatiga, el insomnio y la piel reseca (según los dermatólogos correr estimula la circulación, el transporte de nutrientes y la eliminación de productos de desecho, lo que conduce a una reducción de la grasa subcutánea, transformando la piel femenina volviéndola más limpia y aclarando los rasgos faciales).

Las mujeres que corren de forma habitual tienen beneficios añadidos como la salud reproductiva, la regulación de su ciclo menstrual y la disminución de riesgos de padecer algunos tipos de cáncer

Pero no todo van a ser ventajas, ya que las mujeres corredoras contamos con algunas pequeñas desventajas que también debemos tener presentes.

El metabolismo femenino influye en el rendimiento deportivo. Contrariamente a lo que se puede pensar no es durante los días de menstruación cuando se corre peor y disminuye nuestra velocidad. El momento más difícil es aproximadamente una semana antes de la menstruación, o una semana después de la ovulación, ya que en estos momentos los niveles pico de la progesterona inducen a llevar un ritmo de respiración muy superior al normal durante el ejercicio. Este exceso de ventilación obliga a que el ejercicio de correr sea más difícil y costoso.

Las mujeres corredoras también debemos tener ciertos cuidados, principalmente con los niveles de calcio y hierro, pero especialmente con este último debido a la menstruación. Es por ello que no debemos descuidar en la dieta tomar alimentos con aporte de estos minerales. Productos lácteos, vegetales de hoja verde, sardinas y salmón para el aporte de calcio y cereales, hígado, carne roja y espinacas para el hierro. En mujeres con entrena-

Iniciativas como las de la Carrera de la Mujer han logrado que muchas mujeres comiencen a practicar el atletismo

SUSCRÍBETE 15 €/año

Una buena forma física ayuda a afrontar el periodo de transición pre y post menopausia con las mínimas secuelas evitando el sobrepeso

Tamara Gozzi, asistenta de vuelo, realizando un entrenamiento entre viaje y viaje

mientos intensos, bajos aportes de calorías o que hayan tenido un embarazo en los dos últimos años es recomendable realizar periódicamente análisis de sangre para observar el estado del hierro con especificación de los valores de ferritina, saturación de transferrina y la capacidad total de hierro. Además, no debemos olvidar que el exceso de entrenamiento fuerte y excesivo puede provocar la ausencia de ciclos menstruales, lo que a su vez puede ocasionar trastornos óseos.

Por otro lado, aunque las mujeres sudamos menos que los hombres, disipamos igualmente el calor. Sudamos menos porque somos más pequeñas y porque tenemos una mayor relación superficie corporal / volumen, por lo que requerimos menos evaporación para lograr un enfriamiento corporal adecuado. Pero esto no quita que tengamos idénticas necesidades de hidratación que los hombres para compensar los efectos de la transpiración y evitar deshidrataciones.

Algunos de los efectos más positivos de la carrera como deporte para la mujer:

- **Sobre la salud física**
  - Aumenta la capacidad aeróbica y mejora la llegada de oxígeno a las células.
  - Disminuye la tensión arterial.
  - Ayuda a mantener el peso, por lo que evita problemas de obesidad.
  - Ayuda a controlar la diabetes.
  - Mantiene la densidad ósea y previene la osteoporosis.
  - Aumenta los niveles de colesterol HDL (bueno) en la sangre y disminuye el LDL (malo).
  - Ayuda a conservar el sistema inmune.
  - Aumenta la flexibilidad de las articulaciones.
  - Estimula la eliminación de toxinas a través del sudor y la orina.
  - Estimula la renovación celular y mejora el aspecto de la piel.
- **Sobre la mente**
  - Es la forma más sencilla de eliminar estrés facilitando el equilibrio mental y ayudando a combatir depresiones y ansiedad.
  - Ayuda a mejorar la capacidad cognitiva y a retrasar la pérdida de memoria.
  - Favorece el descanso.
- **Sobre la sociabilidad**
  - Ayuda a aumentar la sociabilidad ya que es una buena forma de relacionarse. Es un deporte fácil de practicar en compañía o apuntarse a grupos de entreno o clubes.

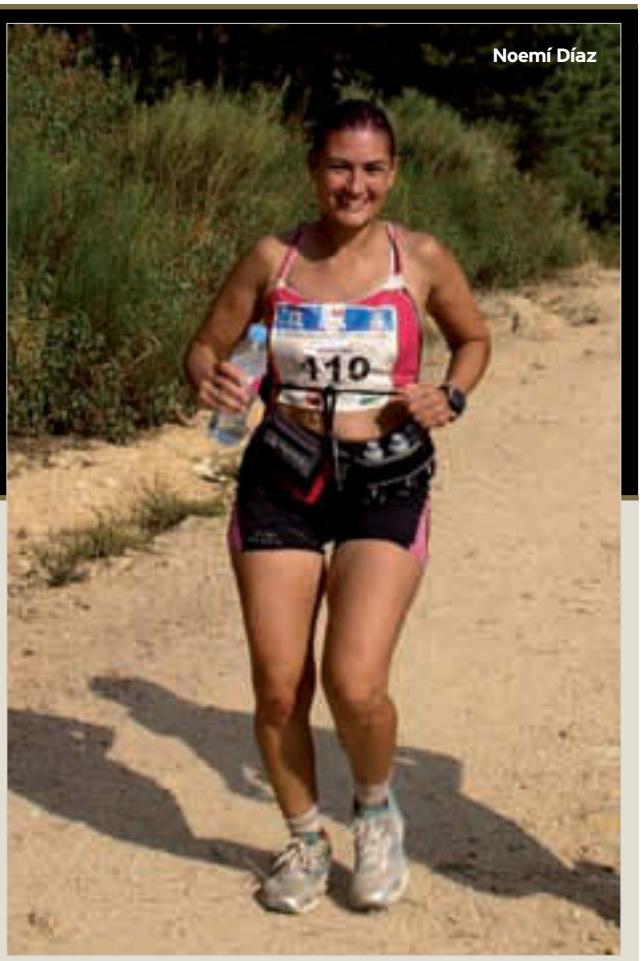
Correr en compañía aumenta la motivación y la seguridad como corredora.

Aunque con 30 minutos al día, cuatro días a la semana, una mujer logra una buena aptitud física a corto plazo, cuanto más sepa sobre técnicas y métodos de entrenamiento, nutrición y salud, mayor partido va a sacar a su entrenamiento y rendimiento, corra por el motivo que corra (mantener peso, combatir estrés, simple diversión o por competición). Explorar el lado competitivo que cada mujer lleva dentro puede ofrecer beneficios a la hora de aumentar el rendimiento deportivo. Participar en carreras ayuda a establecer objetivos y mantenernos firmes en ellos. En general somos más disciplinadas a la hora de llevar entrenamientos más regulares y rigurosos, lo que a la vez nos ayuda a disciplinar y fortalecer nuestra personalidad, y canalizándolo adecuadamente, incluso puede ayudarnos a aumentar nuestros éxitos en otras partes de nuestra vida, como puede ser el trabajo.

Las mujeres corredoras también debemos tener ciertos cuidados, principalmente con los niveles de calcio y hierro, pero especialmente con el hierro debido a la menstruación

UN EJEMPLO DE MUJER CORREDORA POPULAR

NOEMÍ DÍAZ



Noemí Díaz

Noemí es una atleta popular de Madrid bastante conocida entre todos los corredores. Lleva años participando en carreras populares de 10 kilómetros, medio maratón, maratón y ultra distancia. Su último gran reto han sido los 100 km Madrid-Segovia. Deportivamente lo que quizás llame más la atención de Noemí es su gran capacidad para asimilar los pocos entrenamientos que su vida personal y laboral le permiten realizar. Esta corredora, madre e intensa trabajadora, con escasos 50 kilómetros semanales ha logrado finalizar los 100 km Madrid –Segovia de esta edición en 16 horas y 22 minutos, logrando una muy meritoria quinta posición en la general femenina.

VI
MEDIA MARATÓN del CAMINO
4 - marzo - 2012
11:30
Nájera - Santo Domingo de la Calzada
LA RIOJA
www.mediamaratondelcamino.com

SUSCRÍBETE 15 €/año

ATLETAS Y CIUDADANOS

EL DEPORTE COMO FENÓMENO SOCIAL

El deporte juega sin duda un importante papel en la historia de la sociedad. Sobre todo en la occidental y a lo largo del siglo XX y XXI, así como con los treinta últimos años del XIX. "Atletas y ciudadanos" es un trabajo coordinado por Xavier Pujadas, doctor en Historia Contemporánea de la Universidad de Barcelona y director del Grupo de Investigación e Innovación sobre Deporte y Sociedad.

La obra está estructurada en tres partes. Entre las élites y las masas, 1870-1939; Deporte y Dictadura, 1939-1975; y Deporte y Democracia. Cuenta con doce trabajos que van desde los orígenes hasta la consolidación de la cultura deportiva y de masas en España. Un gran regalo de Reyes que recomendamos a nuestros lectores, buenos aficionados al deporte y a la lectura.

ASICS PARA LA MUJER

A LA ÚLTIMA EN TECNOLOGÍA Y DISEÑO

GT 2170

>> La zapatilla mejor valorada del mercado europeo para correr según recientes encuestas llega a España en una renovada versión para mujer que apuesta por una atractiva combinación de blanco, azul y lima. Una apuesta segura para corredoras con pisada pronadora.
Peso: 265 gramos
PVP: 130 €

NIMBUS 13

>> Zapatilla de gama alta para corredores con pisada neutra. Las Nimbus suponen un referente mundial en el atletismo por sus prestaciones y alto confort. Una apuesta segura para todas las que disfrutan con este deporte, y con las mejores tecnologías y avances de ASICS en su 13ª edición. Rosa y negro marcan sus nuevas líneas.
Peso: 275 gramos
PVP: 160 €

LAFUMA
APUESTA POR LA PRIMERA MOCHILA DE MONTAÑA 100% ECOLÓGICA

>> La primera mochila reciclable de Lafuma, TOURING 30, está realizada en poliéster reciclado 600D, 160D Duraford Nylon y la base es 1000D cordura. Es ultraligera (980g) y muy resistente.

Con una capacidad de 30 litros, dispone de un volumen principal estanco, bolsillo para la cámara fotográfica, bolsillo porta documentos, dos bolsillos stretch en los laterales, transportador lateral y en diagonal para los esquís, straps de compresión, porta bastones escamoteable, portapiolets, bolsillo de seguridad para pala, manga y sonda, cinturón ergonómico con bolsillo elástico con cremallera con múltiple compartimentos para botellas de agua, bolsillo frontal con cierre de seguridad.

Peso: 980 g.
Capacidad: 30 l.
Color: negro.
PVP: 90 €
Información puntos de venta: 93 720 90 79

ADIDAS
CARLES CASTILLEJO Y VANESSA VEIGA
PRESENTAN LA ZAPATILLA CON LA QUE PARTICIPARÁN EN LOS JJOO DE LONDRES 2012

>> El acto tuvo lugar en la tienda Evasión Running de Barcelona, en un acto organizado por Adidas para celebrar la victoria de Vanessa Veiga y Carles Castillejo en el pasado Campeonato de España de Maratón, que les aseguró plaza en los próximos JJOO de Londres 2012. Al acto también asistieron los atletas Arturo Casado y María Vasco, miembros de la familia Adidas y con grandes posibilidades de asistir a Londres 2012.

Ante la pregunta de los periodistas sobre el objetivo de cada uno en las próximas olimpiadas, tanto Carles Castillejo como Vanessa Veiga coincidieron en su deseo de ser finalistas. Arturo Casado comentó que su objetivo es llegar a lo máximo, consiguiendo si es posible una medalla. Y María Vasco añadió que con cuatro JJOO en su carrera, en 2012 ya no busca solo vivir la experiencia, sino que ahora va "*a por todas*".

Los atletas presentaron a los medios la nueva línea Adizero, destacando la zapatilla del récord del mundo de maratón: la Adizero Adiós 2. Es el modelo más rápido de la línea, una zapatilla de récord. Su excelente transición en carrera, potenciando la respuesta de la pisada, la convierten en la zapatilla ideal de los atletas que buscan batir sus marcas. El modelo está ya a la venta en las tiendas Adidas y principales especialistas del país.

SUSCRÍBETE 15 €/año

THE NORTH FACE
PRESENTA SU **COLECCIÓN OTOÑO-INVIERNO**

CHAQUETA PARA HOMBRE Y MUJER

>> Esta chaqueta, resistente al agua y catalogada UPF 50, tiene una tecnología específica para el cuerpo del hombre y de la mujer que regula la temperatura de cada uno de una manera diferente durante el ejercicio aeróbico. Sumamente ligera, tiene un sistema singular de ventilación en capas: un cuerpo de poliéster acrílico revestido con DWR para resistir el agua, unido a tejido antidesgarro de nailon revestido con DWR para una mayor protección, y añadidos de malla tejida para facilitar la circulación del aire y la transpirabilidad. La capucha ajustable aerodinámica tiene una abertura cortada con láser para una mayor transpirabilidad y una mejor audición. La chaqueta de hombre tiene un bolsillo de seguridad a la altura del pecho, mientras que la chaqueta de mujer tiene un bolsillo con cremallera en la parte baja de la espalda. Cinta en las costuras y logotipos reflectantes proveen visibilidad en condiciones de poca luz, para que los atletas puedan permanecer cómodos y concentrados en el sendero

PARA LOS CORREDORES, EL NUEVO PANTALÓN

>> El nuevo pantalón corto Men's GTD Short, de diseño funcional y sumamente eficiente, combina un cuerpo de poliester de tejido ligero con paneles laterales de malla de bloques de color para proporcionar transpirabilidad y control de la humedad. El balance de tejidos resultante permite a los atletas de resistencia permanecer más secos, más cómodos y por lo general más frescos en carreras largas.

Los paneles laterales de malla de poliéster intricadamente tejida van desde la cintura hasta el dobladillo para facilitar la circulación del aire donde más se necesita. Por dentro, el forro decrepé suave y transpirable se trata con Sanitized Silver® para combatir los olores. La pretina elástica tiene un cordón práctico para un ajuste seguro. Logotipos reflectantes mantienen visibles a los atletas incluso en carreras que se alargan hasta el anochecer, y en el bolsillo con cremallera de la parte posterior se puede guardar llaves y tarjetas de crédito.

DECATHLON ESTRENA NUEVA COLECCIÓN

CAMISETA ISOLATE EVOLUTIV MUJER

>> Las corredoras que desean correr incluso en invierno ya no tienen que preocuparse del frío. La camiseta Isolate Evolutiv permite regular la aireación a través de un sistema inteligente de aberturas en pecho y cuello. Además compuesta por materiales aislantes conserva el calor desprendido del cuerpo para luchar contra el frío.

PVP: 29,95 €.

MALLAS ISOLATE COMFORT MUJER

>> Las mallas Isolate Athletic están diseñadas para corredoras experimentadas que practican el running en largas distancias. Su componente Stratermi conserva el calor desprendido del cuerpo para luchar así, contra el frío y su componente elastán, garantiza libertad de movimientos. Además incorpora elementos reflectantes para correr con total seguridad por la noche.

PVP: 44,95 €.

MALLAS ISOLATE COMFORT HOMBRE

>> Las mallas Isolate Comfort permiten al corredor disfrutar de un buen aislamiento térmico. Además su componente elástico garantiza libertad de movimientos durante la práctica del running.

PVP: 19,95 €.

CAMISETA ISOLATE ATHLETIC HOMBRE:

>> Para las carreras más largas, la camiseta Isolate Athletic asegura un perfecto aislamiento contra el frío. Dispone de bolsillos para conservar las manos calientes y de una abertura para que el reloj esté visible.

PVP: 49,95 €.

SUSCRÍBETE 15 €/año

Asics GEL-Kayano 18

Familia numerosa

POR **DAVID GARCÍA DE NAVARRETE**

Cuando un modelo marca la referencia y además triunfa en el mercado, la fábrica siempre va renovando y puliendo ese modelo inicial a lo largo de los años para perpetuar su éxito. Asics ha hecho lo propio con la Kayano, que ya conoce su decimoctava evolución aplicando toda la tecnología disponible. La **GEL-Kayano 18** busca ser un modelo de entrenamiento cómodo, con buena sensación de terreno, combinando todo esto con una excelente estabilidad.

No se la puede denominar ligera, a pesar de que pesa 30 grs. menos que su antecesora.

En cuanto a tecnología, incorpora lo mejor: sistema Clutch Counter para mayor comodidad y estabilidad, IGS (Impact Guidance System), insertos del sistema de amortiguación GEL tanto bajo el talón como en la parte delantera, plantilla X-40 Confort Dry, Corte de flexión en los refuerzos del corte que se denominan Full Lenght Guidance Line, mediasuela de Solyte con Duomax dinámico para evitar la pronación, diseño de lazado asimétrico para mejorar la comodidad y evitar holguras y rozamientos, etc.

Sorprende la rapidez de ajuste y lo pronto que te adaptas a su estupendo tacto. A pesar de estar pensada para entrenamientos largos y corredores de más de 80 kilos, permite rodar realmente ligero con una excelente protección.

FICHA TÉCNICA

Terreno: asfalto y terrenos naturales no muy agrestes
Uso: básicamente rodaje, pero no aceptan mal series largas.
Plantillas: excelentes, habituales de la marca, y con palmilla interior de SoLyte.
Peso: 325 grs.
Precio: 170 euros

Anima Sana in Corpore Sano.
Una mente sana en un cuerpo sano. En 1949 Kihachiro Onitsuka fundó Onitsuka Ltd, el predecesor de ASICS, presentando su primer par de zapatillas. Mucho ha cambiado desde entonces, excepto el compromiso de ASICS de ofrecer los mejores y más innovadores productos deportivos. Hoy ASICS está presente en todos los continentes.

XXVIII

media maratón del Distrito de Fuencarral-El Pardo

12 de Febrero 2012 - 9.30h

¡MADRID!

Toda la información en:
www.mediamaratonfuencarral.es

ORGANIZAN

MADRID

elipse INICIATIVAS

PATROCINAN

Alcampo

SPORT ZONE

iberCaja

COLABORADOR

Compeed

MEDIA PARTNER

corricolari

DIRECCIÓN TÉCNICA

MAPOMA

SUSCRÍBETE
15 €/año

Un año de records

La mitad de los mejores maratonianos del mundo son kenianos. Ganan bajo cualquier condición y en Alemania vuelan. » POR **JUAN MORA**

NOS DISPONÍAMOS A DESPEDIR EL AÑO CON EL SENSACIONAL RÉCORD MUNDIAL DE PATRICK MAKAU EN EL MARATÓN DE BERLÍN (2H03:38), CUANDO UN MES DESPUÉS WILSON KIPSANG KIPROTICH CASI LO BATE EN FRANKFURT (2H03:42). ALEMANIA SE CONFIRMA COMO EL PAÍS IDÓNEO PARA CONSEGUIR GRANDES MARCAS, Y KENIA, COMO EL PAÍS DE INAGOTABLE CANTERA DE MARATONIANOS.

EL AÑO 2011 LO RECORDAREMOS COMO EL DE LAS GRANDES MARCAS. MAKAU CONSIGUIÓ EL RÉCORD MUNDIAL, KIPROTICH ESTABLECIÓ LA SEGUNDA MEJOR MARCA DE TODOS LOS TIEMPOS Y EMMANUEL KIPCHIRCHIR MUTAI, LA SÉPTIMA, CON SUS 2H04:40 EN LONDRES. FUE, ADEMÁS, EL AÑO EN EL QUE A LOS ATLETAS KENIANOS NO SE LES ESCAPÓ LA VICTORIA EN NINGUNO DE LOS MARATONES MÁS PRESTIGIOSOS DEL PLANETA. VENCIERON EN NUEVA YORK, LONDRES, BERLÍN, CHICAGO, PARÍS, FRANKFURT, OTSU, DUBAI, AMSTERDAM, ROTTERDAM Y, POR SUPUESTO, EN EL MUNDIAL EN DAEGU.

La hegemonía de los maratonianos de Kenia llegó hasta el extremo de que de los 735 corredores que realizaron las mil mejores marcas del año, 343 eran kenianos. El país que más se le acerca es la vecina Etiopía con 121, y ya lejísimos quedan los 61 de Japón, los 29 de Marruecos y los 18 de Rusia. España sólo metió cinco corredores con marcas entre las mil mejores: Pablo Villalobos (2h12:21 en Sevilla), Ricardo Serrano (2h13:32 en Berlín), Pedro Nimo (2h13:34 en Berlín), Chema Martínez (2h15:25 en Londres) y Manuel Hurtado (2h16:02 en Amsterdam), marcas que oscilaron entre los puestos 378º de Villalobos y 814º de Hurtado.

Si bien en Berlín y Frankfurt se consiguieron marcas sensacionales, fue en Daegu y ¡Nairobi! donde se estableció el mayor número de mejores marcas del año. Lo de Daegu tiene explicación: aunque su maratón se celebrara en pleno verano y bajo unas difíciles condiciones atmosféricas (25 grados y 65% de humedad), el hecho de ponerse en disputa el título mundial permitió que el nivel de los participantes fuera muy elevado, y que 42 corredores realizaran marcas que han entrado en el top-1.000, que podrá parecer exagerado, pero que no ha permitido más que la entrada de once estadounidenses, nueve chinos, siete británicos e italianos, cinco franceses y portugueses (como nosotros), cuatro brasileños y tres australianos, con todo lo que han significado sus países en el maratón.

EL AÑO 2011 LO RECORDAREMOS COMO EL AÑO DE LAS GRANDES MARCAS

Las 38 mejores marcas realizadas en Nairobi son una clara demostración de altísimo nivel de los maratonianos de Kenia. Con una altitud de 1.660 metros y bajo una temperatura de 20 grados, Ernest Kiprugut Kebenei, uno de los miles corredores de fondo kenianos, ganó con 2h10:55 horas, una marca mejor que con la que se ganó maratones más plácidos, llanos y a nivel del mar, como son los de Estambul, Hamburgo, Melbourne o Amberes, incluso el de Madrid, cuyos 650 metros de altitud no permiten hacer teóricamente grandes marcas.

Después de esos maratones, fue el maratón de Frankfurt el que nos dejó el mayor reguero de buenas marcas, encabezadas por esos sensacionales 2h03:42 de Kiprotich, a tan sólo cuatro segundos de la plusmarca mundial, marcas que ponen a Frankfurt en el punto de mira de los corredores populares. Allí suelen terminar unos 10.000 participantes, lo cual sitúa esta carrera al nivel de Mapoma en cuanto a participación.

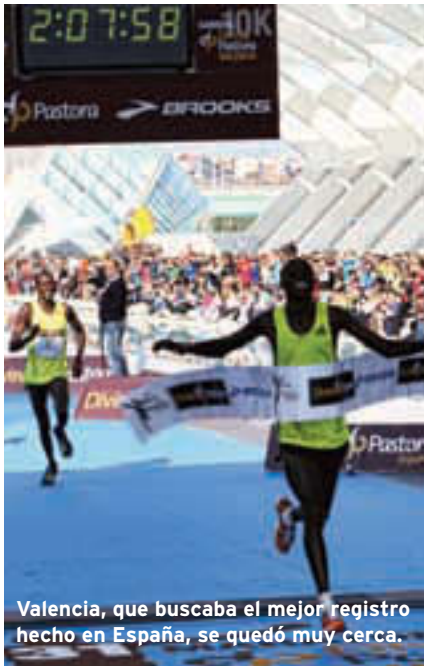
Sorprende, en cambio, que el maratón de Berlín, donde Makau estableció el récord mundial quedara por debajo de los de Otsu (Japón), Seúl, Amsterdam, Tokyo e incluso Viena en cuanto al nú-

El Mundial de Daegu sorprendió a todos por los excelentes registros.

LA HEGEMONÍA DE LOS MARATONIANOS DE KENIA LLEGÓ HASTA EL EXTREMO DE QUE DE LOS 735 CORREDORES QUE REALIZARON LAS MIL MEJORES MARCAS DEL AÑO, 343 ERAN KENIANOS

SUSCRÍBETE 15 €/año

SORPRENDE, EN CAMBIO, QUE EL MARATÓN DE BERLÍN, DONDE MAKAU ESTABLECIÓ EL RECORD MUNDIAL QUEDARA POR DEBAJO DE LOS DE OTSU (JAPÓN), SEÚL, AMSTERDAM, TOKYO E INCLUSO VIENA



Valencia, que buscaba el mejor registro hecho en España, se quedó muy cerca.

mero de marcas que entraron en el top-1.000. Ello es debido a que Berlín tiene una apuesta muy clara por el récord, y para ello invita a un selecto pero reducido grupo de atletas. Otros maratones, en cambio, no alcanzan ese nivel superlativo, pero sí logran un nivel medio muy elevado a poco que las condiciones acompañen.

Esa ambiciosa apuesta de Berlín permite a su maratón tener la primera, tercera y cuarta mejor marca de todos los tiempos, realizadas además en distintos años. Frankfurt, por su parte, tiene la segunda. El top-10 de todos los tiempos lo completa Rotterdam con cuatro marcas, Londres con una y Dubai con otra.

Y ya a título de curiosidad incluimos el cuadro donde se han realizado las mil mejores marcas del año y el número de ellas establecidas.

42	Daegu (Corea)
38	Nairobi
36	Frankfurt
28	Otsu (Japón)
25	Seúl
24	Amsterdam
24	Tokyo
19	Viena
18	Londres
18	Berlin
17	Hannover
17	Tiberias (Israel)
16	París
15	Eindhoven (Holanda)
15	Reims (Francia)
15	Rotterdam
14	Bombay (India)
14	Dubai
14	Marrakech
14	Turín
13	Praga
13	Roma
15	Nueva York
12	Sevilla
11	Duluth (EE UU)
11	Enschede (Holanda)
11	Ljubliana (Eslovenia)
11	Madrid
10	Dublin
10	Oita (Japón)
10	Pekín
10	Verona
10	Zhengzhou (China)
9	Chicago
9	Chunchon (Corea)
9	Dalian China)
9	Ottawa (Canadá)
9	Toronto
9	Valencia
8	Cannes (Francia)
8	Milán
8	Mont-Saint-Michel (Francia)
8	Moscú
8	Nobeoka (Japón)
8	Oporto
8	St. Paul (EE UU)
8	Taiyuan (China)
8	Venecia
7	Barcelona
7	Beyrut
7	Varsovia
7	Xiamen (China)
7	Zurich
6	Baltimore (EE UU)
6	Casablanca
6	Colonia
6	Florencia
6	Gold Coast (EE UU)
6	Gyeongju (Corea)
6	Hamburgo
6	Hong Kong
6	Luxemburgo
6	Torreón (México)
5	Buenos Aires
5	Cracovia
5	Dusseldorf
5	Estanbul
5	Karlsruhe (Alemania)
5	Košice (Polonia)
5	La Rochelle (Francia)
5	Nagpur (India)
5	Osaka (Japón)
5	Padua
5	Sapporo (Japón)
5	Toulouse (Francia)
4	Bila Tserkva (Ucrania)
4	Caen (Francia)
4	Ciudad del Cabo
4	Dongying (China)
4	Eldoret (Kenia)
4	Houston (EE UU)
4	Kassel (Alemania)
4	Lens (Francia)
4	Mombasa (Kenia)
4	Münster (Alemania)
4	Pyongyang (Corea del Norte)
4	Tallin (Estonia)
4	Thessalonika (Atenas)
4	Valencia
3	Atenas
3	Brighton (Inglaterra)
3	Ciudad Juárez (México)
3	Estocolmo
3	George (EE UU)
3	Graz (Austria)
3	Harare (Zimbawbe)
3	Hawassa (Etiopía)
3	Kochi (India)
3	Palermo (Italia)
3	Poznan (Polonia)
3	Richmond (EE UU)
2	Amberes (Bélgica)
2	Annecy (Francia)
2	Bregenz (Austria)
2	Bruselas
2	Debno (Polonia)
2	Des Moines (EE UU)
2	Guadalajara (México)
2	Lima
2	Linz (Austria)
2	Mainz (Alemania)
2	Melbourne
2	Moshi (Tanzania)
2	Omsk (Rusia)
2	Otawara (Japón)
2	Pittsburg (EE UU)
2	Santiago de Chile
2	São Paulo
1	Albany (EE UU)
1	Belfast
1	BelgradO
1	Belin (EE UU)
1	Bilbao
1	Brescia (Italia)
1	Bucarest
1	Chandigarh (India)
1	Chennai (India)
1	Kampala (Uganda)
1	Kavarna (Bulgaria)
1	Khon Kaen (Tailandia)
1	Leiden (Holanda)
1	Lódz (Polonia)
1	Miami
1	Montréal
1	Odense (Dinamarca)
1	Perth (Australia)
1	Riga (Letonia)
1	Salzburgo (Austria)
1	Verbania (Italia)
1	Victoria (Canadá)
1	Würzburgo (Alemania)

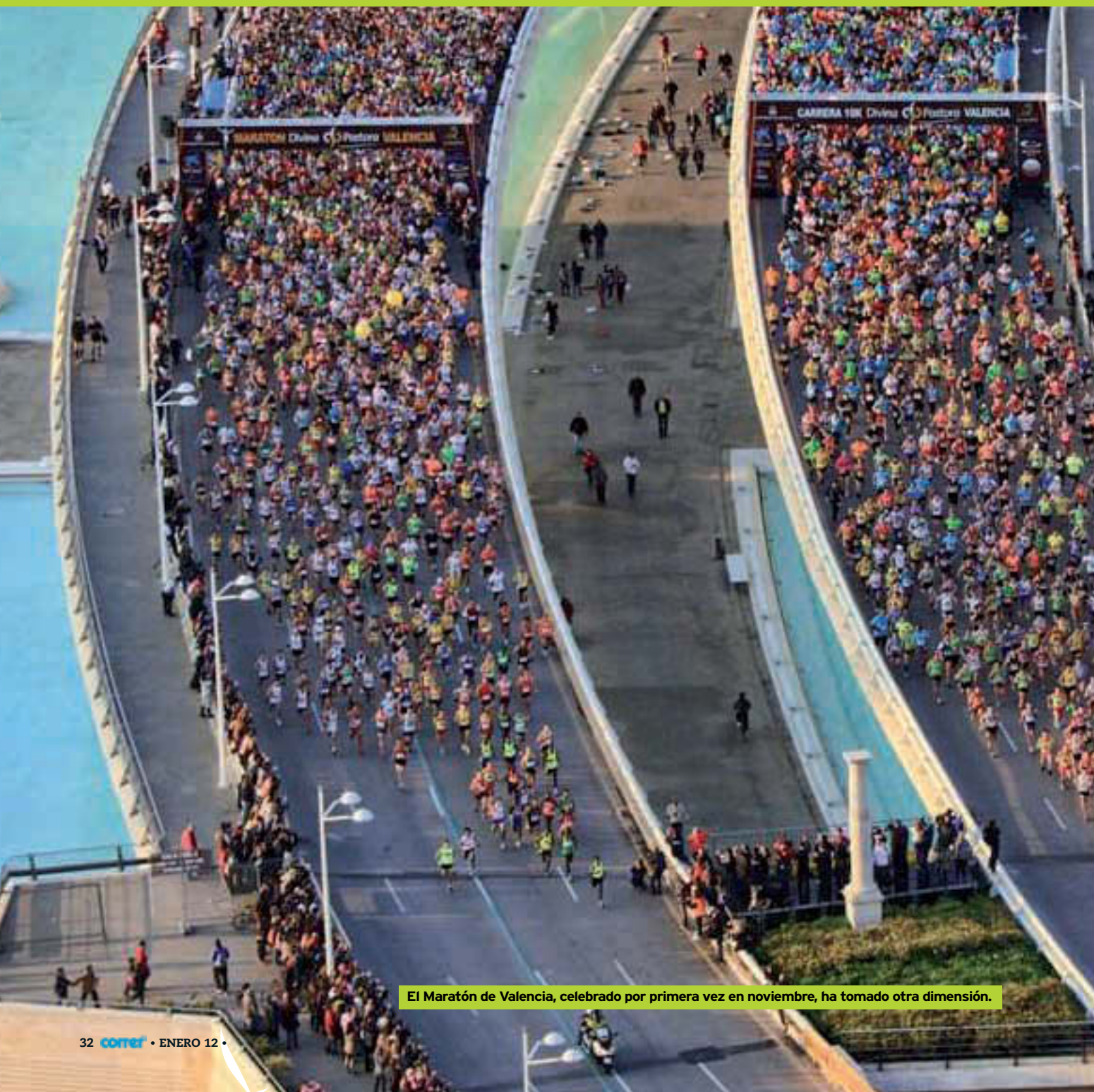
Rock'n'Roll
MADRID
MARATÓN
BANDAS DE MÚSICA EN EL RECORRIDO
CONCIERTO FINAL EN META
RECORRIDO URBANO
OPCIÓN CARRERA 10K
rocknrollmadrid.com
IAAF
Road Race
SILVER
Label
iberCaja
adidas
22ABRIL2012
Rock'n'Roll
MARATHON SERIES
MAPOMA

SUSCRÍBETE
15 €/año

El Maratón de Valencia

Toma otra dimensión

POR **ISAÍAS DÍAZ**



El Maratón de Valencia, celebrado por primera vez en noviembre, ha tomado otra dimensión.

EL MARATÓN DE VALENCIA, LA PRUEBA DE LA SOCIEDAD DEPORTIVA CORRECAMINOS, CONTABA ESTE AÑO CON NUEVOS ALIADOS Y COMPAÑEROS DE VIAJE. EL RESULTADO FINAL DEL TRABAJO DE TODOS ELLOS, INSTITUCIONES, EMPRESAS DE GESTIÓN, PATROCINADORES Y CLUB, HAY QUE CALIFICARLO COMO UN ÉXITO. SIN EMBARGO, TUVIERON QUE SUPERAR ALGUNAS DIFICULTADES PREVIAS, EN EL LARGO CAMINO DE SU ESTRATEGIA PARA SITUAR A VALENCIA EN LA ELITE DEL MARATÓN MUNDIAL.

EL ESPECTACULAR MARCO DE LLEGADA, LA MASIVA PRESENCIA DE CORREDORES FORÁNEOS Y LOS REGISTROS DE LOS CORREDORES, LO COLOCAN ENTRE LOS GRANDES MARATONES DEL MUNDO

TODAS ESAS DIFICULTADES SE REFIRIERON A LOS SUCESIVOS CAMBIOS DE FECHA. LA PRUEBA PASÓ, EN SU CAMBIO MÁS SIGNIFICATIVO, DE FEBRERO –FECHA DE CELEBRACIÓN DE TODAS SUS EDICIONES, EXCEPTO LA PRIMERA- A NOVIEMBRE, Y POSTERIORMENTE HUBO DE RETRASARSE UNA SEMANA MÁS DADO LA CONVOCATORIA DE LAS ELECCIONES GENERALES.El traslado de fecha motivó alguna quedada y carrera alternativa como “ la clandestina”, mientras que el segundo de los cambios dejó a algún corredor en su casa. Pese a todo, el resultado final cabe calificarlo como de un absoluto éxito, eso sí, con algunos pequeños detallitos que convendría mejorar o cuidar.

La presidencia compartida de Correcaminos y la AIMS, con Francisco Borao al frente, fueron sin duda de una gran ayuda a la prueba. La experiencia, el continuo viajar, y los buenos oficios de Paco Borao han representado un extraordinario embajador internacional del maratón valenciano.

El Maratón de Valencia, llamado Maratón Divina Pastora Valencia por acuerdo publicitario, ha tomado sin duda otra dimensión. Gran crecimiento en la participación, extraordinarias marcas de los primeros, de la elite y de los populares, y un gran impacto económico para la ciudad, fueron tres de las grandes aportaciones.

Uno de los grandes objetivos de la organización era que el vencedor de la prueba estableciera el mejor registro realizado jamás en España. El keniano Kosgei, con 2h07:59, estuvo muy cerca de las 2h07:30 que Jackson Kogut hizo en Barcelona 2010, en donde recordemos también se realizó la que sigue siendo segunda marca, las 2h07:37 de Félix Kenya. Pero es que además el segundo y el tercero, Francis Kipkoech (2h08:01) y Nicholas Kemboi (2h08.01), completaron un podium sensacional. La carrera se montó sobre bases de registros finales fantásticos. El keniano Barnabás Sigei y el quatarí de origen keniano Nicholas Kemboi (que posee una plusmarca personal de 26:30.03 en los 10.000 metros) fueron los encargados de marcar el ritmo. Ritmos que fueron de 30.30 al paso por el kilómetro 10, y de 1h04:18 en el medio maratón. El marroquí de nacimiento y representante del Club Cárnicas Serrano, Hassane Ahouchar, fue cuarto con un registro de 2h08:47 que pulverizaba sus anteriores 2h13:17 de Tallín. Todo ello llevó a Paco Borao a afirmar que el resultado de la prueba fue *“sobresaliente, a la altura de grandes maratones como Nueva York, Rotterdam, Londres o Berlín, con los cinco primeros bajando de 2h10 y batiendo de largo sus plusmarcas personales, que, en algún caso como en el de Bowen, tenían nada menos que nueve años de antigüedad”*. El primer valenciano fue el atleta de la SD Correcaminos, Andrés Navío, con 2h27:03.

En mujeres la etíope Gima Abo logró la victoria con un tiempo de 2h34:23, mejorando su marca en cinco minutos. La valenciana Marta Esteban, con la ayuda de las liebres Alejandro Llamazares y Darío de Zordo, logró bajar su marca en siete minutos y parar el crono en 2h38:05. Tercera fue Karina Córdoba, con un tiempo de 2h38:30.

SUSCRÍBETE
15 €/año

Pero no solo la elite, los atletas contratados, corrieron rápido. Si se observa el cuadro adjunto veremos que un total de 25 corredores bajaron de 2h30, y que 461 lo hicieron de 3 horas. Si además del marco de celebración y con los antecedentes del medio maratón que se celebra un mes antes se extiende la idea y se comprueba en la práctica lo rápido que se corre en Valencia, estamos ante un maratón de referencia para los miles y miles de corredores habituales y también de aquellos que disfrutan de viajar con el pretexto de participar.

Otro de los objetivos que se cumplió, este para satisfacción de autoridades, hostelería y restauración fue la presencia de un 45% de corredores foráneos, siendo el 12% de ellos no residentes en España. Muchos ya estaban en Valencia la noche del jueves con lo que su estancia fue larga y productiva.

El marco elegido como lugar de salida y meta, la Ciudad de las Artes y las Ciencias, recibió el elogió de corredores. Habrá de mejorarse quizás la salida y eso sí, mantener la meta, muy espectacular. Los dos kilómetros finales fueron un espectáculo. El acceso final al recinto de las Artes y las Ciencias se erigió en una meta de ensueño.

Sólo pequeños detalles como, quizás, una mayor balización de los últimos kilómetros que preserven a los corredores de quienes acceden o salen del cauce del río, o el no poder ver a ganadores del Maratón de Valencia como Andrés Mico, con un dorsal cuatro mil y pico, fueron cosillas que merecen ser reseñadas como críticas constructivas. La llamada Expo Maratón, la feria del corredor, se instaló en el marco de las Artes y las Ciencias, con numerosas actividades complementarias.

Seguro que en el Maratón 2012, que ya tiene como fecha asignada el 18 de noviembre, se subsanarán y mejorarán algunos aspectos.

Moustafa Riyad (29:36) y Malika Asahssah (en categoría femenina con 32:12) se adjudicaron la carrera de 10 kilómetros, dentro del Circuito Divina Pastora, que se disputó en paralelo con la presencia de más de 5.000 corredores.

Los registros del Maratón de Valencia lo colocan entre los grandes del panorama internacional

Las cifras

Corredores en meta	5.681
Corredores en menos de 2h08	1
Corredores en menos de 2h09	3
Corredores en menos de 2h10	5
Corredores en menos de 2h15	10
Corredores en menos de 2h30	25
Corredores en menos de 3 h	461
Corredores en menos de 4h	4063
Corredores en menos de 5h	5648
Corredores en más de 5 h	32

Hassane Ahouchar nacido para correr

La historia de Hassane Ahouchar es digna de ser contada. Hassane ha ocupado páginas y captado la atención de numerosos medios a raíz de su actuación en el Maratón de Valencia. Esta prueba ha representado el espaldarazo internacional del corredor del Club Atletismo Cárnicas Serrano, pero la historia de Hassane comienza un 14 de enero de 2005.

El corredor marroquí recibió la felicitación de sus más allegados en Valencia

Ese día, ese 14 de enero a las ocho de la noche, Hassane Ahouchar se embarcó junto con otras 14 personas en una patera. La idea de salir de Marruecos se la cuenta un amigo suyo. Pagó la cantidad de 1.000 euros y viajó de Tánger a Tarifa de noche en un trayecto que fue "tranquilo y rápido".

Una llamada desde Tarifa a un conocido que ya estaba en Valencia le hizo embarcarse por carretera hasta la ciudad del Turia.

Desde la llegada a Valencia su tiempo estuvo repartido entre correr y trabajar en la playa, dónde se ganó la vida vendiendo ropa y pareos a los transeúntes. Más tarde fue escayolista hasta que se integró en las industrias cárnicas de la empresa que da nombre a su club en la actualidad.

Correr es su pasión y también una magnífica fuente de ingresos. En 2007 llegó a ganar tres carreras en 17 horas.

Hassane Ahouchar, que ahora reside en Benicalap, se convirtió inmediatamente en el gran dominador de carreras y circuitos valencianos, aunque también se movía por toda la geografía española, algo que le valió ser conocido por su constante presencia en carreras todos los fines de semana.

Su mentalidad cambió hace unos meses. Desde el Club de Atletismo Cárnicas Serrano le buscaron entrenador, manager y médico, y le dieron facilidades y ayudas, que le han convertido en un profesional.

El resultado a la vista está. Cuarto en el Maratón de Valencia, con un tiempo de 2h08.45, en una sensacional actuación. Su proyección le lleva a pensar en correr un nuevo maratón en la primavera de 2012, e intentar realizarlo en un tiempo de 2h07. Con las puertas para acudir a los Juegos Olímpicos con Marruecos cerradas, sueña con lograr la nacionalización española para acudir a la cita de Londres.

Una historia de superación y de lucha por un sueño, que no ha hecho más que comenzar, aunque el atleta cuente con 36 años.

Hassane Ahouchar besando el suelo en Valencia tras acabar cuarto el Maratón

SUSCRÍBETE
15 €/año

No todas las gotas son iguales

Panamá colma las expectativas

POR **SEBAS GUIM**

UN CANAL QUE UNE AL MUNDO

Pocas obras de ingeniería han generado tanta prosperidad para un país como la que el Canal ha representado para Panamá. La idea de crear una vía de navegación que uniera los océanos Pacífico y Atlántico, evitando tener que descender al Estrecho de Magallanes surgió a principios del siglo XIX, pero su construcción no se inició hasta 1881. Las obras se toparon con numerosas adversidades: la malaria y fiebre amarilla causaron la muerte a casi 20.000 personas, un terremoto en el istmo interrumpió los trabajos durante un tiempo, la empresa constructora se fue a pique y abandonó el proyecto...Pero el gobierno de los Estados Unidos se hizo cargo del plan y el Canal vio la luz, finalmente, en 1914. En 1999 Panamá recuperó los derechos, administración y control sobre el Canal. La mayor parte del tráfico que navega por el Canal se desplaza entre la costa atlántica de los Estados Unidos y Asia Oriental, así como entre Europa y la costa oeste americana. Más de 700.000 barcos han utilizado esta ruta, una maravilla de la ingeniería, que se ha convertido en el auténtico motor de la economía panameña.

El Canal de Panamá es el símbolo del país centroamericano

SUENA EL DESPERTADOR DE FORMA INSISTENTE. SON LAS TRES DE LA MADRUGADA, NOCHE CERRADA EN CIUDAD DE PANAMÁ. EN SÓLO DOS HORAS, CUANDO TODAVÍA ESTEMOS A OSCURAS, SE DARÁ LA SALIDA AL MARATÓN. Me he levantado con nervios, con ese cosquilleo habitual de antes de las competiciones. He corrido más de 20 maratones en mi vida y ya tengo adquiridas una serie de rutinas que sigo religiosamente. Pero soy consciente de que en éste que estoy a punto de empezar hay muchos factores cuyo efecto desconozco. El madrugón es uno de ellos y se debe al calor y la humedad que dominan la ciudad durante el día. Los 25ºC de temperatura serán duros pero el 98% de humedad puede acabar con cualquiera.

Cuando empecé a plantearme la posibilidad de correr en Panamá mis conocimientos sobre el país centroamericano no iban mucho más allá del ex dictador Manuel Antonio Noriega, el ex futbolista “Dely” Valdés y, por supuesto, esa obra de ingeniería que hay que ver de cerca, para entenderla y disfrutarla, el Canal. Sin embargo al visitar el istmo uno se da cuenta de que Panamá es mucho más. La bahía que envuelve la capital, los archipiélagos de San Blas o de Bocas del Toro, el volcán Barú o el Parque Nacional de Darién colman las expectativas de cualquier extranjero.

Pero el reto sigue estando enfrente, los 42 kilómetros no se han movido, están ahí esperando al grupo de atrevidos que buscan poner a prueba sus cuerpos. Tras escuchar las últimas notas del himno de Panamá suena el disparo de salida. Ya no hay marcha atrás. Empezamos a correr en Amador, en el extremo oeste de la ciudad, y avanzamos en busca del sol hacia la Cinta Costera. Avisado sobre los peligros que puede ocasionarme la excesiva humedad no desaprovecho las oportunidades de beber. Un par de sorbos en cada punto de avituallamiento me mantendrán bien hidratado. A pesar de los esfuerzos por respetar mi plan de ac-

SUSCRÍBETE
15 €/año

El Canal es el principal motor econom

tuación soy consciente de que las primeras gotas de sudor han aparecido antes de llegar al segundo kilómetro. Al paso por el 10 ya llevo la camiseta pegada al cuerpo.

El Club de Corredores del Istmo, organizador del evento, trabaja denodadamente por intentar convertir este maratón en el más importante de Centroamérica y uno de los mejores de Latinoamérica. Para lograrlo este crecimiento cuenta con el apoyo del Gobierno e importantes patrocinadores. 600 voluntarios colaboran para asistir a los corredores en los puntos de avituallamiento y evitar incidencias a lo largo del recorrido. En juego está el prestigio de ganar, la honrilla de llegar y una bolsa nada desdeñable de 70.000 dólares en premios, distribuidos entre las diferentes categorías.

EL CLUB DE CORREDORES DEL ISTMO TRABAJA POR INTENTAR CONVERTIR ESTE MARATÓN EN EL MÁS IMPORTANTE DE CENTROAMÉRICA

Para ganar hay que sudar, y en Panamá, mucho más que en otros lugares. Me tomo un primer gel mientras nos acercamos al tramo marino del Corredor Sur, con unas vistas espectaculares. El sol empieza a aparecer por el horizonte. Pocas nubes, mal augurio. Al llegar al barrio de Costa del Este, en el extremo opuesto de la ciudad, nos aproximamos al kilómetro veinte. Por mis brazos van descendiendo pequeñas gotas de sudor, que caen al suelo al llegar a la punta de mis dedos.

Los avances que ha ido experimentando la carrera han permitido que, en esta edición, se haya incorporado el chip. Al pisar la alfombrilla, el característico “piiiip” me recuerda que estoy entrando en la segunda mitad de carrera. Los rayos del sol me apuntan directamente al cogote, pero no me cuesta encontrarle la vertiente positiva, los impresionantes rascacielos que dominan la ciudad lucen un brillo encantador. Es por edificios como el Hotel Trump

Ocean Club, The Point, Ocean Two, Aqualina Tower o el popularmente conocido como "Tornillo", por lo que la ciudad se ha ido ganando el sobrenombre de Panamanhattan.

Sigo bebiendo y sudando, aunque la proporción no debe ser la misma: me siento cansado, el aire no me llega, me pesan las piernas. Miro hacia abajo y me sorprendo al constatar las huellas que dejan mis zapatillas después de cada zancada. Están totalmente empapadas, como si acabasen de salir de una lavadora con la centrifugadora estropeada. Es el momento de tomarme el segundo gel. Hay que levantar la cabeza de nuevo y disfrutar de la vista. Vuelvo a pasar por el centro de la ciudad pero ahora lo hago a plena luz del día. Avanzo lentamente, y voy restando kilómetros al objetivo. Ya sólo faltan seis. El tercer y último gel suele ser el que mejor me sienta. Sin embargo me sorprendo cuando me avanzan algunos corredores, a un fuerte ritmo. Me relajo al percatarme de sus dorsales de color azul (el mío es amarillo), indicativos de que participan en el medio maratón y que salieron una hora y media más tarde.

Panamá no tiene una gran cultura atlética, así que haciendo coincidir un medio maratón o un maratón por relevos con la prueba reina, pretenden conseguir que los

UN RETO DE METAL

Richard Pérez estaba preparado para ganar. En la lucha por ese objetivo, se distanció del resto de competidores desde el disparo de salida. A pesar de que se estrenaba en la distancia de Filípides, al llegar al "muro" del kilómetro 30 (ese lugar en el que se rompen las ilusiones de tantos corredores, a los que se les acaba la gasolina de forma repentina, y no les queda otra que bajar el ritmo considerablemente y pasar a luchar por alcanzar, como sea, la línea de llegada), en ese punto crítico, no sólo no desfalleció sino que tuvo la certeza de que ganaría la prueba. El cuerpo funcionaba de maravilla y la distancia con el segundo clasificado era extremadamente amplia. La satisfacción por la victoria, sin embargo, no fue completa. La humedad también pasa factura a la élite y Pérez, que tiene una marca en el medio maratón por debajo de 1h5', sólo fue capaz de cubrir la distancia en 2h25', diez minutos por encima de las 2h15 que exige la IAAF como mínima para participar en los Juegos Olímpicos de Londres. La organización del Maratón Popular de Madrid le tiene reservado un dorsal para que el próximo 22 de abril consiga, en Madrid, el billete para Londres. Una vez que tenga la mínima, este cubano nacido en la ciudad de Camagüey, que se trasladó a La Habana hace muchos años, en busca de mayores facilidades para entrenar, busca dar otro paso hacia adelante. Pérez confía que el gobierno de su país le facilite irse a entrenar a la altitud de Kenia, en busca de unas condiciones y un entorno imposible de encontrar en la isla caribeña. Si se cumplen estas premisas, estará preparado para afrontar el reto más ilusionante de su vida, luchar por ganar un oro olímpico en el maratón.

Richard Pérez entrando a meta

Cara de cansancio al terminar el Maratón

SUSCRÍBETE
15 €/año

habitantes del istmo se vayan iniciando sencillo del mundo. Parece que lo están logrando samientos van de un lado a otro y ya no me queda nada. No me importa el rival que me precede ni tampoco el que me persigue. Llegar es mi meta y estoy a punto de lograr el objetivo. Escucho la megafonía cada vez más fuerte, observo las banderas de los patrocinadores, se me pone la piel de gallina, la gente me transmite su último aliento. Un aliento necesario para dar esa última zancada, la que me ayuda a cruzar por debajo del arco y superar la línea de meta. Siento que una gota desciende por mi mejilla, pero tengo claro que no se trata de sudor. Esta gota es diferente, es una emotiva lágrima de felicidad.

CLASIFICACIONES

Categoría Masculina

1º- Richard Pérez (Cuba) - 2h25'48''
2º- Juan Carlos Cardona (Colombia) - 2h29'14''
3º- Edgar Argüello (Ecuador) - 2h49'24''

Categoría Femenina

1ª- Iglandini González (Colombia) - 3h14'21''
2ª- Iris Camarena (Panamá) - 3h29'39''
3ª- Alicia Zorrilla (Panamá) - 3h40'56''

DE LA RIBERA DEL PISUERGA A LA COSTA DEL PACÍFICO

Entrenaba y competía en Valladolid, donde fue uno de los fundadores del Club Triatlón Pisuerga. De ahí le viene el apodo, "*Tripi*", por el que le llaman sus amigos. Hace trece años, en un viaje de turismo a Panamá, conoció a Lisette. Poco tiempo después hacía las maletas, se liaba la manta a la cabeza y se iba a vivir al país centroamericano. A sus 45 años, Fernando Revuelta es hoy un hombre felizmente casado, padre de un hijo de once años, abogado y empresario...pero, sobretodo, atleta. En la última década, se ha hecho un hueco en el atletismo panameño tras ganar numerosas carreras, e incluso cuenta con el apoyo de varios patrocinadores. El pasado 4 de diciembre, tras cruzar la línea de llegada en quinta posición, con un tiempo de 2h59:45, el popular Tripi, que corre como local, se proclamó subcampeón de Panamá de maratón. "*Suena a chiste y hasta me da casi verguenza decirlo*", se sincera Revuelta, "*porque si hubiera corrido el Maratón de Castellón no habría entrado ni entre los 200 primeros de España, seguramente. Pero es lo que hay y uno debe aprovechar la situación mientras pueda*". Sin embargo, conciliar familia y trabajo con el atletismo no es tarea fácil en un país tan caluroso, húmedo y con escasez de pistas de atletismo como es Panamá. El mérito es todo suyo.

Con Fernando Revuelta, a la izqda, y Fernando Blanco, celebridad deportiva de Panamá

XX maratón popular

ciudad de badajoz

18 de marzo de 2012

CAMPEONATO DE EXTREMADURA

GRAN PREMIO

CAJA DE EXTREMADURA

Fundación Municipal de Deportes de Badajoz

Ayuntamiento de Badajoz

Federación Extremeña de Atletismo

HOY

marcet atletismo

CALENDARIO

LA SELECCIÓN DE LAS **MEJORES CARRERAS**

SUSCRÍBETE 15 €/año

Carreras con descuento a los suscriptores de corricolari

>ALICANTE

I CARRERA Y CAMINATA SOLIDARIA POR CRUZ ROJA. ALICANTE. El 15 de enero. Distancia: De 6 a 8 km.

I ALICANTE TRAIL. El 15 de enero a las 8. Distancia: 15,18 km. Salida y meta en plaza de la Iglesia. Precio: 12 euros (federados) y 15 euros (no federados). Inscripción en: www.15cumbres.com.

I CROSS CIUDAD DE ALMORADI. El 15 de enero a las 9:30. Distancia: 9,8 km. Organiza el Club Almoradí Tri-Kilómetros. Inscripción: www.trikilometros.org.

XXIII MEDIA MARATÓN INTERNACIONAL DE SANTA POLA. El 22 de enero a las 10:30. Distancia: 21,097 km. Precio: 14 euros. Inscripción en www.mitjasantapola.com. Premios en metálico al récord de la prueba, trofeos y regalos.

III CROSS NOCTURNO GIMENEZ GANGA VILLA DE SAX. El 28 de enero a las 19. Distancia: 6 km. Inscripción: www.gimenezganga.com/cross.

II MITJA MARATO VILA DE PEGO. El 29 de enero a las 10. Distancia: 21,097 km. Precio: 10 euros. Inscripción en http://mitjadepego.blogspot.com.

I CROSS DE SAN GABRIEL CARRERA POR MONTAÑA Y JORNADA SENDERISTA. ALICANTE. El 29 de enero a las 10. Distancia: 7,7 km.

CAMPEONATO DE ESPAÑA DE CLUBES DE VETERANOS DE CROSS. ELDA. El 12 de febrero.

XIV MEDIO MARATÓN CIUDAD DE ORIHUELA. El 12 de febrero a las 10:30. Distancia: 21,095 km. Precio: 14 euros (con chip) y 15 euros (sin chip). Inscripción en: www.chiplevante.com.

>ALMERÍA

II CARRERA POPULAR EL ALQUIÁN 2012. El 15 de enero a las 11. Distancia: 10 km. Precio: 10 euros.

II CARRERA DE MONTAÑA ALICÚN. El 22 de enero a las 11. Distancia: 10,4 km. Inscripción: www.aqueatacamos.com.

XV MEDIO MARATON INTERNACIONAL CIUDAD DE ALMERÍA. El 29 de enero a las 10. Distancia: 21,097 km. Precio 15 euros, 12 de la inscripción y 3 euros de la licencia de 1 día. Más información en http://www.mediomaratonalmeria.com.

>ASTURIAS

V 10 KILOMETROS ANA AMELIA MENENDEZ. TREVÍAS. El 15 de enero. Distancia: 10 km.

CROSS DE PERLORA - CAMPEONATO DE ASTURIAS CROSS POR CLUBES. El 22 de enero. Más información en la Federación Asturiana de Atletismo.

VI VUELTA PEDESTRE RIBADESELLA. El 4 de febrero. Distancia: 8,5 km. Organiza ADAR.

V MEDIA MARATON CORAZON DE ASTURIAS. POSADA DE LLANERA. El 19 de febrero. Distancia: 21,097 km.

>ÁVILA

IV CROSS CIUDAD DE ÁVILA - CAJA DE ÁVILA / MEMORIAL JOSÉ SORIANO. El 15 de enero a las 12. Distancia: 8,5 km. Precio: 15 euros (hasta el 12 de enero). Inscripción en: www.atletismoecosport.com.

>BADAJOZ

VI TROFEO DE CAMPO A TRAVÉS DOÑA BLANCA. DON BENITO. El 29 de enero. Distancia: 11 km.

I MEDIO MARATÓN DEL GRANITO. QUINTANA DE LA SERENA. El 12 de febrero a las 10. Distancia: 21,097 km. Precio: 10 euros. Inscripción en www.quintanadelaserena.org.

XX MARATÓN POPULAR CIUDAD DE BADAJOZ. El 18 de marzo a las 9:30. La prueba servirá también para la celebración del Campeonato de Extremadura de Maratón por parte de la Federación Extremeña de Atletismo. Organiza la Fundación Municipal de Deportes de Badajoz. Inscripciones a partir del 1 de febrero y hasta el 14 de marzo. La cuota de inscripción general es de 26,50 ✠ hasta el viernes 9 de marzo inclusive será de 13,20 ✠; los socios de la revista "Corricolari es Correr" que se acrediten debidamente y los integrantes de los clubes de atletismo de Badajoz que vengan en listado único pagarán 10 ✠ siempre que la inscripción la realicen hasta el viernes 9 de marzo inclusive. Los dorsales con sus imperdibles se entregarán únicamente el sábado 17 de marzo de 11 a 14 y de 17 a 19 en el Pabellón de la Comunidad (C.D.M. "La Granadilla"). Más información en: www.aytobadajoz.es/deportes. El Maratón de Badajoz, la prueba de la Fundación Municipal de Deportes pasa de enero a marzo buscando mejores fechas.

> CALENDARIO DE EXTREMADURA 2012 DE CARRERAS POR MONTAÑA

La segunda edición de la Garganta de los Infiernos en el Jerte será una de las pruebas de la Copa de Extremadura.

La FEXME ha dado a conocer el **reglamento de Carreras por Montaña 2012** y el calendario.

Este año **la Copa Extremadura la formarán 11 carreras** que se realizarán entre los meses de Febrero y Diciembre en las localidades de Quintana de la Serena, Guadalupe, Plasencia, Jerte, Cabeza la Vaca, Aldeanueva de la Vera, Hervás, Casas del Castañar, Torrejoncillo, Portezuelo y Casas del Monte.

Cuatro son las novedades en este año que se unen a las siete carreras existentes, las carreras de Guadalupe, Hervás, Plasencia y Quintana de la Serena.

El calendario es el siguiente:

- ***12 de Febrero:*** I Medio Maratón del Granito en Quintana de la Serena, Badajoz.
- ***26 de Febrero:*** I Medio Maratón por Montaña "Puebla y Villa de Guadalupe"
- ***18 de Marzo:*** Carrera por Montaña de Valcorchero en Plasencia, Cáceres.
- ***21 de Abril:*** II Carrera por Montaña "Garganta de los Infiernos" en Jerte, Cáceres.
- ***26 de Mayo:*** VI Media Maratón por Montaña "Cabeza la Vaca-Tentudía" en Cabeza la Vaca, Badajoz.
- ***10 de Junio:*** V Carrera Pencona por Montaña "Villa de Aldeanueva de la Vera", Cáceres.
- ***24 de Junio:*** Carrera por Montaña de Hervás, Cáceres.
- ***15 de Septiembre:*** IV Carrera por Montaña contra el Crono Asperillas en Casas del Castañar, Cáceres.
- ***30 de Septiembre:*** V Maratón, IV Medio Maratón y II Cross por Montaña "Pueblo de los Artesanos" en Torrejoncillo, Cáceres.
- ***11 de Noviembre:*** VI Subida al Castillo de Portezuelo, Cáceres.
- ***2 de Diciembre:*** III Carrera por Montaña "Subida a los Campanarios" en Casas del Monte, Cáceres.

>BARCELONA

XXIX MITJA MARATÓ DE SITGES. El 15 de enero. Distancia: 21,097 km. Más información en: www.mitjasitges.cat.

CURSA POPULAR DE MUNTANYA 2 TURONS. MOIÀ. El 15 de enero a las 9:30. Distancia: 11,7 km. Precio: 13 euros. Más información en www.rivendelmoia.net.

CURSA ATLETICA BARRI SANT ANTONI. BARCELONA. El 22 de enero a las 9:30. Distancia: 10 km. Inscripción: 14 euros. Más información en www.cursasantantoni.cat. Una de las grandes clásicas de Barcelona llega a su 34ª edición.

CURSA CASTELLBISBAL DE MUNTANYA. CASTELLBISBAL. El 22 de enero a las 9:30. Salida y meta en Pabellón Deportivo de La Isla Deportiva. Distancia: 22 km. Inscripción: 20 euros. Organiza Club Mindundis Team. Prueba también de 10 km. Limitada a 300 corredores.

XIII MITJA MARATÓ DE TARRASSA. El 29 de enero a las 10 con salida desde el Parc de Vallparadís. Más información en www.mitjaterrassa.cat.

CURSA 10K VILAFRANCA DEL PENEDÉS. El 29 de enero a las 10. Distancia: 10 km. Precio: 12 euros. Inscripción en www.10kvilafranca.org.

XXVI MITJA MARATÓ DE GRANOLLERS. El 5 de febrero. Distancia: 21,097 km. Las inscripciones están agotadas desde hace semanas al cubrirse los 10.000 corredores. La popular Mitja sigue haciendo historia año tras año. Por Granollers ha pasado lo mejor del fondo mundial y miles de corredores que hacen suya la prueba.

I CURSA POPULAR CORRE AMB L´APEL·LES. HOSPITALET DE LLOBREGAT. El 12 de febrero a las 10. Distancia: 10 km. Precio: 13 euros (12 euros chip propio). Inscripción en www.correamblapeles.org.

MITJA MARATÓ DE BARCELONA. El 26 de febrero a las 8:45. Inscripciones hasta el 19 de febrero. Más información e inscripciones en www.mitjabarcelona.com.

I MARATEST. BADALONA. El 4 de marzo. Prueba de 30 km que discurre por un circuito urbano muy plano. Inscripción: 18 euros. Tendrá también una versión más popular, una carrera de 15 km cuyo precio es de 13 euros. Organización: Ayuntamiento de Badalona y Gadium Sports. Más información en www.maratest.com. Prueba que nace con vocación de test de cara a la Marató a Barcelona.

XXXIV ZURICH MARATÓ DE BARCELONA. El 25 de marzo. Salida a las 8:30 en la Av. Reina María Cristina. Tiempo límite de 6 horas desde el inicio de la carrera. Distancia, 42,195 km. La prueba está impulsada por un Comité Promotor compuesto por cuatro instituciones y entidades: el Ajuntament de Barcelona, la Plataforma Marató a Barcelona, la Federació Catalana d'Atletisme i Turisme de Barcelona. Inscripciones hasta el 29 de enero: 60 euros. Y del 30 de enero al 11 de marzo: 70 euros. Los dorsales se recogerán durante los días 23 y 24 de marzo de 2012 en la Expo Sports. Todos los participantes recibirán un Chip (a colocar en la zapatilla) teniéndolo que devolver a la organización al acabar la carrera. Más información en: www.zurichmaratobarcelona.es

>BURGOS

XIII TROFEO FÉLIX HERNANDO. BURGOS. El 15 de enero. Organiza el Club Caja Círculo Capiscol.

>CÁCERES

V JORNADA LIGA DE CAMPO A TRAVÉS CASAR DE CÁCERES. El 22 de enero. Todas las categorías. Inscripción en la Federación Extremeña de Atletismo.

XLII GRAN PREMIO CÁCERES DE CAMPO A TRAVÉS. El 12 de febrero. Organiza la Diputación Provincial.

I MEDIA MARATÓN DE MONTAÑA PUEBLA Y VILLA DE GUADALUPE. El 26 de febrero a las 10:30. Distancia: 22,2 km. Precio: 15 euros hasta el 22 de febrero. Inscripción en http://guadalupeafondo.blogspot.com.

>CÁDIZ

XX CROSS PINAR PÚBLICO 'LA BARROSA'. CHICLANA DE LA FRONTERA. El 8 de enero a las 9:30. Distancia: De 200 m. a 9 km. Inscripción: www.chiclana.es.

I MEDIO MARATÓN 3T OKFIT. PUERTO DE SANTA MARÍA. El 6 de febrero. Distancia: 21,095 km. Precio: 10 euros. Club 3T OkFit, en colaboración con el Excmo. Ayuntamiento de El Puerto de Santa María La salida y meta estarán instaladas en el Paseo Marítimo de Valdelagrana. Inscripciones mediante correo electrónico a mediamaraton3tokfit@gmail.com. El plazo de inscripciones será hasta el 4 de febrero a las 14 o hasta llegar a 300 corredores. Información e inscripciones en http://3tokfit.blogspot.com.

>CANTABRIA

CROSS DE TORRELAVEGA CAMPEONATO DE CANTABRIA DE CROSS POR CLUBES. El 8 de enero.

Imágenen de la Maratón de Santa Pola

SUSCRÍBETE
15 €/año

XXIV CROSS INTERNACIONAL AYUNTAMIENTO DE CAMARGO - PUNTA PARAYAS. MALIAÑO. El 15 de enero.

I CROSS DE RIBAMONTÁN AL MAR. LOREDO. El 29 de enero.

CAMPEONATO DE CANTABRIA DE CROSS INDIVIDUAL - IV CROSS AYTO. CORVERA DE TORANZO. El 5 de febrero.

I MEDIO MARATÓN INTERNACIONAL DE SANTANDER. El 4 de marzo a las 10. Salida y meta en el Paseo de Pereda, frente a la sede del Banco Santander. Precio: 13 euros. Por internet ya abiertas en www.cronochip.es y desde el 5 de febrero en El Corte Inglés de Santander. Carrera mini de 5,5 km a las 10. Precio: 5 euros.

>CASTELLÓN

I CURSA DE MUNTANYA TALES-SERRA. SERRA DE ESPADÁN. El 8 de enero a las 9. Distancia: 21km. Precio: 13 euros. Inscripción en www.42ypico.es.

IV CARRERA DE MONTAÑA GIMNASIO VENTURA. LA VALL D'UIXÓ. El 15 de enero a las 9:30. Distancia: 15 km. Inscripción: 11 euros.

10K HDOSO / III TROFEO CAJA RURAL. CASTELLÓN. El 12 de febrero. Distancia: 10 km. Inscripción: www.carreraspopulares.com. Organiza Club Desert Amunt.

>CÓRDOBA

XXII MEDIO MARATÓN VILLA DE PUENTE GENIL. El 12 de febrero a las 10:30. Distancia: 21,097 km. Salida y meta en Campo de Fútbol Manuel Polinario. Precio: 9,40 euros. Inscripción en www.aytopuentegenil.es. Descuento del 50% a los socios de Corricolari es Correr. Plazo de inscripción hasta el día de la prueba. Trofeos a los tres primeros de cada categoría. Uno de los grandes medios maratón de la provincia de Córdoba. Categorías de Senior (1973 a 1994), Veteranos A (1967 a 1972), Veteranos B (1961 a 1966) y veteranos C (1960 y anteriores). Trofeo a los tres primeros de cada una de esas categorías y a los 10 primeros locales (en mujeres cinco primeras). Organiza la Delegación Municipal de Deportes del Ayuntamiento de Puente Genil.

>GRANADA

III CIRCUITO CAMPO A TRAVÉS DIPUTACIÓN DE GRANADA. El 14 de enero a las 10:30. Distancia: Desde 800 m a 5 km. Inscripciones hasta miércoles 11 de enero. Categorías de benjamin a veteranos.

>GUADALAJARA

XIV CARRERA POPULAR ALOVERA. El 15 de enero a las 10:30. Distancia: 10 km. Inscripción: www.ticketsport.es. Prevista inicialmente para el 22 de enero su nueva fecha es la del 15 de enero.

>GUIPÚZCOA

LXXXII CROSS INTERNACIONAL DE REYES GIMNÁSTICA DE ULÍA. SAN SEBASTIÁN. El 6 de enero.

LVII CROSS INTERNACIONAL DE SAN SEBASTIÁN. HIPÓDROMO DE LASARTE. EL 29 de enero. Más información en: www.sansebastiancross.com.

>HUELVA

CARRERA POPULAR "VIRGEN DE LAS ANGUSTIAS". AYAMONTE. El 15 de enero. Más información en www.diphuelva.es/inicial.aspx.

XIII CARRERA NOCTURNA "SAN ANTONIO ABAD". TRIGUEROS. El 21 de enero.

XX CROSS URBANA "EL CAMPILLO". El 12 de febrero. Más información en www.diphuelva.es/inicial.aspx

XIII CROSS URBANO "VILLA DE ROCIANA". El 19 de febrero.

XXX CROSS CIUDAD DE LEPE "MEMORIAL RUBÉN GATÓN". El 28 de febrero.

>HUESCA

XXXV CROSS MEMORIAL 'JESÚS LUIS ALÓS'. HUESCA. El 22 de enero. Organiza el Club Atletismo Intec- Zoiti. Inscripciones en www.intechuesca.com/cazoiti.

>ILLES BALEARS

XIII CROSS CIUTAT DE MANACOR. El 15 de enero a las 10:30.

>JAÉN

I LEGUA NOCTURNA LA BELLOTA. BAÑOS DE LA ENCINA. El 7 de enero. Distancia: 5 km. Precio: 5 euros.

CARRERA URBANA INTERNACIONAL NOCHE DE SAN ANTÓN. JAÉN. El 16 de enero. Inscripciones gratuitas. Plazo de inscripción hasta el 5 de enero, improrrogable. Formas de inscripción: presencialmente en las oficinas del Patronato Municipal de Deportes de lunes a viernes de 8:30 a 14, por fax en el 953 239 127 y online en la web www.aytojaen.es.

CAMPO A TRAVES DE GUARROMÁN. El 22 de enero. Inscripción: http://deportes.prodemedia.com.

XX CROSS DE INVIERNO LOS CERROS. ÚBEDA. El 29 de enero a las 10. Distancia: Desde 1.400 a 7.000 m. Salida y meta en Cañada Real de Paso. Inscripciones gratuitas (secretario@loscerros.org). Hasta el 22 de enero. Trofeo y aceite a los tres primeros de cada categoría y trofeo al corredor más veterano, camiseta a los diez primeros de cada categoría. Recuerdo para todos los llegados a meta. Organiza el I.E.S. Los Cerros, calle Cronista Juan de la Torre, s/n, 23400 Úbeda, tels 953 779 990 y 953779991; fax 953 779 993.

>LA RIOJA

CROSS CIUDAD DE HARO. El 29 de enero a las 12:55. Distancia: 6 km. Inscripción: www.adharo.es.

>LAS PALMAS

GRAN CANARIA MARATÓN - CTO. ESPAÑA DE MARATÓN DE VETERANOS. El 22 de enero a las 9. Distancia: 42,195, 21km y 10 km. Precio: 55 euros. Inscripción en: www.grancanariamaraton.com.

>LÉRIDA

NIXTRAIL. ESPOT. El 1 de abril a las 10 Distancia: 34 km. Tirotrail: 10,8km a las 10:30. Se trata de dos carreras por montaña sobre nieve, la segunda con carácter de iniciación. Todos los participantes están obligados a llevar durante toda la carrera una chaqueta-cortavientos, vaso, guantes y gorro o Buff. Ambas pruebas con salida y meta en el Ayuntamiento de Espot. Organiza La Nova Fita, con el apoyo del Ayuntamiento de Espot. Inscripción general desde el 1 de diciembre hasta el 15 de marzo o cuando finalicen los dorsales: Para los federados FEDME: 25 ✠. Para los no federados: 30 ✠. Entrega de dorsales de 8:30 a 9:20.

>LUGO

CARREIRA POPULAR NOCTURNA DE REIS. El 14 de enero a las 19. Distancia: 4,5 km.

>MADRID

CROSS DE LA UNED. MADRID. Facultad de Psicología. El 7 de enero.

XIII TROFEO PARIS. MADRID. El 8 de enero a las 11:15. Distancia: 10 km y 5 km. Precio: 10 euros. Inscripción en www.elatleta.com.

CROSS UNIVERSIDAD EUROPEA. VILLAVICIOSA DE ODÓN. El 14 de enero a las 12. Distancia: 8 km (hombres) y 4 km (mujeres).

VUELTA PEDESTRE A TRES CANTOS. El 15 de enero. Distancia: 15 km y 5 km. Precio: 12 euros (15 km), 8 euros (5 km) y gratis (infantiles). Inscripción en www.laetus.es.

CROSS UNIVERSIDAD CAMILO JOSÉ CELA. VILLANUEVA DE LA CAÑADA. El 21 de enero a las 12. Distancia: 8 km (hombres) y 4 km (mujeres).

CARRERA DE ENTRECULTURAS: CORRE POR UNA CAUSA, CORRE POR LA EDUCACIÓN. MADRID. El 22 de enero. Distancia: 10, 5 y 750 m. Precio de 10 euros (10 km), 6 euros (5 km) y 3 euros (750 m.).

MEDIO MARATÓN CIUDAD DE GETAFE. El 22 de enero a las 10. Distancia: 21,095 km. Precio: 16 euros. Inscripción en www.laetus.es.

CROSS DE RIVAS. El 29 de enero. Inscripción: www.laetus.es.

VIII CARRERA DE SAN SEBASTIÁN. TORREJÓN DE LA CALZADA. El 29 de enero a las 10:30. Distancia: 10 km. Precio: 8 euros. Inscripción en www.aytotorrejoncalzada.org.

DOS LEGUAS DE LA CHOPERA. LEGANÉS. El 5 de febrero a las 10:30. Distancia: 11,1 km. Inscripción: www.carreraspopulares.com. Limitado a 1600 corredores. Organiza el Club Maratonianos de Leganés.

LIII TROFEO MARATHON DE CAMPO A TRAVES -"XV GRAN PREMIO VILLA DE MADRID". El 5 de febrero a las 9:30 en el Parque de las Cruces, calle Joaquín Turina, en Carabanchel-Latina. Desde benjamín a senior. Carreras escolares en las categorías de benjamín y alevín en las que podrán participar alumnos de los colegios de Carabanchel y Latina con clasificaciones de los federados. Habrá trofeo para los tres primeros y medalla hasta el séptimo y al primer colegio.

CROSS POPULAR TROFEO MARATHON. Distancia de 5.150 m. Limitado a 400 participantes. Inscripción a través de www.deporticket.com o en la sede de A.D. Marathon, C/. Villaamil, nº 65. Precio 3 euros. Prueba para corredores a partir de 18 años cumplidos. Salida a las 9:15 horas. Los tres primeros hombres y mujeres tanto de la carrera popular como de la de veteranos ganarán su inscripción gratuita para el Medio Maraton Asics Villa de Madrid o para los 5 km de Madrid-MMT del mismo día. Inscripciones gratuitas en admarathon_inscripciones@yahoo.es (utilizar plantilla), también en el fax 91 401 45 73 o en www.deporticket.com hasta el jueves 2 de febrero.

TROFEO ECOZAR. FUENLABRADA. El 12 de febrero. Inscripción: www.laetus.es.

XXVIII MEDIO MARATÓN DEL DISTRITO DE FUENCARRAL-EL PARDO. El 12 de febrero a las 9:30. Distancia: 21,097 km. Salida y meta en IDM Santa Ana. Precio: 10 euros. Inscripción en: www.mediamaratonfuencarral.es. Plazo de inscripción hasta rl 7 de febrero. Limitado a 2.000 corredores. Recuerdos para todos. Además de la página web las inscripciones pueden realizarse en la sede de Mapoma, calle Galileo 74 y en la Asociación de Vecinos de Nuestra Señora de Valverde, Plaza de los Mártires, 29.

CROSS UNIVERSIDAD ALCALÁ. ALCALÁ DE HENARES. El 18 de febrero a las 12. Distancia: 8 km (hombres) y 4 km (mujeres).

VI CROSS UNION ATLETICA COSLADA. El 19 de febrero a las 10. Distancia: 8 km. Precio: 8 euros. Inscripción en: www.unionatleticacoslada.com.

CROSS UNIVERSIDAD COMPLUTENSE. El 25 de febrero a las 12. Distancia: 8 km (hombres) y 4,5 km (mujeres).

VII MEDIO MARATÓN DE LATINA. MADRID. El 26 de febrero a las 9:30. Distancia: 21,097 km. Precio: 12 euros. Inscripción en www.adcorebo.org. Descuento de 1 euro a los socios de Corricolari (c/ Saavedra Fajardo, 5 y 7, planta calle). Inscripciones también en Deportes Madrid, Deportes Marathinez, Ranning, Running Company y Bikila. Organiza la A. D. Corebo.

CARRERA DE BOMBEROS DE MADRID. El 26 de febrero a las 9:30. Distancia: 10 km. Salida y meta en Paseo de Camoens. Precio: 10 euros.

CARRERA VERTICAL ABANDERADO TORRE MADRID. MADRID. El 3 de

SUSCRÍBETE
15 €/año

> RUTA DE LA ANOC

25 años de mucho calzado en Fuensalida
Amorebieta: nuevo en la plaza, clásico en el sitio
Itálica: Cross de lujo y Carrera Popular: Solidaria
Elgoibar: el sabor de lo clásico

Santiago Merchán y algunos de sus colaboradores de Fuensalida

La Fundación ANOC tiene cuatro citas, cuatro grandes croses en el mes de enero. La fundación que preside Miguel Ángel Monjas se mueve por mantener viva la llama de esta bella especialidad que es el campo a través. Sus patronos, sus organizadores luchan con presupuestos más reducidos por mantener una gran prueba en sus localidades. Cierto que en la especialidad, el circuito habrá de evolucionar y adaptarse a los nuevos tiempos. Como casi todo. Pero cierto también que las pruebas están teniendo una gran presencia de público. El máximo ejemplo estuvo en Alcobendas. La incorporación de Cross Popular está resultando éxitosa y en su momento habrá que darle forma también a la presencia de estos corredores no federados y analizar las categorías de menores y los atletas de nivel medio, los provinciales y autonómicos, porque no sólo de "contratados" y "managers" han de vivir los croses.

Pero vayamos al Circuito Anoc y sus grandes y tradicionales citas de enero que llegan cargadas de novedades.

El día 8 llegará a su vigésimo quinta edición el Cross de Fuensalida, Toledo, el Cross del Zapato, el cross del calzado. Santiago Merchán puede presumir de coger un cross regional y transformarlo en un gran cross internacional. Santiago, ayudado por un grupo de fieles, intentó que la 25ª edición coincidiera con una nacional. No ha sido posible. Harán un cross con presupuesto más reducido. Fuensalida ha conocido lluvia y barro como el de 2011. Fuensalida también ha tenido alguna y muy recordada edición "muy blanca". Fuensalida puede presumir, ahora que presenta una edición más modesta, de haber contado con lo mejor de la elite internacional con lugar privilegiado para los atletas portugueses, por los que su organizador siente una "motivación" especial. Accediendo a la página de la ANOC, algo que uno recomienda, en la sección ruta Anoc se puede leer magníficamente relatado los orígenes, la historia, los momentos de la vida de las grandes pruebas que constituyen la ANOC. Alberto Calleja y Miguel Alfambra trabajan para el cross.

Ese mismo día -y eso es algo en lo que también habrá de trabajar la ANOC en el futuro, en intentar evitar coincidencias- una prueba que llega a su 58ª edición se integra en el Circuito Anoc, es el Cross de de Zornotza, el Cross de Amorebieta. Las Campas de Jauregibarria acogerán una nueva edición de la prueba que organiza el Club Atletismo Zornotza, entidad que fundara Miguel Bilbao en 1960 y con la enciclopedia "viviente" Juanjo Ánderez al frente de las operaciones. Amorebieta fue sede en 1993 de un Mundial y año tras año, de una gran prueba.

El 15 de enero es el turno de Itálica, para algunos, para muchos, "el mejor cross del mundo". Abrirá la matinal el Cross Popular, esa prueba pensada para que los corredores populares se acerquen, practiquen y conozcan el campo a través. La prueba, las inscripciones marchaban a tan excelente ritmo que el 21 de diciembre estaban agotados los dorsales. Este año la inscripción cuesta 3 euros y la recaudación irá destinada íntegramente al Proyecto RETO contra la desnutrición infantil en Etiopía. Tras los "populares" los niños y niñas, los atletas de las categorías de promoción llegados de toda Andalucía tres ser seleccionados en sus provincias en pruebas previas. Otro espectáculo verlos. Y por último, las carreras absolutas. Unas carreras que algún año han sido consideradas el mundial previo.

Cerrará el calendario Anoc de enero, el más antiguo de los croses, el de Elgoibar, en donde se recuerda y se homenajea a Juan Muguerza, atleta nacido en la localidad y que dominó la especialidad y el medio fondo en los primeros años del siglo XX. En Elgoibar gusta la tradición. Los componentes del C. A.Mintxeta, heredera de la Sociedad Atlética Egotoki –en cuya sede vive el loro Ambolo, mascota de la prueba-, han logrado que por Elgoibar haya pasado lo mejor del cross mundial; Haro, Kuha, Batty, Fowler, Mc.Leod, Lopes, Jones, Wolde, Stewart, Ngugi. Elgoibar y el cross de Lasarte, el cross de San Sebastián que se celebrá el 29 de enero, obraban el milagro de traer a los mejores atletas del mundo. Hay mucho lugares en donde se adora el cross, pero quizás sea Elgoíbar el sitio que se lleva la palma en su amor.

marzo a las 10. La prueba tiene 224 metros en vertical hasta llegar al piso 53 del edificio Torre Espacio. Participación máxima 300 corredores. Precio: 10 euros.
Más información:
en www.carreraverticalmadrid.es

MEDIO MARATÓN DE COLLADO VILLALBA. LA TRAGAMILLAS. El 4 de marzo. Inscripción: 14 euros hasta el 19 de febrero. Y 18 euros del 20 al 29 de febrero, día en que se producirá el cierre de las inscripciones salvo que se agotase el cupo con anterioridad. Número límite de inscripciones: 1.500 corredores. Inscripciones e Collado Villalba en: Deportes Daniel's, Mesón castillo, Las Murallas Villa, Deportes Atalanta y tiendas Base.

CORRER POR LA UNIVERSITARIA – MEDIO MARATÓN DE LA UNIVERSITARIA. MADRID. El 11 de marzo. Organiza Corricolari es Correr: www.corricolari.es.

XIV CARRERA POPULAR INTERCAMPUS. LEGANÉS-GETAFE. El 25 de marzo. Distancia 10 km. Salida: Campus de Leganés. Meta: Campus de Getafe, junto a la entrada principal, c/ Madrid 126. Inscripción en Universidad Carlos III de Madrid, Ayuntamiento de Getafe, Ayuntamiento de Leganés, la oficina de Corricolari es Correr; y en las tiendas de deporte: Corricolari, Bikila, Laister y Running Company. También en la web: www.uc3m.es/intercampus. Descuento del 50% para los socios de Corricolari es Correr.
Más información en:
www.uc3m.es/intercampus

XI MEDIO MARATÓN ASICS VILLA DE MADRID Y 5 KM DE MADRID MMT. El 3 de abril a las 9:30. Salida y meta en el parque del Retiro. Inscripción: hasta el 19 de febrero será de 20 euros. Desde el 20 de febrero hasta el 24 de marzo, 25 euros. Para los 5 km será de 12 euros en ambos periodos. Las inscripciones se pueden realizar en la sede de A.D. Marathon, en los puntos de venta habituales y en la oficina de Corricolari es Correr. Descuento de 3 euros a los socios de Corricolari es Correr. Recogida del dorsal, bolsa del corredor y camiseta en la Feria del Corredor, jueves 29 marzo (de 16 a 21) y el viernes 30 y el sábado 31, de 10 a 20.
Más información en
www.mediomaratonmadrid.es y en www.admarathon.es

ROCK'N'ROLL MADRID MARATÓN. El 22 de abril a las 9. Distancia: 42,195 km. Zona de inicio: Plaza de Colón. Carrera paralela de 10 km para corredores primerizos, amigos y familia. Inscripciones abiertas. 50✠ (del 1 de enero al 28 de febrero); 60✠ (del 1 de marzo al 31 marzo), 85✠ (del 1 de abril al 15 de abril). No se entregarán dorsales el día de la carrera, debiendo recogerse exclusivamente en EXPODEPOR 2012-Feria del Corredor, los días 19, 20 y 21 en el Pabellón de la Pipa (Recinto Ferial de la Casa de Campo). Inscripciones en www.runrocknrollmadrid.com; en la sede de MAPOMA; en los Adidas Running Centers autorizados; en la oficina de Corricolari es correr y en diferentes tiendas de deporte.

XVI MARATÓN ALPINO MADRILEÑO. CERCEDILLA. El 17 de junio.
Más información en:
www.maratonalpino.com/mam/Index.htm

>MÁLAGA

XXVI MILLA URBANA CIUDAD DE ANTEQUERA. El 14 de enero a las 17. Distancia: 1.609 m.

>MURCIA

I CARRERA POPULAR VALLADOLISES. VALLADOLISES. El 15 de enero a las 10. Distancia: 7,5 km. Precio: 5 euros. Información en 619 515 277.

IV CROSS FUENTES DEL MARQUÉS. CARAVACA DE LA CRUZ. El 29 de enero a las 9:45.

I MEDIO MARATÓN BAHIA DE MAZARRÓN. El 5 de febrero a las 10:30. Distancia: 21,097 km.

LA SAN VALENTIN. SAN JAVIER. El 12 de febrero a las 10.
Distancia: 10 km.

>NAVARRA

XXIV CROSS DE REYES DE LARRAGA. El 8 de enero a las 10. Distancia: 7,2 km. Inscripción:
www.crossdereyesdelarraga.com.

10 MILLAS DE PERALTA - FACES. El 29 de enero a las 11. Distancia: 16 km. Inscripción:
www.circuitosolorunners.es.

III MEDIO MARATÓN DE TUDELA. El 19 de febrero a las 11. Distancia: 21 km. Inscripción:
www.circuitosolorunners.es.

>PONTEVEDRA

I CORRENDO POR VIGO. El 8 de enero. Distancia: 7 km. Organiza Running Solutions.

I CROSS BERNARDO ALMUIÑA. BAIONA. El 29 de enero a las 10. Distancia: 5.100 m. Organiza Sociedad Atlética Valmiñor .

>SALAMANCA

III JORNADA DE LA LIGA DE CROSS DE CABRERIZOS. El 15 de enero a las 10:30. Distancia: 9 km. Precio: 10 euros. Inscripción en www.atletasveteranossalamanca.com. La inscripción debe hacerse ingresando los 10 euros en la cuenta bancaria: 2104 0010 71 0000082701.

I CROSS POR MONTAÑA VILLA DE CANDELARIO. El 22 de enero a las 10. Distancia: 10 km. Inscripción:
http://cmcandelario.blogspot.com.

IV JORNADA DE LA LIGA DE CROSS DE CABRERIZOS (FINAL). El 5 de febrero a las 10:30. Distancia: 9,5 km. Precio: 10 euros (www.atletasveteranossalamanca.com). La inscripción debe hacerse ingresando los 10 euros en la cuenta bancaria: 2104 0010 71 0000082701.

I MEDIO MARATÓN CIUDAD DE SALAMANCA. El día 4 de marzo a las 10:30. Distancia: 21,097 km. Precio: 10 euros. Salida y meta en la Av. Federico Anaya, 45. Organiza el Club Deportivo Cazabaches. Más información en: www.agropet.es/mediamaratondalamanca.com.

>SEGOVIA

I CARRERA MONUMENTAL CIUDAD DE SEGOVIA. El 12 de febrero a las 11. Distancia: 10 km. Precio: 10 euros (hasta el 19 de enero) y 13 euros (hasta el 8 de febrero). Habrá carrera de menores a 3 euros.

VI MEDIO MARATÓN CIUDAD DE SEGOVIA. El 25 de marzo a las 10:30. La cuota de inscripción es de 18 euros hasta el 18 de marzo a las 14 horas, o hasta agotar el cupo de inscripción. Para las inscripciones que se hagan posteriormente y en todo caso antes de las 14 horas del día 24 de marzo, la cuota será de 25 ✠uros. Se pueden realizar en la oficina de Corricolari es Correr. Los dorsales y chips se entregarán en el pabellón deportivo Pedro Delgado, los días 22 y 23 de marzo con horario de 17 a 21; el día 24 de 11 a 14 y de 17 a 21, o el día de la prueba en oficina montada al efecto en la zona de meta (soportales Fernández Ladreda). Más información en: www.infosegovia.com/mediamaratonsegovia

SUSCRÍBETE
15 €/año

>SEVILLA

XX CARRERA POPULAR RUTA DE CARLOS III - CIUDAD DEL SOL. ÉCIJA. El 8 de enero. Distancia: 25,6 km. Inscripción: http://juventudydeportes.ecija.es.

XXX CROSS INTERNACIONAL DE ITÁLICA. SANTIPONCE. El 15 de enero. Distancia: 10,8 km.

I MEDIO MARATÓN CROSS LA PUEBLA DEL RIO. El 15 de enero a las 11. Distancia: 21,097 km.

XVII MEDIO MARATÓN ISLA DE LA CARTUJA. SEVILLA. El 29 de enero a las 11. Distancia: 21,097 km. Organiza Organiza Club Atletismo San Pablo. Precio: 14 ✣ hasta el 25 de enero. Descuento de 1 euro a suscriptores de Corricolari es Correr. Deberá abonarse la cantidad completa de la inscripción que se devolverá en el momento de la retirada del dorsal, el suscriptor deberá coincidir con la persona inscrita, presentar el carné de socio y firmar el recibí del descuento. En el boletín de inscripción aparecerá la posibilidad de marcar la opción del descuento y las condiciones. Inscripciones en www.atletismosanpablo.es.

XXVIII MARATÓN "CIUDAD DE SEVILLA". El 19 de febrero a las 9:30. Distancia: 42,195 km. Salida y meta en la pista de atletismo del Estadio Olímpico de Sevilla. Feria del Corredor el viernes 17 y el sábado 18. Inscripciones hasta el 31 de enero: 21 euros. Del 1 al 15 de febrero: 42 euros. Del 16 al 18 de febrero: 63 euros. Organiza el Instituto Municipal de Deportes de Sevilla. Más información en: www.imd.sevilla.org/maraton

>TARRAGONA

CURSA 5 KM Y 10 KM CIUTAT DE CALAFELL. El 15 de enero a las 10. Distancia: 5 o 10 km. Inscripción: www.ticketrun.es.

QUART DE MARATÓ DE REUS. El 22 de enero. Distancia: 10,548 km.

>TENERIFE

TRANSVOLCÁNICO CANARIO. El 5 de enero. Inscripción: www.7islas7paraisos.com. Carrera por etapas por las tres islas. .

CAMPEONATO DE CANARIAS CROSS CORTO. VILAFLOR. El 15 de enero.

CAMPEONATO DE CANARIAS DE CROSS LARGO. VILAFLOR. El 29 de enero.

CAMPEONATO DE CANARIAS DE CAMPO A TRAVÉS DE CROSS LARGO. VILAFLOR. El 5 de febrero.

>TOLEDO

X CARRERA DE NAVIDAD CONSABURENSE. CONSUEGRA El 7 de enero a las 16. Distancia: 5,4 km. Inscripción: www.consuegra.es.

XXV CROSS INTERNACIONAL DEL CALZADO. FUENSALIDA. El 8 de enero.

IV CARRERA POPULAR DE REYES DE YUNCLER. El 8 de enero a las 11. Distancia: 8 km. Inscripción: 8 ✣ hasta el 5 de enero y 10 ✣ el mismo día de la prueba.

>VALENCIA

CARRERA DE REYES. VALENCIA. El 6 de enero. Distancia: 14,5 km.

I TRAIL LA MALLA SERRALADES DE BARXETA. El 8 de enero a las 9:30. Distancia: 17,5 km. Precio: 8 ✣ (6 ✣ los federados). Inscripción en www.barxeta.es.

10K DIVINA PASTORA VALENCIA. El 8 de enero a las 10. Distancia: 10 km. Inscripción: www.10kvalencia.com.

XXIX MEDIA MARATÓN DE SAGUNTO. El 15 de enero a las 10. Distancia: 21,097 km. Precio: 12 euros. Inscripción en www.mediamaratonsagunto.com.

V CARRERA PARQUE NATURAL DEL TURIA. PEDRALBA. El 15 de enero a las 10. Distancia: 10 km. Inscripción: 5 euros. Inscripción: www.noupindaro.com.

TRAVESÍA DE ALPUENTE A TITAGUAS. ALPUENTE. El 22 de enero a las 8. Precio: 18 ✣ (16 ✣ los federados FEDME). Inscripción en www.acsendeando.es.

DÍA DEL SENDERISTA. AIGÜES. El 22 de enero a las 9:30. Distancia: 10 km.

>VALLADOLID

XX CROSS POPULAR SAN ANTÓN. VALLADOLID. El 15 de enero. Inscripción: www.trotapinares.com. Organiza C.D.Trotapinares.

XXIV CROSS INTERNACIONAL DE VALLADOLID. El 5 de febrero. Organiza la Federación de Atletismo de Castilla y León.

XIII CROSS POPULAR SAN BLAS. FRESNO EL VIEJO. El 5 de febrero.

>VIZCAYA

LVIII CROSS INTERNACIONAL ZORNOTZA. AMOREBIETA. El 8 de enero.

>ZAMORA

VII CARRERA POPULAR NAVIDEÑA. BENAVENTE. El 8 de enero a las 10:30. Inscripción: www.benaventeatletismo.es.

>ZARAGOZA

XXVI CROSS DE SAN SEBASTIÁN. LA ALMUNIA DE DOÑA GODINA. El 15 de enero a las 10:30. Inscripción: http://atletismolaalmunia.blogspot.com.

III CARRERA POPULAR 10K DEL ROSCÓN. ZARAGOZA. El 29 de enero. Distancia: 10 km. Inscripción: www.osandarines.com.

Las inscripciones para el Maratón de Sevilla del 19 de febrero, marchan a muy buen ritmo

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

SUSCRÍBETE
15 €/año

Lo hemos comentado en alguna ocasión y volvemos a insistir en ello ahora. En esta sección pretendemos dar cabida tanto a pruebas grandes como pequeñas que merecen desde nuestro punto de vista ser destacadas. De muchas de ellas no podemos realizarlo semanas o meses después de su realización pero no nos importa mucho ello. No jugamos con el único factor de la inmediatez y si con su relevancia, incidencia, información y además, constancia histórica.

Abraha Abhanom y Rebecca Cheptegei vencieron en Aranda de Duero

La estrella local, Juan Carlos Higuero, fue tercero

Los casi 1.000 llegados a meta demuestran el éxito de la iniciativa de Arandactiva

{por Javier Peña*}*

UN ERITREO, ABRAHA ABHAMON, Y UNA UGANDESA, REBECCA CHEPTEGEI, FUERON LOS VENCEDORES ABSOLUTOS DEL CROSS DE LA CONSTITUCIÓN DE ARANDA DE DUERO, BURGOS, QUE LLEGABA A SU VIGÉSIMO SEXTA EDICIÓN Y QUE ORGANIZA ARANDACTIVA. Lo más importante estuvo sin duda en los casi mil llegados a meta entre todas las categorías. Atletas llegados desde todo Burgos y numerosas provincias limítrofes.

La prueba de Aranda de Duero, celebrada este año sin el manto blanco de la edición de 2010, es popular, masiva y está fenomenalmente organizada por Arandactiva.

Juan Carlos Higuero, la estrella local, en su regreso a la competición tras el fallecimiento de su padre, entraba en tercera posición. Paula González y Marisa Casanueva cruzaban la línea de meta tras Cheptegei.

En el cuadro adjunto damos el vencedor de cada categoría y el número de llegados a meta. Destaquemos en cuanto a lo positivo las cifras desde benjamines a infantiles, y observemos y analicemos lo dramático de las categorías promesas y júnior, un problema el de la participación, el de la práctica del atletismo que en estas categorías es la auténtica sangría del atletismo español. También destacar el buen momento a todos los niveles y en todos los frentes de la categoría de veteranos, en las que dos estrellas del atletismo, la una más popular como Fabián Roncero y la otra no tan conocida -ni quizás reconocida como Rosa María del Olmo- fueron sus vencedores. Una Rosa María, hermana de otra gran veterana, Carmen, y con dos hijos, ocupando excelentes posiciones en sus respectivas categorías.

CUADRO DE VENCEDORES

Categoría	Atleta	Club	Ll. meta
Benjamín(F)	Sara Martín	UBU Caja Burgos	65
Benjamín(M)	Juan David Manzano	Zamora Repostar	104
Alevín (F)	Noelia Rodríguez	UBU Caja Burgos	75
Alevín (M)	Hugo de Miguel	Atletismo Soria	84
Infantil (F)	Silvia Pérez	Anta Banderas	86
Infantil (M)	Sergio Alegre	Atletismo Teleno	76
Cadete (F)	Celiia Antón	Caja Círculo Incesa Aranda	48
Cadete (M)	Ossama Ifrag	C. D. Rioja Añares	59
Juvenil (F)	Diana del Ser	UBU Caja Burgos	15
Juvenil (M)	Saúl Ordoñez	Salamanca Caja Rural	24
Promesa (F)	Rebeca Cheptegei	Uganda	
	Karina Moreno	UBU Burgos	9
Promesa (M)	Alfredo Albarrán	Caja Círculo Incesa Aranda	10
Senior (F)	Paula González	Asefícán Piélagos	18
Senior (M)	Abraha Abhamon	Nike Eritrea	55
Veteranas	Rosa María del Olmo	Anta Banderas FDR	13
Veteranos	Fabián Roncero	Auresa Amigos del Atletismo, Laredo	90

Larga vida a este Cross de la Constitución de Aranda de Duero, prueba de una localidad en la que se cuida mucho y bien el deporte.

El Cross de la Constitución de Aranda de Duero fue una vez más muy masivo

Lanzarote

Marcos Diehl y Pilar Isidro se imponen en su Maratón Internacional

{por Juan Carlos Albuixech*}*

EL MARATÓN INTERNACIONAL DE LANZAROTE 2011 LO ORGANIZARON SANDS BEACH RESORT Y EL CLUB LA SANTA. EN LANZAROTE, EN COSTA TEGUISE, SE PUDO CORRER UN MARATÓN A 18 GRADOS. UN LUJO.

Un corredor alemán, Marcos Diehl, y una alicantina, Pilar Isidro, fueron sus vencedores. Dielhl afirmaba en línea de meta "que había sido durísimo y que además desconocía por completo quiénes podían se sus posibles rivales", mientras que Pilar Isidro, reciente vencedora también del Maratón do Miño de Ourense afirmaba: "estoy feliz por vencer en un circuito que me ha gustado mucho".

Pero el Maratón de Lanzarote no es sólo 42,195. Simultáneamente se celebran medio maratón (con victorias de Miguel Ángel Vaquero y Ana Merino), prueba de 10 km en la que el conejero José Carlos Hernández y la madrileña Tamara Sanfabio fueron sus vencedores, y prueba en silla de ruedas para discapacitados. En esta, con trece participantes, el francés Denis Lemeunier, un amputado femoral, fue el más rápido y uno de los que más aplausos cosechó del numeroso público que siguió el desarrollo de las carreras. Corredores contrastados, deporte adaptado, y como no, niños. La organización no se olvidó de ellos. Unos cincuenta tomaron parte en la carrera infantil celebrada el sábado por la tarde.

El regreso a Costa Teguise de un evento que arrancó allá por 1989 fue exitoso. Tras pasar por otros municipios conejeros, el Maratón Internacional de Lanzarote en palabras de sus organizadores

"retornó a sus asfaltos pretéritos para vivir un día muy grande, una fiesta del deporte, en la que los 525 corredores y los miles de aficionados repartidos por todo el circuito se fusionaron para poner de manifiesto que están preparados para albergar y disfrutar de este tipo de acontecimientos de máximo nivel"
La edición de 2012 ya tiene fecha: 9 de diciembre.

Pilar Mahamud venció en Lanzarote semanas después de hacerlo en Ourense

PODIUM MARATÓN INTERNACIONAL DE LANZAROTE 2011

MARATÓN
Categoría masculina:
Marcos Diehl..... 2h37:40
Haj Atef 2h49:14
John Nagelhout..... 2h54:51
Categoría femenina:
Pilar Mahamud Isidro..... 3h:14:30
Minna Syvälä 3h17:27
Heli Lehtinen..... 3h30:47

MEDIO MARATÓN
Categoría masculina:
Miguel Vaquero..... 1h08:48
Víctor del Corral..... 1h13.19
Thomas Thampedaeh 1h16.31
Categoría femenina:
Aroa Merino ..... 1h20:50.
Maja Stage Nielsen 1h24:09
Chiristina Hedegeand 1h26:39

10 KILOMETROS
Categoría masculina:
José Carlos Hernández 32:57
Francisco José García
Javier García
Categoría femenina:
Tamara Sanfabio 39:02
Lisbeth Pedersen
Summer Ibrahim

SILLA DE RUEDAS
Denis Lemeunier

Algunos datos del EVENTO.
- 525 participantes (398 hombres y 127 mujeres).
- 227 participantes entre los 18 y los 39 años, y 21 corredores de más de 64 años.
- Nacionalidades: 330 españoles, 61 ingleses, 34 daneses, 25 alemanes, 24 finlandeses, 10 suecos, etc.
- Agradecimiento: unos 150 voluntarios del Club Baloncesto Sands Beach Grubati y de Club de Triatlón de Costa Teguise, y a las 2.000 personas que siguieron el desarrollo de la prueba durante cualquier rincón del circuito.

Gran Campeonato de España y buena segunda edición del Maratón

{por Fernando González}

Carles Castillejo y Vanessa Veiga, vencedores y pasaporte para Londres en su debut en la distancia

Carles Castillejo y Vanesa Veiga se proclamaron campeones de España de Maratón en su debut en la distancia

EL MARATÓN DE CASTELLÓN EN SU SEGUNDA EDICIÓN ACOGIÓ EL CAMPEONATO DE ESPAÑA ABSOLUTO DE LA DISTANCIA. Un campeonato que había levantado numerosas expectativas por los debuts que se anunciaban y también por el hecho de que sus vencedores fueran seleccionados automáticamente para los Juegos Olímpicos de Londres si realizaban la marca mínima.
Tanto Carles Castillejo como Vanessa Veiga lograron el pasaporte. Sus registros hay que calificarlos de excelentes, más aún cuando era sus debuts en la prueba.
Castillejo tuvo de liebre hasta el km 24 a Rafa Iglesias, y Vanessa Veiga, vencedora también en el Campeonato de España de Medio Maratón 2011, logró un gran tiempo al realizar 2h32:57. Hacía años que no se vivía un Campeonato de España de Maratón de tanta calidad.
El Maratón Popular tampoco se vio afectado por la proximidad en su nueva fecha del Maratón de Valencia. Los más de 2.000 inscritos y los 1.812 llegados a meta lo consolidan plenamente. En sólo dos años han logrado lo que otros buscan y no consiguen, y ya con varias ediciones en su haber.
El trabajo del Patronato Deportivo Municipal de Castellón y el Club Atletismo Running Castelló fue excelente en la primera edición, y ha vuelto a serlo ahora. La profesionalidad de los funcionarios de la primera entidad y el entusiasmo de los miembros del club han logrado una grandísima carrera de 42,195 en Castellón para toda España.

CUADRO DE VENCEDORES

Clasificación masculina:		
1º Carles Castillejo	Adidas	2h10:09
2º Iván Galán	Bikila	2h15:36 (1h05:05)
3º Miguel Ángel Gamonal		2h16:58 (1h07:24)
4º L. M. Berlanas	San Martín de Valdeiglesias	2h17:24 (1h08:54)
* Pablo López que había pasado el medio maratón en 1h06:56 completó la prueba en 2h19:30 y quinta posición.		
Clasificación femenina:		
Vanesa Veiga	Adidas	2h32:57
Beatriz Ros		2h33:11 (1h16:04)
Yesenia Centeno		2h38:25 (1h16:47)
Clasificación por equipos:		
1º At. Albacete (Severiano Felipe, Raúl Martínez y Andrés Mico)		
2º Corredores Fabero		
3º Fondistas Alcantarilla		

Los datos:
1812 corredores en meta
9 sub 2h20
30 sub 2h30
226 en menos de 3 horas
1467 bajando de las 4 horas

- Carles Castillejo (paso por el medio maratón en 1h04:50)

- Vanesa Veiga Adidas (paso por el medio maratón en 1h15:32)

SUSCRÍBETE
15 €/año

Travesía Marismas de Odiel

El portugués Manuel Ferraz y la sevillana María Belmonte se adjudicaron la victoria.

Este espacio natural se abre específicamente para esta carrera

{por Jesús Pulido}

El espacio natural se abre exclusivamente para la carrera

La Travesía Marismas del Odiel llegaba a su quinta edición y contó con la participación de 628 corredores procedentes de toda Andalucía, Portugal y Marruecos. La prueba se disputó bajo una fortísima lluvia. La prueba hay que catalogarla como un auténtico espectáculo deportivo. Las condiciones climatológicas con la mencionada lluvia y un suelo lleno de barro, se vio enmarcado por las bellas estampas de las marismas y esteros como fondo.

Apenas 51 minutos y 40 segundos fue el tiempo que invirtió Manuel Ferraz en recorrer los 16,1 kilómetros de los que constaba la prueba. Ferraz había bajado su tiempo de la pasada edición en 18 segundos. Tras el portugués se clasificó en segunda posición Abdelhadi El Mouaziz, con un crono de 51:58, mientras que el tercero fue el cubano Mauri Castillo, con un tiempo de 52:56 . El mejor onubense fue Adrián Andivia, que terminó sexto (54:36).

En cuanto a la categoría femenina, María Belmonte, repitió victoria en esta ocasión con 1h01:49. Minuto y pico más tarde entró Raquel López, y tercera fue Khadija Sammah. La mejor onubense fue María Dolores Ramírez, con un tiempo de 1h08:42.

Tras la entrega de trofeos a los primeros clasificados de cada categoría, los participantes disfrutaron de una jornada de convivencia y de la degustación de una garbanzada en medio de un entorno natural privilegiado como el de las Marismas del Odiel, que un año más abrió sus puertas para la celebración de una prueba deportiva que ya se ha consolidado dentro del calendario atlético andaluz.

Medio Maratón de Torre Pacheco

Aumenta participación y se consolida en el calendario

{por Ismael Acuña}

El 11 de diciembre se celebró la octava edición del Medio Maratón de Torre Pacheco, Murcia. El éxito de participación fue muy grande al lograrse que 1.057 corredores se situasen en la línea de salida. El Club Maratón Cartagena fue la entidad que más corredores aportó a la prueba.

Las calles del municipio de Torre Pacheco estuvieron repletas de público, pese a lo fría que amaneció la mañana.

El ganador en categoría masculina fue Javier Moreno Jara, del Club Tragamillas de Orihuela, con un tiempo de 1h12:09, y en categoría femenina Raquel Miras Costa, del club Runtriton con 1h21:51.

Tanto el Patronato Municipal de Deportes como el Club Atletismo de Torre Pacheco como organizadores se mostraron muy satisfechos con la evolución de esta carrera que se ha situado entre las primeras de la Región de Murcia en número de participantes.

El Medio de Torre Pacheco se consolida entre las grandes pruebas de la comunidad murciana

Correr en Extremadura

Extremadura es una Comunidad Autónoma de algo más de 41.000 km2 con dos provincias en su seno, Cáceres y Badajoz, y con capital o sede de gobierno y de las instituciones en Emerita, hoy conocida como Mérida.

En Extremadura están proliferando iniciativas pedestres de todo tipo. Federación, clubes, empresas de organización de eventos, grupos de amigos y clubes de corredores están poniendo en marcha numerosas iniciativas en pos de difundir la carrera pedestre. Damos en este número la reseña de tres muy importantes y a la vez diferentes. De montaña por los "campanarios" de ruta por Valdehúncar y Navalmoral, y mixto por las bellas Tierras de la Comarca de la Vera.

La Carrera de Montaña 'Subida a los Campanarios' en Casas del Monte puso fin a la Copa de Extremadura

Carrera por Montaña
"Subida a los Campanarios"

{por Montse Vazquez}

La II Carrera por Montaña "Subida a los Campanarios" de Casas del Monte, Cáceres, se celebró doblando la participación de la primera edición. Fueron 96 los corredores/as que tomaron la salida y dado el comentario general que realizaban no es descartable un aumento considerable en sucesivas ediciones. Han gustado los nuevos tramos aunque cierto es que la parte final resultó "monótona" para muchos.
Los premios entregados fueron una cesta de productos típicos a los primeros de cada categoría, un lomo a los segundos y un chorizo a los terceros.

Categoría Senior A Femenina		
1ª Vanesa Ortega	1h16:33	Peroalba
2ª Judith González	1h24:54	Atletismo Bejarano Embutidos Montemayor
3ª Maria Engracia Sánchez	1h35:45	Independiente
Categoría Senior B Femenina		
1ª Montserrat Martín	1h42:35	Comesuelas Badajoz
2ª Mª Ángeles Gutiérrez	1h48:13	Independiente
3ª Mª Lourdes Hernández	2h01:28	C.D.Montaña y Escalada Ojanco
Categoría Senior A Masculina		
1º Alfredo Gil	1h00:58	O Subes o Bajas
2º Casimiro Blanco Racing	1h04:21	Valladolid Atletismo
3º Jesús Fabián González	1h05:08	Club de Atletismo Montehermoso
Categoría Senior B Masculina		
1º Pedro José Hernández	59:54	Club de Atletismo Torrejoncillo
2º Abelardo Periañez	1h03:57	Triatlón Salamanca
3º Víctor Manuel Rodríguez	1h04:29	Ads Extremadura Natural
Categoría Veteranos Masculina		
1º José Díaz Hornero	1h16:22	Grupo Losar-Jarandilla
2º José Manuel Muñoz	1h20.20	Ads Extremadura Natural
3º Fernando Bravo	1h21:58	Independiente

Menciones especiales con premios donados por Salomon:
Primer Corredor Comarcal: Javier Ciprian Montero de Hervás.
Corredor de mayor edad: Manuel Sánchez Costumero de 67 años.
Corredor Escoba: Adalberto Rubio Moreno.
Corredor de procedencia más lejana: Alan Nicol de Barcelona
Premios generales: todos los corredores recibieron la bolsa del corredor y durante un año recibirán la revista en formato digital de Corricolari de forma gratuita.
Obligado es agradecer la especial colaboración de los voluntarios/as de Casas del Monte, además de a Protección Civil de Hervás y a Cruz Roja de Plasencia.
La carrera era la última de la Copa de Extremadura organizada por la Federación Extremeña de Montaña y Escalada.

Carrera por Montaña Subida a los Campanarios.

Jarandilla de la Vera
En la ruta del Emperador

{por Javier Peña}

El Medio Maratón de Jarandilla de la Vera es desde hace trece años un clásico del último domingo de noviembre. El Medio Maratón de la localidad del Castillo Parador de los Condes de Oropesa y que fue morada del Emperador Carlos V durante meses. El medio maratón del corazón de La Vera y que toca Tiétar es un medio maratón que sin ser de montaña, obliga a subir y bajar.

Clasificación masculina			
1ª Bruno Peixao	1h13:22	Atletismo Clube de Portealegre	
2ª Joao Serralheiro	1h14:18	Serragel Corvilhã	1º Vet. A
3ª Luis Alberto Miguel	1h16:00	Caja Rural Atlético Salamanca	
4º Jorge Campos	1h16:35	Navalmaratón	1º Zonal
5º Juan Mateos	1h26:14	Atletismo Trujillo	1º Vet.B
6º Onsurbe Lázaro	1h45:14	Grupo Salvaje Talavera	1º Vet.C
7º Anastasio Carlos Rebate	1h34:10	Navalmaratón	1º Local
Clasificación femenina			
1ª Georgeta Micaela	1h30:34	Maratón de Cáceres	
2ª Vitoriana Mourato	1h38:48	Atletismo Clube de Portealegre	1ª Vet.B
3ª Lenadra Martín	1h40:04	Independiente	1ª Vet. A
4ª Ana Drozdowsky	2h07:12	Akiles	1ª Vet.C
Clasificación local			
1º Julia López	1h51:06	Grupo Losar-Jarandilla	1ª Loc./Zon.

Más de cuatrocientos fueron los clasificados en una prueba que reparte numerosos trofeos y premios en metálico. Una prueba a la que acuden a participar corredores de numerosas localidades extremeñas y del resto de la península

El Medio de Montaña de Jarandilla reúne a corredores de toda la geografía española.

Medio Maratón Jarandilla de la Vera.

SUSCRÍBETE
15 €/año

De Valdehúncar a Navalmoral, el medio del C. D. Navalmaratón {Por Carlos Morenos }

A los clásicos se les unió en esta ocasión la ex ciclista Dori Ruano

El Medio Maratón Valdehúncar-Navalmoral llegó a su tercera edición. Lo hizo con salida en la primera de las localidades, meta volante en Milanes de la Mata, y recorrido de 5 kilómetros por las calles de Navalmoral con amenización musical en la zona del Jardincillo antes de llegar a la meta, situada en la explanada junto al recientemente inaugurado Pabellón "ANTONIO JARA", que ofreció unas instalaciones acordes al evento.

El límite puesto por la organización de 450 inscritos hubo que aumentarlo para dar cabida a 475, y en esa cifra y por motivos de organización y seguridad una vez llegados a los 475 inscritos, se tuvieron que cerrar definitivamente las inscripciones

Cruzaron la línea de meta 398 corredores, 125 más que en la anterior edición, lo que demuestra la gran acogida que año tras año tiene esta prueba.

Avituallamiento en la llegada: bocadillos, fruta, dulces, yogures, agua, zumos, bebidas isotónicas), así como otros servicios de fisioterapia y podología.

Tras la entrega de trofeos se efectuó el sorteo de una treintena de regalos obsequiados por las casas comerciales de la localidad.

El portugués Bruno Peixao revalidó triunfo del pasado año con 1h06:35, récord de la prueba. Jorge Campos, del club Navalmaratón, fue segundo con 1h10:20, completando el podium el corredor del C. A. Montehermoso, Jesús Fabián González, con un registro de 1h14:58.

La corredora de Don Benito y miembro del Grupo ISN Navarra Pamplona Atlético, Raque Gómez, debutó en la distancia realizando un crono formidable (1h16:56). La salmantina del Caja Rural Salamanca Gema Martín fue segunda con 1h18:13, y tercera la rumana afincada en Cáceres Georgeta Micaela Patran, con 1h25:39.

Hay que destacar la presencia en la prueba de la gran ex ciclista internacional y ahora corredora popular, la salmantina Dori Ruano, que acabó en cuarta posición con 1h26:32.

El club organizador desea agradecer a los corredores, los grandes protagonistas, y por supuesto a las empresas colaboradoras, instituciones y voluntarios su aportación, ya que ellos son lo que hacen posible que esta prueba crezca de año en año y se vaya consolidando en el calendario extremeño y nacional..

El Club Navalmaratón organiza el Medio de Valdehúncar a Navalmoral

En Guadalajara {Por Jorge González }

La Esperanza es el Medio Maratón

El Medio Maratón de Guadalajara es la prueba que organiza todos los años el Club Atletismo La Esperzanza con Antonio Cosme al frente.

Lo primero que hay que destacar en cuanto a lo positivo es la cifra récord de participantes: 619, y lo que es más importante, que de ellos 320 fueran de Guadalajara. Según Antonio Cosme "parece que esta provincia se despierta y ya no tenemos la dependencia tan importante de Madrid y alrededores". Por seguir con lo positivo decir que también hubo récord de mujeres, 56, que doblan la cifra de la edición anterior. Simultáneamente se realizó también carrera corta de 10.800 m con 151 en meta.

La nota negativa estuvo en la entrega de premios al confeccionar el sistema electrónico un listado equivocado de premiados. Algo que Antonio Cosme no dudó en lamentar y en expresar su contrariedad por ello. Sacar conclusiones e intentar evitar que suceda en ediciones futuras es lo que les queda a los miembros del Club Atletismo La Esperanza. Se vivió la prueba más popular de todas las ediciones y el comentario general fue satisfactorio con el borrón -importante sin duda- de los trofeos.

Absoluto		
1ª Jose María Rosado	1h13:54	Club Maratón Guadalajara
2ª María Dolores García-Muñoz	1h39:44	Panda del Muro
Promesa		
1ª Juan Gómez	1h32:23	
Senior		
1º Jesús Soto	1h14:07	
2º María Dolores Pérez	1h44:12	
Veterano 1		
1º José Albares	1h16:09	Alcala 8:30-Club Atletismo
2º Carmen Moncho	1h55:46	Club Maratón Guadalajara
Veterano 2		
1º Jose María Rosado	1h13:54	Club Maratón Guadalajara
2º Yolanda Saéz	1h41:10	Alcala 8:30-Club Atletismo
Veterano 3		
1º Francisco Javier Guerrero	1h20:13	
2º María Dolores García-Muñoz	1h39:44	Panda Muro
Veterano 4		
1º Juan Carlos Sanchez	1h19.54	Club Maratón Guadalajara
Provincial		
1º Jose María Rosado	1h13:54	Club Maratón Guadalajara
2º Dolores Montufo	1h50:02	Triatlón Guadalajara

Antonio Pérez, con 41:17, y Clara Paz, con 48:25, vencieron en la prueba corta. El Club Maratón Guadalajara se impuso por equipos tanto en hombres como en mujeres.

Multitudinaria salida del Medio de Guadalajara

Las mejores carreras de España para la RFEA

San Silvestre Vallecana, Medio Maratón de Valencia y Maratón de Sevilla mejores pruebas de la temporada en sus respectivas distancias

El Medio Maratón de Albacete se mantiene en primer lugar como promedio de las tres últimas ediciones

El Medio Maratón de Valencia fue una de las mejores pruebas en ruta de su distancia en la temporada 2010-2011

La temporada federativa abarca desde el 1 de noviembre al 31 de octubre. De todas las pruebas que se celebran en esas fechas la Real Federación Española de Atletismo realiza unas puntuaciones valorando numerosos aspectos, así como el informe que realiza el Delegado Técnico enviado por la propia RFEA.

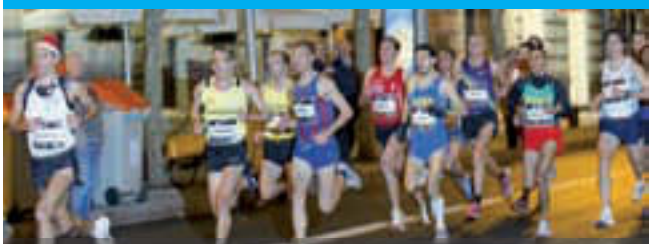
Se ha dado a conocer las puntuaciones de las pruebas que pertenecieron al calendario federado nacional el pasado año, y el Medio Maratón de Valencia, que en esa temporada celebró dos ediciones, ha sido la mejor prueba en la distancia de medio maratón. El Medio Maratón de Albacete, la prueba del Instituto Municipal de Deportes de esa localidad, mantiene la primera posición tomando como promedio las puntuaciones de las tres últimas ediciones.

La San Silvestre Vallecana Internacional es la mejor prueba de 10 kilómetros tanto de la temporada como en el acumulado. Algo lógico por otro lado pues estamos hablando de la mejor San Silvestre del mundo y de una prueba con un gran presupuesto y todo el respaldo de Nike. Los '10 K de Laredo' ocuparon el pasado año la segunda posición.

El Maratón de Sevilla, que acogió el Campeonato de España, supera en 23 puntos (1434 por 1411) al de Madrid. El de Barcelona es tercero con 607 puntos.

Los maratones de Sevilla y Barcelona de momento no están en el calendario RFEA 2011-2012 a cuenta de la licencia de día, y tampoco lo estuvo la Behovia-San Sebastián –a la que solían meter en la clasificación de los medios maratones ¿?, al igual que la de Siete Aguas. Canillejas tampoco estará en puntuaciones futuras, pues salió del calendario también.

La Milla Urbana de Burgos y los 100 km Internacionales de Cantabria ocuparon las primeras posiciones de pruebas de su distancia.



La San Silvestre Vallecana Internacional fue una de las mejores pruebas en ruta de su distancia en la temporada 2010-2011

Medio Maratón de Vitoria-Gasteiz *{Por Mikel García }*

Una mañana sólo para héroes

La trigésimo cuarta edición del Medio Maratón de Vitoria-Gasteiz se desarrolló en una mañana en las que los más de 3.000 inscritos hubieron de desafiar al tiempo. Con sólo 3º de temperatura, 95% de humedad y lluvia constante, más de 3.000 fueron los corredores que tomaron la salida y 2.818 los que completaron la prueba. Chapeau para todos ellos y para el numeroso público que los animó por las calles vitorianas. Sin olvidar a las más de 300 personas que trabajaron de forma voluntaria para ellos.

En la salida se guardó un minuto de silencio en recuerdo de Juan Tejada,conocido atleta popular alavés fallecido en fechas recientes. Gontzal Sanz (C.A. La Blanca Vitoria-Gasteiz) y Oier Ariznabarreta (C.A. Bidezabal) se destacaron desde el principio. En el km 19 el vitoriano lanzaba un ataque presentándose en meta en solitario, logrando la victoria con 1h07:51 y los títulos de Euskadi y de Álava que se disputaban en esta prueba. Oier finalizaba en 1h08:01 y el tercer puesto se decidía al sprint entre los vizcaíno Gotzon Solaegi (1h09.23) y Unai Saez de Lafuente (1h09.24.

En categoría femenina triunfo con autoridad de Iraia García (C.A. Bidezabal), con 1h22.40, y título vasco para ella. Segunda posición para Marisol Ramos (Aloña Mendi) con 1h23:32 y tercer puesto para la atleta popular de Pasajes Eneritz Sein con 1h23:5. La cuarta clasificada Laura García (C.A. La Blanca Vitoria-Gasteiz) con 1h24:56 completaba el podium vasco y lograba el título alavés. Los 4 títulos masculino y femenino de clubes vascos y alaveses eran para el equipo local del C.A. La Blanca Vitoria-Gasteiz

Los atletas que participaban por primera vez en esta prueba destacaron el que en un radio de 200 m a la redonda se concentren la salida y meta de la prueba, dos parkings gratuitos con 1500 plazas, la secretaria, vestuarios para todos los participantes y el polideportivo de Mendizorroza, donde los atletas entregan el chip, recogen la bolsa y reciben masajes. Los chips devueltos este año han sido retirados por la Asociación contra el Cáncer, entidad que recibirá cerca de 2600 euros (uno por cada chip no propio recogido).

El Medio Maratón de Vitoria-Gasteiz se desarrolló bajo unas condiciones climatológicas difíciles

SUSCRÍBETE
15 €/año

No pares, Ricardo {*por* Sebas Guim}

PARA LA MAYORÍA DE MARATONIANOS, LA PREPARACIÓN DE LA GRAN PRUEBA SUPONE UN ESFUERZO MAYÚSCULO. MUCHOS DÍAS DE DUROS ENTRENAMIENTOS Y LARGAS TIRADAS, PARA LLEGAR AL DÍA SEÑALADO CON LOS NERVIOS A FLOR DE PIEL. La disputa de la prueba, vaya como vaya, nos deja siempre agotados pero, sobretodo, con una necesidad imperiosa de desconectar unos días, abandonar la rutina de correr y cargar pilas de cara al siguiente reto.

Para Ricardo Abad este descanso no es posible. Cuando acaba su maratón, se hidrata, se avitualla, descansa y empieza a mentalizarse para, en un tiempo inferior a las 24 horas, volver a correr otros 42 kilómetros. Y así, una jornada tras otra, durante 500 días. Casi nada.

Natural de Tafalla (Navarra), de 40 años, Abad, corre regularmente desde 2005 (anteriormente le daba a los pedales) pero no tardó demasiado en convertir esa afición en una forma de vida. En 2008 se planteó el reto de finalizar 30 maratones en 30 días. Superar el reto con éxito le llevó a buscar un más difícil todavía. El año siguiente aumentó la cifra de maratones consecutivos a 150. No le pareció suficiente y en octubre del año pasado perdió definitivamente la cordura. El belga Stefan Engels se le avanzó en la iniciativa de completar 365 maratones en un año, así que en el siguiente paso tenía que ir un poco más allá. Superó a Engels el pasado uno de octubre, día en el que, tras 366 maratones consecutivas, entró por derecho propio en el Libro Guiness de los Récords.

Desde que empezó este último reto se pueden seguir sus evoluciones en www.ricardoabad.com. No está siendo un objetivo sencillo de cumplir . Físicamente es extenuante pero psicológicamente puede llegar a ser una tortura (uno no siempre se levanta con el ánimo necesario para cubrir la mítica distancia de Filípides). El desafío conlleva también una vertiente solidaria y el tragamillas navarro ofrece la posibilidad de apadrinar, a un euro el kilómetro, cada uno de los 21.100 que acabará haciendo. La cantidad final se destinará de forma íntegra a ANFAS, Asociación Navarra en Favor de las personas con discapacidad intelectual.

Tras mucho seguimiento a través de la red tuve la ocasión de conocer a Ricardo en Ciudad Real, donde disputó su 395ª maratón en un tiempo de 3 horas y 21 minutos, una marca fantástica de por sí, y más aún, teniendo en cuenta el sufrimiento que padeció (por problemas en piernas...y tripas). Pero como bien dice el protagonista de la historia *"este reto no entiende la palabra abandono"*. Sin embargo no ha sido en la ciudad manchega donde peor lo ha pasado. Sufrió más el 13 de mayo. Ese día se levantó a las cinco de la mañana para ir a trabajar, contento por haber ganado un poco de peso. Pero a media mañana empezó a encontrarse mal. La siesta ayudó pero no hizo posible revertir la situación y al salir a correr apenas podía dar un paso. Vomitó varias veces y estuvo a punto de dejarlo, a falta de 34 kilómetros, que se convirtieron en toda una epopeya . El punto y final, a la una de la madrugada, tras 6 horas y 54 minutos, deja bien clara la magnitud del sufrimiento.

El día siguiente vuelta al trabajo y a por otro maratón. Y así, sin descanso, hasta el próximo 12 de febrero cuando, en Barcelona, cerrará la cuadratura del círculo con su maratón número 500. El apoyo de su mujer y su hija han sido vitales. Su voluntad, de hierro, también. Normal, que a estas alturas, Ricardo Abad se sienta cada día un poco más feliz.

http://tornaracorrer.blogspot.com

Sprinter 210 CDI Furgón Compacto por 190 €* al mes.

No importa el tamaño de la carga, siempre quedará espacio para la máxima seguridad.

Porque tu Sprinter ahora viene con luces de frenos adaptables que emiten destellos de máxima visibilidad, minimizando el riesgo de accidente, y con un ESP ADAPTATIVE® mejorado para incluir un ESP® de remolque, y con frenos de precisión en las ruedas delanteras. Porque la Sprinter no es sólo la furgoneta más segura del mercado, es también la inversión más segura para tu negocio. **www.mercedes-benz.es**
www.sprinterelsocioperfecto.es

Sprinter 210 CDI Furgón Compacto
Entrada 7.506,23 €
Cuota final 9.733,23 €**
TAE 7,76%

190 €* al mes en 36 cuotas.

125! años de innovación

Mercedes-Benz

*Ejemplo de Financiación para una Sprinter 210 CDi Furgón Compacto. PVP: 21.861,86 € (IVA y transporte incluidos; preentrega e IM no incluidos). Entrada 7.506,23 €, 36 cuotas de 190 €, cuota final 9.733,23 € TIN 5,95%. TAE 7,76%. Comisión de apertura 430,67 € (3%). Precio total a plazos 24.510,13 €. Oferta programa Alternative de Mercedes-Benz Financial EFC S.A. válida hasta el 31/12/2011. ** Existen 3 posibilidades para la última cuota: cambiar el vehículo, devolverlo, o adquirirlo pagando la última cuota (siempre que se cumplan las condiciones del contrato).

SUSCRÍBETE
15 €/año

Cita para correr con... Pablo Villalobos

Ilusiones y proyectos de un maratoniano

POR **DAVID RAMIRO / ISAÍAS DÍAZ**

SUS INICIOS EN EL ATLETISMO SE REMONTAN A LA ESCUELA DE ALMENDRALEJO, AUNQUE SU PASIÓN INICIAL POR EL DEPORTE SE LA DEBE AL BALONCESTO

EL CORREDOR EXTREMEÑO, QUE SE RECUPERA ACTUALMENTE DE UN PROBLEMA DE TIROIDES QUE LE AFECTA DESDE EL PASADO MUNDIAL DE DAEGU (COREA DEL SUR), DIRIGIRÁ LA ESCUELA DEL CORREDOR DE LA A. D. MARATHON, UN PROYECTO CON EL QUE ESTÁ ILUSIONADO Y QUE CENTRA AHORA PARTE DE SUS ESFUERZOS PROFESIONALES.

Quedamos con Pablo Villalobos en la sede de nuestra redacción, cerquita de la Casa de Campo, lo que nos posibilitaba departir unos minutos en la sala con este excelente atleta y mejor persona, y posteriormente correr un rato con él. La presencia en Madrid de otro extremeño de pro, Paco Talayuela, hizo que el momento se tornará más fraternal.

La conversación con Pablo giró en un principio sobre sus orígenes y su familia, para pasar poco a poco a su iniciación y posterior evolución como atleta a través de las personas que marcan su vida deportiva. Hablar con Pablo es hacerlo con una persona enamorada del atletismo, lleno de proyectos, y con la mente puesta en su presente inmediato pero también con una mirada en el futuro.

Pablo Villalobos nació en Almendralejo, Badajoz, el 20 de mayo 1978. De padre maestro y madre funcionaria, desde pequeño era un apasionado del deporte. A los seis años su padre, consciente de la pasión de su hijo por el baloncesto, instaló una canasta en casa para que éste pudiera jugar. Su intención inicial era practicar el baloncesto de forma organizada, pero en la escuela local no había equipo para la categoría alevín, solo infantil, lo que hizo que buscara otro deporte: el atletismo. Se apuntó a la escuela de atletismo de Almendralejo. Aunque el pueblo no era muy grande, todos los días se hacía un par de kilómetros andando para llegar a ella. Actualmente esas escuelas siguen existiendo, pero hacen distinta labor.

"En el primer año de mi llegada a la escuela éramos unos 20 niños, pero a las competiciones solo íbamos seis. En aquella época recuerdo haber ido a muchas competiciones, aunque no era un atleta que hiciera marcas destacables. Hacía 3.000 metros y mis tiempos eran discretos. La pena es que según nos íbamos haciendo más mayores el número de niños bajaba. Con 12 ó 13 años ya estaba prácticamente solo", confesaba. En

En La Nava de Santiago, pueblo de sus padres, junto a su familia. Año 1989

1992, con 14 años, su mejor marca en 3.000 fue de 10:17.
Con 15 años llegó a Mérida, capital de la Comunidad Autónoma de Extremadura, dónde su madre había sacado la plaza de funcionario. *"En aquel momento si no hubiera encontrado algún apoyo hubiera dejado el atletismo, pero la casualidad hizo que mi padre se encontrara en la calle un panfleto sobre una escuela y me dijo que me acercara. Era 1993. Allí conocí a Bernardo Juárez Torres, que me llevó solo un año, ya que se desvinculó del atletismo por unos problemas personales. En 1994 me cogió Miguel Ángel Monje, que fue mi entrenador mucho tiempo, hasta la temporada 2004-2005. Él fue quien me guió durante todo ese tiempo. Mi relación con él fue buena, competí mucho, pero hubo un momento en que él se fue a vivir a Alicante, estaba desvinculado casi del deporte, nos veíamos poco, solo hablábamos por mail y necesitaba un cambio. En 2005 empecé con Antonio Serrano, mi entrenador hasta la actualidad"*.

A día de hoy Pablo es un reconocido atleta, campeón de España de medio maratón 2009 en Motril y de maratón 2011 en Sevilla. Además, su licenciatura en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte le permite trabajar como asesor de

SUSCRÍBETE
15 €/año

deportistas de élite, y también como entrenador de la maratoniana Tamara Sanfabio, hermana de su novia Amaya, con quien espera su primer hijo. Su prolífica actividad le ha llevado también a coordinar durante un tiempo la redacción de la revista Atletismo Español, y es uno de los deportistas con mayor actividad en redes sociales, con perfil en Facebook y 'twitter'.

Pese a que vive en Madrid, Pablo no olvida sus orígenes extremeños, y siempre que puede vuelve a su tierra para apoyar iniciativas relacionadas con el atletismo. Desde 2011 es embajador del Medio Maratón de Almendralejo, que ahora lleva su nombre, y que puede decirse que se cerró con un éxito de participación.

Durante la conversación, Pablo recalcó en varias ocasiones la importancia de los clubes en la formación de personas y atletas. Lo dice alguien que los conoce profundamente pues desde su periplo en las escuelas deportivas ha pasado posteriormente por entidades tan diferentes como el Puma Chapín de Jerez o el Atletismo Almaraz Extremadura, en donde militó el pasado año, entidad que hace una labor de promoción enorme con los jóvenes y que tiene numerosos clubes vinculados.

"Los clubes son una de las bases de la promoción y actividad del atletismo, aunque en muchas ocasiones se basan en una o dos personas que dedican su dinero y su tiempo libre. Cuando en la vida de estas personas van cambiando sus prioridades y se van desentendiendo del atletismo, los chavales se pierden y con ellos, en algunos casos, mucho talento. En la iniciación son esenciales los monitores y los entrenadores. Luego, cuando se profesionalizan los atletas es otra cosa, porque buscan una remuneración", nos decía.

"El monitor empieza llevando a muchos chicos. Surge entre ellos

En plena prueba de Maratón, en el Mundial 2010 de Daegu (Corea del Sur)

UNA DE SUS ILUSIONES DEPORTIVAS ACTUALES RADICA EN LOGRAR UNA PLAZA PARA LOS JUEGOS OLÍMPICOS DE LONDRES

alguno bueno y entonces hay dos opciones: o se va con un entrenador de más nivel o experiencia, o dejas un poco de lado la base y quizás al resto de chicos y te dedicas a él, obligándote de forma apresurada a especializarse, que es lo que ha sucedido en España estos años atrás.", comenta Pablo, que ahora anda inmerso en un proyecto muy interesante que también nos explicó.

Pablo ha fichado este año por la Agrupación Deportiva Marathón. En el transcurso de las negociaciones para integrarse en el club madrileño, que viste camiseta roja y luce ASICS, se puso sobre la mesa un proyecto que ahora ve la luz y que el corredor extremeño llevaba mucho tiempo dándole vueltas: "Entren@ADM", una escuela para el corredor popular. *"La idea es crear una estructura de club, planificando un calendario de entrenamientos, haciendo un seguimiento a los atletas y asesorando a los corredores Tendré varias personas*

que me ayudarán, pero en resumen sería como una especie de entrenador personal en lo que debe ser un servicio más del club". Se ha pretendido lanzar este proyecto con la proyección del Medio Maratón de Madrid, la prueba bandera de la A.D. Marathon, que se celebrará por las calles de la capital el 1 de abril. Ese es uno de los proyectos que ocupan actualmente su tiempo, otro de ellos es la ilusión por estar en los próximos Juegos Olímpicos de Londres, que se celebrarán en agosto. Esta entrevista se realizó dos días antes de que Carles Castillejo se proclamara campeón de España de Maratón en Castellón, con una marca de 2h10:09, tiempo y titulo que le permiten acceder directamente a ocupar una de las tres plazas de la selección española que estará en Londres en la distancia. Para las otras dos hay varios candidatos, Chema Martínez, Rafa Iglesias, Ayad Lamdassen –que probablemente debute en abril- y Pablo Villalobos, que mientras va dando pasos en su recuperación de la lesión de tiroides tiene la mente puesta en correr una prueba en primavera que le permita ganarse una plaza olímpica. Ganas e ilusión no le faltan. El tiempo dirá. Recuperar el ritmo normal de entrenos, y dejar en el olvido ese nuevo problema de tiroides serán parte de las claves.

EL ENTREN@ADM CONSISTE EN 3 MESES DE ENTRENAMIENTO PERSONALIZADO CON PABLO VILLALOBOS:

- *Entrevista inicial por teléfono con Pablo Villalobos.*
- *Definición y Planificación del programa de entrenamientos.*
- *Programación del entrenamiento cada 2/4 semanas.*
- *Seguimiento y control del desarrollo del programa por correo electrónico o mensajería instantánea.*
- *Asesoramiento de aspectos relacionados con el entrenamiento, competición, nutrición, material, por correo electrónico o mensajería instantánea.*
- *Resumen final de desarrollo y cumplimiento del programa.*
- *Inscripción para la media maratón de Madrid o carrera de 5km.*

DATOS DE CONTACTO

mail: *escueladelcorredoradm@gmail.com* - ***móvil:*** *622265730*

SUSCRÍBETE
15 €/año

EL MARATÓN BAHÍA DE CÁDIZ ES UNA DE LAS PRUEBAS MÁS POPULARES DEL CALENDARIO DE ANDALUCÍA (FOTO: DIARIO LA VOZ DIGITAL)

Medio Maratón Bahía de Cádiz

Carrera de las libertades

SE CORRERÁ EL 18 DE MARZO EN CONMEMORACIÓN DEL BICENTENARIO DE LAS CORTES, CON EL VIENTO A LA ESPALDA DEL CORREDOR

POR **POR PEDRO GALE / ESTADÍSTICA ERNESTO DÍAZ**

EL FAMOSO MALECÓN DE LA CIUDAD DE CÁDIZ

RECORRIDO POR EL INTERIOR DE LAS CARRERAS

Año nuevo, desarrollos informativos del atletismo federado y popular nuevos. Después de haberles ofrecido durante los últimos años, mes a mes, centenar y medio de entrevistas con actores del 'running', ellos y ellas, ponemos un temporal 'the end' para iniciar una serie de 10 reportajes bajo el titular común de "Fabricantes de Carreras".

Hemos seleccionado unos cuantos destacados eventos vinculados a distintas geografías de España para conocer los hombres y las mujeres que, muchas veces en la sombra, trabajan y hacen posible el alumbramiento anual de pruebas para disfrute o gloria de los corredores. Vamos a sacarles de la trastienda para escucharles y plasmar en papel sus inquietudes, planes, adversidades y así sabremos valorar su trabajo y conocer la filosofía que late en el interior de sus proyectos y realidades.

La serie del periodista Pedro Gale para Correr arranca en Andalucía y en concreto en feudos gaditanos con el Medio Maratón Bahía de Cádiz-Carrera de las Libertades. Desfilarán los organizadores y sus hechos. En este caso, una suma de esfuerzos y compromisos de dos ciudades San Fernando y Cádiz, si lo prefieren Cádiz y San Fernando.

NOMBRES PROPIOS Y CIFRAS
MEDIO MARATÓN BAHÍA DE CÁDIZ

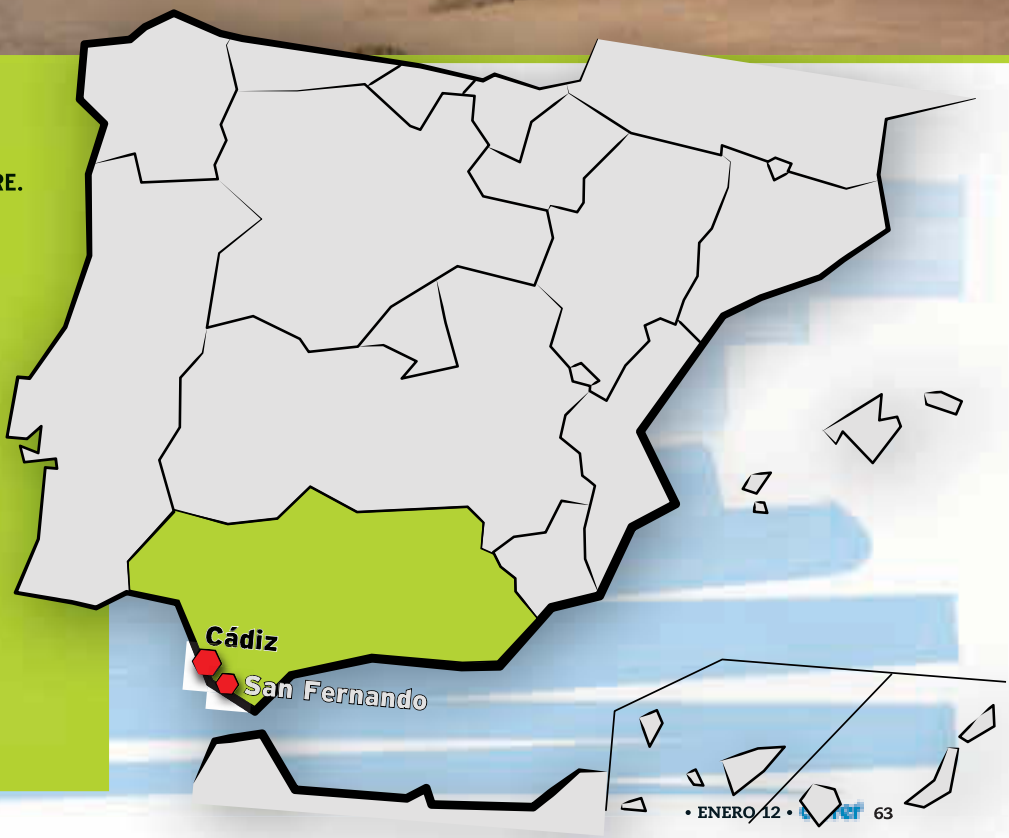
PRIMERA EDICIÓN: 1986. EL 28 DE DICIEMBRE.
Vencedores: Rafael Carmona 1h07:41
Lidia Coronel 1h26:56.
Inscripciones: 469
Clasificados: 287

ÚLTIMA EDICIÓN: 2011. EL 20 DE MARZO.
Vencedores: Manuel Ferraz 1h12:08
Raquel López Calcis 1h25:37
Inscripciones: 1.232
Clasificados: 866

MEJORES MARCAS ABSOLUTAS
SENTIDO SAN FERNANDO-CÁDIZ
1h02:42 José Esteban Montiel (1991)
1h19:10 Inmaculada Oliva (1991)

SENTIDO CÁDIZ-SAN FERNANDO
1h01:52 Abdelkader El Mouaziz, MAR (1994)
1h20:18 Nejma Ezzentri, MAR (1994)

PROMEDIO DE LA PARTICIPACIÓN
565 corredores



SUSCRÍBETE
15 €/año

EL 19 DE MARZO PRÓXIMO SE HARÁ REALIDAD EL BICENTENARIO DE LAS CORTES DE CÁDIZ. EL DÍA 18 SERÁ SONADO PARA EL ATLETISMO POPULAR GADITANO PORQUE, CON LA APROXIMACIÓN A LA REFERENCIA HISTÓRICA, LA VIGESIMOSEXTA EDICIÓN DEL MEDIO MARATÓN BAHÍA DE CÁDIZ, POR AQUELLO DE LA EFEMÉRIDES, PUEDE MARCAR UN ANTES Y UN DESPUÉS. VEREMOS.

La Carrera de las Libertades, así bautizado los tres últimos años este medio maratón, arrancará en San Fernando y concluirá en Cádiz, lo que será una ventaja para los atletas *"si sopla el viento de Levante, porque los corredores lo tendrán a la espalda"*, nos dice Manuel Góngora Fernández, director técnico del CA Olimpo.

Y Juan Fernández, delegado territorial de atletismo y presidente de los jueces de la Federación Andaluza, agrega con claridad que *"en ese sentido nunca estuvo homologada la distancia"* para apostillar que *"los corredores hacen tradicionalmente mayor metraje –alrededor de 180-200 metros- que en la dirección Cádiz-San Fernando, recorrido que se mantuvo como homologado en las ediciones comprendidas entre 1993 y 1999"*.

Es un poco pronto para saber qué novedades presentará la carrera, pero los promotores ya están puestos a la faena. *"Ya hace tiempo que 'huyeron' los atletas con pretensiones de hacerse con un dinero, porque aquí no lo hay"*, comenta Juan Blanco, de 45 años, licenciado en Sociología y técnico deportivo del Ayuntamiento de Cádiz. *"Si bien es cierto que mengua la calidad de los inscritos, a la par crece la presencia de los atletas no federados, por lo que cumplimos el objetivo prioritario, dar un sentido festivo y popular, con los recursos que disponemos"*.

JUAN BLANCO : "DEBEMOS MEJORAR EL PATROCINIO PRIVADO NO PARA ENGORDAR LOS PREMIOS, SINO PARA MEJORAR EL SERVICIO AL ATLETA"

Unos 6.500 metros del recorrido se hacen por la autovía que une las dos 'cities'. *"Se trata de un recorrido llano, visualmente atractivo para el participante, que además tiene el 'plus' de compañía del público"*, apunta Juan Blanco, quien reconoce que *"el ambiente lo pone la gente de San Fernando, que se echa a la calle, en tanto el déficit está en Cádiz"*.

Cuando preguntamos sobre la participación, la cosa está clara, ya que *"el 80 por ciento es de la provincia de Cádiz y fundamentalmente de localidades de la bahía o muy próximas"*. Pero sabemos que también acuden grupos de Málaga y Sevilla, bastantes menos de Huelva y atletas 'sueltos' de Madrid y Badajoz, por poner un par de ejemplos.

"Nuestra carrera la conozco como corredor y como organizador", manifiesta Juan Blanco –nadador, baloncestista y jugador y entrenador de badminton y voleibol-, que disputó las seis primeras ediciones antes de meterse en labores de organización.

La primera de las pruebas entre San Fernando y Cádiz se celebró el 28 de diciembre de 1986 y en ella estuvieron presentes sus alcaldes Avelino Arias y Carlos Díaz, dos personas muy comprometidas en su organización y desarrollo. Aquél día vencieron Lidia Coronel y Rafael Carmona, éste tempranamente fugado del pelotón en compañía de José María Negrete y Manuel Camacho, tal y como dejan en tinta impresa los periódicos Diario de Cádiz y el desaparecido Mirador de San Fernando. El premio para los más rápidos, 40.000 pesetas en material deportivo, pero en ediciones posteriores hubo hasta un coche para el mejor.

Entre 550 y 580 corredores se estima el promedio de inscripciones en el total del historial de la carrera. *"Yo creo que puede haber este año más de 2.000"*, vaticina Juan Fernández que considera necesario que *"se haga una camiseta conmemorativa del bicentenario con calidad, que sirva de recuerdo y que den ganas de guardarla como algo especial"*.

Manuel Góngora Fernández repasa en voz alta los antecedentes de la prueba. *"El ayuntamiento organizaba en los ochenta la Vuelta a Cádiz en colaboración con el club Olimpo"* y también los nombres de algunos ilustres participantes como *"Abdelkader El Mouaziz, llegaba y vencía"*. En el historial de la prueba también aparece como ganador su compatriota el marroquí Badini El Miloudi.

En su opinión fue una medida acertada poner fin a las organizaciones en el mes de diciembre *"porque coincidía con el Medio Maratón Sevilla-Los Palacios y se retraía la inscripción"*. A partir de 1993 se celebró en febrero y más tarde ya en marzo, como ahora. Góngora, de 53 años de edad, destapa datos del Club Atletismo Olimpo, nacido como una entidad polideportiva. *"Hay constancia de la afiliación a la RFEA, por lo menos, desde el 1 de abril de 1968"*.

VICENTE CORDÓN : "LA CARRERA ES UN EJEMPLO DE COOPERACIÓN ENTRE MUNICIPIOS VECINOS"

Fue presidente del Olimpo en dos etapas (1982-1984 y 1987-1991). *"Recuerdo que tuvo fichas en baloncesto, fútbol sala, tenis de mesa, atletismo y más... En la conversación tiene un momento para Travis Boyd, "un mormón de Salt Lake City que vino por un intercambio universitario con la intención de aprender español"*. Prosigue: *"nadie le conocía como atleta, pero ganó con 1.07:57 en 2005 y como su religión le prohibía lucrarse, los 400 euros del premio los donó a UNICEF"*.

Con el libro de las anécdotas abierto, Góngora se refiere a un tal Manuel Bancalero Alfaro. *"Se entrenaba corriendo por los campos detrás de las perdices y de las tórtolas"*. Tras una pausa para las risas, el director técnico del Olimpo asegura que el conocido como 'sheriff' de Medina Sidonia *"tras correr y ganar trofeos, los vendía"*.

MANUEL GÓNGORA : "EL MORMÓN QUE VENCIÓ EN 2005 NO PODÍA QUEDARSE EL DINERO Y ENTREGÓ EL PREMIO A UNICEF"

Vicente Cordón es el coordinador de la prueba desde el lado de San Fernando. *"Antes las exigencias para los organizadores eran menores, actualmente hay mucho control, que no digo que esté mal, pero las gestiones y el papeleo se multiplica y se van muchas energías de esta forma"*.

Hablando, hablando, llegamos a dos puntos de gran importancia. *"La carrera es un ejemplo de cooperación entre dos municipios, en la actualidad monocolor en lo político ya que domina el PP, pero en otras etapas, con partidos de signo diferente en un lado y otro de la bahía, también había entendimiento"*.

¿Una buena sintonía perenne?, preguntamos. *"Los recortes presupuestarios son cada vez más patentes y amenazan con acabar la gratuidad de la inscripción. ¿Futuro?. Con la crisis, incierto"* se sincera Vicente Cordón. La carrera ronda los 24.000 euros de presupuesto y gracias al voluntariado, surgido a partir de los campeonatos iberoamericanos, no es más gravoso, *"aunque también se han limitado los gastos"*.

TONI MARTÍNEZ : "HAY POCAS FIGURAS DEL ATLETISMO Y POR ESO NO SE MEJORAN LOS TIEMPOS DE LOS AÑOS 90"

Para Juan Blanco uno de los aspectos a mejorar *"es el patrocinio por vías privadas, puesto que casi el 100 por ciento de las aportaciones corresponden a instituciones"*. Y apunta que *"cualquier mejora en la calidad de la carrera no debe ir a 'engordar' los premios, sino que debe redundar en los actores del atletismo, en servicios y detalles hacia ellos"*.

ESTA ESTAMPA DE CORREDORES ENTRE SAN FERNANDO Y CÁDIZ ES HABITUAL TODOS LOS MESES DE MARZO (FOTO: DIARIO LA VOZ DIGITAL)

Toma el relevo Toni Martínez, el presidente de la Unión Atlética San Fernando, una agrupación surgida tras el Eritea y CA San Fernando, volcada con el atletismo de la cantera y en la pista, y nos pone como ejemplo dos orgullosos productos del club: el bi-olímpico David Domínguez, marchador, y el prometedor Antonio Santana, campeón español juvenil de lanzamiento de peso.

JUAN FERNÁNDEZ : "DEBE HACERSE UNA CAMISETA CONMEMORATIVA QUE SIRVA DE RECUERDO Y GUARDARSE"

Corredor popular en distancia de 8 a los 21 km, 52 años de edad, militar, Toni Martínez todavía recuerda *"una solemne granizada durante la prueba cruzando la autovía"*. Fue en febrero de un año 'equis', pero antes *"cuando se corría en diciembre la cosa era una aventura porque podías estremecerte de frío, calarte con la lluvia. . .en marzo es otra cosa"*.

"La carrera tiene pocas figuras y por eso no se mejoran los tiempos hechos en los años 90". José Esteban Montiel vence en 1991 con 1.02:42, pero tres años más tarde Abdelkader El Mouaziz registra un colosal 1.01:52 todavía no mejorado. Y entre las mujeres son muy escasos los descensos respecto a una hora y 20 minutos antes de 1995 y después una operación imposible. ¿Habrá un bravo que ataque las plusmarcas en la ruta San Fernando-Cádiz?. El 18 de marzo lo sabremos. De lo que suceda ese día buena cuenta dará La Voz Digital, uno de los patrocinadores del evento.

SUSCRÍBETE
15 €/año

Las Tres Nortes de Sierra Nevada

Trail a Doble Tracción

POR **MIGUEL CASELLES** / FOTOS: **J. ESPINOSA, D. SÁNCHEZ, M. CASELLES, V. SÁNCHEZ**

DE LA MANO DE JESÚS ESPINOSA, MIGUEL CASELLES Y DANIEL SÁNCHEZ, ENLAZAMOS DE UNA TIRADA LAS TRES CARAS NORTE MÁS EMBLEMÁTICAS DE SIERRA NEVADA: ALCAZABA, MULHACÉN Y VELETA. SE TRATA DE UNA TRILOGÍA QUE RECORRE UN EXTRAORDINARIO BUCLE PAISAJÍSTICO MUY AÉREO DIRIGIDO A CORREDORES Y CAMINANTES SIN VÉRTIGO.

Trilogía de altura

No siempre es necesario que nos organicen un trail con dorsal para disfrutar de un recorrido montañoso. Multitud de trayectos alpinos, de los de toda la vida o retocados con originalidad, son realizables "a la carrera" y "a la carta" compitiendo únicamente con el trazado y el cronómetro. Si el diseño del perfil elegido es atrevido, con varias cimas, y además es preciso avanzar "a doble tracción" (con pies y manos) el desafío está servido. Al fin y al cabo la esencia del montañismo es subir montañas y las genuinas carreras de montaña no deberían perder el contacto con las cumbres.

La propuesta que os presentamos consiste en enlazar de una tirada la Alcazaba (3.371 m), el Mulhacén (3.482 m) y el Veleta (3.396 m), subiendo por los tajos de sus caras Norte. Toda una entretenida gincana roquera. Esta misma actividad en condiciones invernales es una de las más completas trilogías alpinísticas que se pueden realizar en las montañas españolas.

El escenario se sitúa en pleno cogollo del andaluz Parque Nacional, y Reserva de la Biosfera, de Sierra Nevada, cuyas montañas poseen las mayores alturas entre los Alpes europeos y el Atlas africano. Desde La Alpujarra al Marquesado y el Valle de Lecrín se extienden una veintena de lagunas de alta montaña y una treintena de cumbres secundarias y cresteríos que superan los tres mil metros. De la unión de los picos principales nació la clásica 'Integral de los Tresmiles', tanto en temporada estival como invernal, que es otra magnífica apuesta de trail alpino para completar en el día, cuando la nieve se ha retirado (7.000 m de desniveles en 50 km de trecho)... pero esa es otra historia.

SUSCRÍBETE
15 €/año

Canuto o Couloir de la Norte del Veleta cargado de hielo viejo

Trail a 'cuatro patas'

Así que volvamos a calzarnos las zapatillas y entremos de lleno en este trazado de 'Las Tres Nortes' de Sierra Nevada. Un audaz trail "a cuatro patas", ideal para corredores y caminantes que tengan experiencia en escalada básica y en descenso por canchales, ya que en tramos es muy técnico y aéreo.

La actividad está planteada en sentido circular buscando el trazado más vistoso y exigente. Como punto de partida elegimos la Carihuela del Veleta y como final la cumbre del Veleta. Subiendo de camino las cumbres de La Alcazaba, Mulhacén y Veleta por sus caras Norte y enlazando las lagunas de Río Seco, de la Caldera, de la Mosca, Larga y lagunillo del Corral.

A pesar de que la pila del GPS nos la jugara, calculamos que el trayecto suma unos 21 kilómetros y alrededor de 3.800 metros de desniveles acumulados. Al trantrán, tirando fotos y filmando sobre la marcha, empleamos cerca de siete horas. Si bien, a mitad de la Norte del Mulhacén tuvimos que improvisar la salida a cima por la cara Este, pues los primeros hielos del otoño ya tapizaban la sombría del sector central. También ralentizó la marcha la trepada por el canuto o couloir de la cara Norte del Veleta, al remontar Dani y Miguel por una cuerda fija previamente instalada. Jesús, en cambio, se abrió paso por el margen izquierdo del nevero ascendiendo mucho más rápido, aunque por roca podrida y suelta.

EL ESCENARIO SE SITÚA EN EL PARQUE NACIONAL Y RESERVA DE LA BIOESFERA DE SIERRA NEVADA, CUYAS MONTAÑAS POSEEN LAS MAYORES ALTURAS ENTRE LOS ALPES EUROPEOS Y EL ATLAS AFRICANO

Desde luego, las montañas españolas son una fuente inagotable de inspiración para quienes las conozcan y por añadidura una fábrica de producción de "trails piratas". Uno de estos trails "artesanos" es el de 'Las Tres Nortes' de Sierra Nevada. Su condensado trazado seguramente le convierte en el más espectacular trail que se puede recorrer en Sierra Nevada corriendo con pies y manos…

GUÍA PRÁCTICA:

• Recorrido de Norte a Norte:

Nos ponemos en marcha en la Carihuela del Veleta, paso tradicional de comunicación entre la vertiente Norte y Sur de Sierra Nevada. → Antigua pista del Veleta a Capileira, construida en los años 60 para enlazar Granada capital con La Alpujarra y la costa (cortada al tráfico mecánico). → Paso de los Machos, en invierno es un tramo expuesto por riego de aludes. → Laguna de Río Seco, donde se situaba el tan recordado refugio Félix Méndez. → Loma Pelada, acceso del valle de Río Seco a la Laguna de la Caldera. → Laguna de la Caldera, desde su refugio-vivac parten las escaladas invernales a las Nortes de la Alcazaba y el Mulhacén y las Chorreras de la Mosca. → Collado del Mulhacen (o de la Mosca), paso natural entre las cuencas de los ríos Po-

Desde Veta Grande con las murallas norte de la Alcazaba y el Mulhacén al frente

queira y Genil. → Laguna de la Mosca, bajo el paredón Norte del Mulhacén. → Gran Vasar de la Alcazaba, marcado reasalte natural que cruza horizontalmente toda la pared Norte de la Alcazaba. → Espolón Norte de la Alcazaba, descomunal espina dorsal de la Alcazaba de aérea trepada sin grandes dificultades. → **Cumbre de la Alcazaba**, tercera cima más alta de Sierra Nevada (3.371 m). La primera Norte está completada.

Seguimos por el Coladero de Siete Lagunas, corredor que comunica la Alcazaba con el circo glaciar de Siete Lagunas. → Puntal de Siete Lagunas, característico picacho entre la Alcazaba y el Mulhacén. → Vasar del Mulhacén, estrecho resalte que recorre horizontalmente toda la cara Norte del Mulhacén hasta el collado del Mulhacén (o de la Mosca). → Norte del Mulhacén, trepada fácil y aérea por el centro de la pared. → **Cumbre del Mulhacén**, techo de la Península Ibérica (3.482 m). Segunda Norte ascendida.

Continuamos por el Collado del Mulhacén, por el que ya habíamos cruzado a la ida. → Juego de Bolos, arista divisoria que separa las cubetas glaciares de la Laguna de la Mosca y de Valdeinfierno. → Laguna Larga, la más grande Sierra Nevada. → Veta Grande, collado que debe su nombre a las antiguas explotaciones mineras de hierro y cobre de la zona y magnífico mirador sobre las colosales murallas Norte de la Alcazaba y Mulhacén. → Arista Veta Grande, que enlaza con el Cerro de los Machos. → Cerro de los Machos, cuarta altura de Sierra Nevada (3.324 m). → Corral del Veleta, el que fue último glaciar de la Europa meridional, cuya cubeta ocupa ahora el Lagunillo del Corral, y donde recientes catas han encontrado hielo fósil bajo el terreno. → Norte del Veleta, por la clásica canal (canuto o couloir) de farragosa trepada. → Vía Fidel-Fierro, fácil vía clásica de ascenso al Veleta por su cara noreste. → **Cumbre del Veleta**, segunda altura de Sierra Nevada (3.393 m) y montaña referente en Sierra Nevada por su proximidad a Granada capital y su estación de esquí. Tercera Norte superada y final de una intensa jornada montañera "a la carrera".

Dificultad:

Enlazar 'Las Tres Nortes' de Sierra Nevada de una tacada es una actividad de gran exigencia física y considerable exposición. Prácticamente la totalidad del recorrido se encuentra por encima de los tres mil metros de altitud y el terreno es muy "trialero". Por tanto conviene estar suficientemente aclimatado y entrenado, además de conocer perfectamente el recorrido, si se pretende realizar en el día.

Aunque las trepadas por las caras Norte son fáciles y escalonadas (no pasan de III grado) no permiten errores, pues una caída puede ser fatal cuando se progresa sin cuerda y en zapatillas. Las mayores complicaciones se encuentran en la canal de cara Norte del Veleta ya que el terreno está muy suelto e inestable desde el mismo Corral del Veleta. Si además el tamaño del nevero colgado es considerable, muy posible, habrá que extremar las precauciones.

Es aconsejable estudiar previamente la subida desde el Corral del Veleta (a una media hora caminando de la parada del microbús) y valorar la posibilidad de instalar una cuerda fija desde arriba. En todo caso siempre está la opción de ascender por la cara Este, mucho más factible.

SUSCRÍBETE
15 €/año

Instalación cuerda fija Norte Veleta:

Muchos veranos el canuto o couloir (canal) de la Norte del Veleta permanece copado de hielo, a modo de pequeño glaciar colgado. En ese caso, si no es factible ascender por los márgenes de roca con facilidad es preferible colocar, el día anterior, una cuerda fija que nos ofrezca seguridad en el ascenso. Se instala en el anclaje situado en la salida del couloir, al que se llega destrepando fácilmente por la vía Fidel-Fierro desde la caseta cimera del Veleta. Generalmente con dos cuerdas (mejor estáticas) de 50 m empalmadas es suficiente. Será preciso saber utilizar un puño bloqueador (jumar).

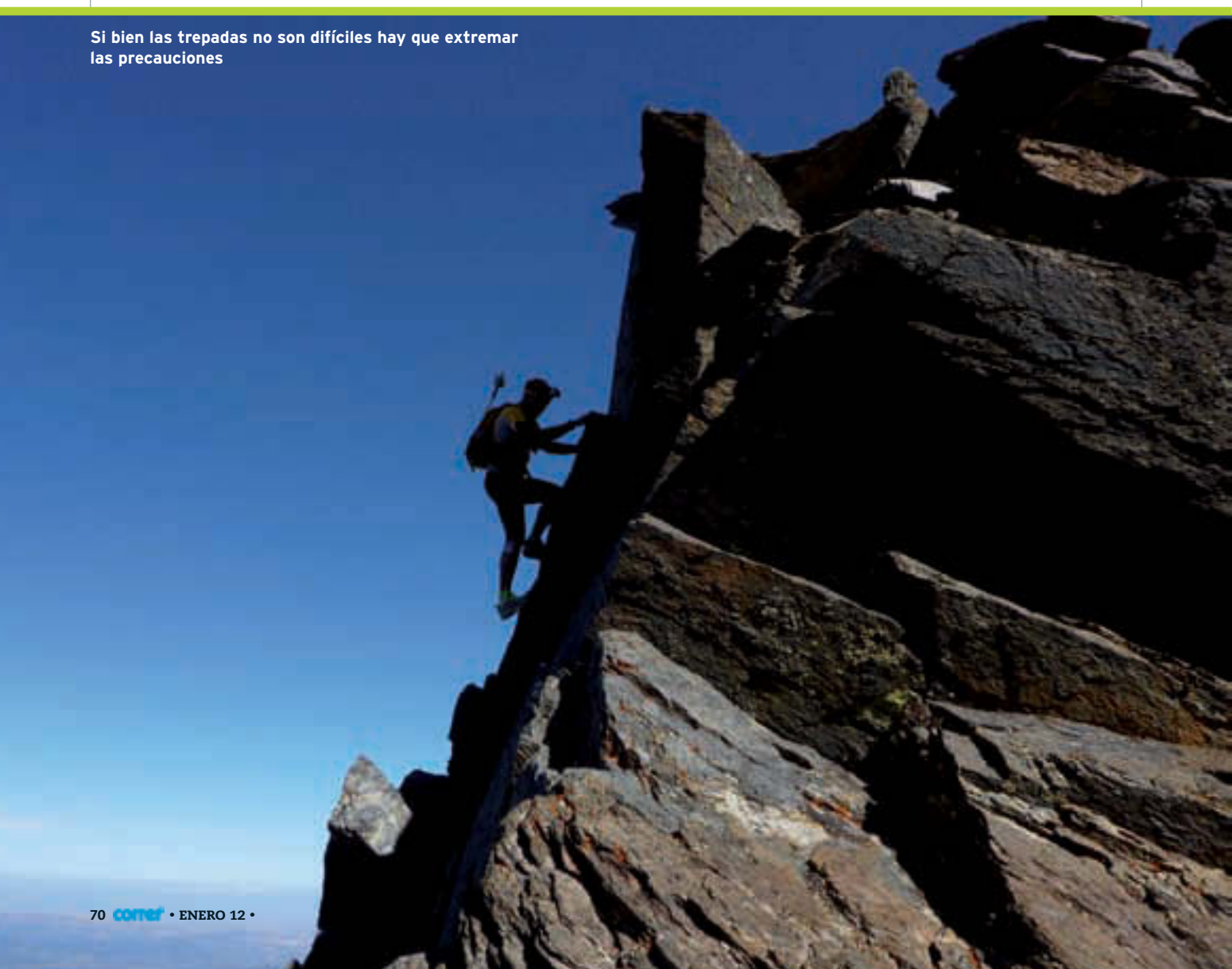
Variante Este al Veleta:

Si las condiciones que encontremos en la canal de Norte del Veleta nos resultan comprometedoras podemos hacer una variante por la cara Este, menos expuesta y de gran belleza. Para ello, tras el paso bajo la cumbre del Cerro de los Machos, en lugar de bajar al Corral del Veleta, se enlaza directamente con la esbelta y entretenida Arista de las Campanillas, que finaliza en el collado del couloir del Veleta. Desde allí, por la vía Fidel-Fierro, se alcanza rápidamente la cumbre del Veleta.

Puntos de agua:

- Desagüe de la Laguna de la Mosca.
- Manantial en la vertical de cara Norte del Mulhacén, por encima del vasar (hay veranos que se seca).
- Manantial del Lagunillo de la Gabata, junto a la Laguna Larga.

ENLAZAR 'LAS TRES NORTES' DE SIERRA NEVADA DE UNA TACADA ES UNA ACTIVIDAD DE GRAN EXIGENCIA FÍSICA Y CONSIDERABLE EXPOSICIÓN, AL ENCONTRARSE POR ENCIMA DE LOS 3.000 M. DE ALTITUD.



Si bien las trepadas no son difíciles hay que extremar las precauciones

- Lagunillo del Corral del Veleta (imprescindible potabilizarla). También se puede esconder una botella previamente y recogerla sobre la marcha.

*(Para estómagos delicados mejor llevar pastillas potabilizadoras)

Material específico:

- Pequeña mochila con porta-bidones.
- Al menos dos bidones de 600 cl de agua. El camelbak no es útil a la hora de cargar agua de manantiales a ras de suelo.
- Malla o pantalón largo (evitaremos rasguños).
- Cortavientos.
- Zapatillas con buena adherencia.
- Gafas de protección solar.
- Alimento energético (siempre de más por lo que pueda pasar).
- Si se instala cuerda fija en la Norte del Veleta: Arnés o cintajo, cordino y jumar (puño bloqueador).
- Teléfono móvil por si surge algún percance.

Época Recomendada:

Julio, agosto y septiembre.

Accesos y Planificación:

Lo mejor es pernoctar en el Albergue Universitario (2.550 m), situado en el Km. 36 de la carretera Granada-Sierra Nevada y por la mañana coger el primer microbús del Parque Nacional (8:00) que nos dejará en Las Posiciones del Veleta (3.100 m). Siguiendo la pista, en veinte minutos caminando se llega a la Carihuela del Veleta, punto propuesto de inicio de 'Las Tres Nortes' de Sierra Nevada. Si se prefiere comenzar en la misma cumbre del Veleta, emplearemos una media hora desde la parada del microbús.

Una vez finalizada la actividad, y tras alcanzar la cima del Veleta, hay que descender a Las Posiciones del Veleta (en alusión a la línea defensiva republicana durante la Guerra Civil) para coger el microbús que nos devolverá al Albergue Universitario (último viaje a las 19:45). Conviene confirmar horarios. En caso de perder el último microbús tendremos que bajar a pie hasta el Albergue (850 m de desnivel).

Otras opciones son hacer noche en el refugio-vivac de la Carihuela del Veleta (unas 12 plazas, generalmente completo en los fines de semana del verano) o poner tienda de campaña (exclusivamente durante la noche por normativa del Parque Nacional) y así no depender de los horarios del microbús del Parque Nacional. El problema es que, si queremos ir ligeros, tendremos que dejar en el refugio-vivac nuestras pertenencias sin cuidado hasta la vuelta.

*****Esta trilogía está dedicada a la memoria de nuestro amigo Gerardo Alonso Suárez, gran conocedor y pionero de la actividad montañera en Sierra Nevada, fallecido en estas montañas en marzo de 2010*****

MÁS INFORMACIÓN

- **Albergue Universitario:** www.nevadensis.com - Tel. 958 480 122
- **Servicio de microbuses** (siempre que no haya nieve): www.nevadensis.com - Tel. 958 763 090
- **Actividad filmada con cámara GoPro:** www.kpsport-outdoor.com
- **Youtube:** Las Tres Nortes de Sierra

En la Norte de la Alcazaba abajo queda la Laguna de la Mosca

Paisajes y ambiente alpino en pleno corazón de Sierrra Nevada

SUSCRÍBETE
15 €/año

CLEMENTE ALONSO

A POR HAWAI

POR **SERGIO DE TORRES**

EMPIEZA UNA NUEVA TEMPORADA, AÑO OLÍMPICO, PERO NO TODO SE ACABA EN LA CITA DE LONDRES. HAWAII SIGUE DANDO ESPECTÁCULO Y PRESTIGIO A LOS DE LARGA DISTANCIA. CLEMENTE ALONSO Y ENEKO LLANOS TIENEN ENTRE CEJA Y CEJA LA VICTORIA EN LA MECA DEL TRIATLÓN. El vasco ya está ahí, ha conseguido liderar la prueba, alzarse al segundo escalón en el 2008, y ,por cierto, el 20 de noviembre consiguió su billete para volver a hawai con un triunfo apoteósico en el Ironman de Arizona. Allí quiere estar también el salmantino, con muchas posibilidades de luchar por el pódium. Ya corrió en 2009, el año de su debut en ironman, cosechando un 4º puesto en Niza y un 17º en Hawaii, donde pagó todas las novatadas del mundo (problemas mecánicos en su bicicleta, malentendidos con los jueces…).

Después de un año increíble de Clemente, con victoria en casi todas las pruebas que ha disputado (Challenge de Calella, Extreman Menorca, Zarautz, segundo en el Ironman de Zurich…), ahora se plantea el mayor reto de una carrera plagada de éxitos, viajes y experiencias, buenas y malas. De ello nos habla en una entrevista personal, en la que damos un repaso a toda su carrera como triatleta, desde que era júnior y consiguió el campeonato de Europa, fue 3º en el mundial y subcampeón de España absoluto cuando todavía era júnior. Con estos inicios todo hacía indicar que había nacido un campeón; por eso se fue a vivir a la Residencia Joaquín Blume, donde compaginaba entrenamientos y estudios de medicina. Ahora, ya con la licenciatura, se encuentra en Gran Canaria, donde vive y desarrolla la mayor parte de sus entrenamientos, con un clima agradable y húmedo. Esta puede ser su mejor arma en Kona. Desde Corricolari es Correr le mandamos todas nuestras fuerzas para que consiga sus metas.

Clemente Alonso entrenando para preparar uno de sus múltiples retos

¿Cómo fueron tus comienzos en el deporte?

Empecé con la natación, pero el ambiente en Salamanca se fue deteriorando y a unos cuantos nos engañaron para hacer triatlón, y como el triatlón engancha, aquí sigo, 18 años después.

¿Cuándo te diste cuenta de que servías para esto del triatlón?

Yo no me di cuenta de que servía, me di cuenta de que me gustaba... De hecho, no tengo muy claro de haberme dado cuenta nunca de que sirvo, si se me permite la broma.

¿Cómo llevaba un chico de tu edad vivir en una residencia como la Blume y en Madrid?

La Blume ha cambiado mucho con los años. Cuando yo entré en 1996 tenía 18 años y era de los más jóvenes. Cuando me fui, a finales de 2007, los de 18 eran de los mayores. Madrid es una ciudad fantástica y sigo considerando la Ribera del Manzanares "mi barrio", al ser el barrio en el que más tiempo he vivido. La Blume, en lo que el triatlón se refiere, está muy bien para que la gente joven "aprenda el oficio", pero no tengo muy claro de que se les dé continuidad el tiempo suficiente; esto, claro está, es una percepción subjetiva mía.

Fueron llegando los éxitos en el triatlón, pero siempre compaginándolo con los estudios. ¿Cómo se logra?

Tanto la medicina y el triatlón son dos disciplinas de fondo y el día sólo tiene 24 horas. Ahora creo que son más prácticos entrenando que cuando yo entré, pero antes entrenábamos demasiado... así que había que quitar horas del sueño, de la vida social, etc. Además, la Blume no es el lugar ideal para estudiar, al menos cuando estuve yo. La verdad, no sé si volvería a hacerlo.

> CUANDO YO ENTRÉ EN LA RESIDENCIA BLUME EN 1996 TENÍA 18 AÑOS Y ERA DE LOS MÁS JÓVENES. CUANDO ME FUI, A FINALES DE 2007, LOS DE 18 ERAN DE LOS MAYORES.

Entraste en el mundo del triatlón, distancia olímpica (Copas del mundo, campeonatos internacionales), con viajes a todos los lugares del mundo con Xavi Llobet, los hermanos Llanos, Iván Raña… ¿Cómo viviste esa época?

Pues parecía que el triatlón al ser olímpico iba a crecer muchísimo, pero no tengo claro que el crecimiento que después ha habido se deba a eso, de hecho, el "boom" del triatlón ha sido más en larga distancia. La posición de los triatletas de élite de distancia olímpica es muy débil, pues se ven obligados a correr carreras sin contraprestación por estar esclavizados por un ranking que no recompensa el altísimo nivel que tienen: no es la ATP y sólo unos pocos consiguen vivir del deporte, el resto malviven de becas y están a merced del criterio, no siempre objetivo, de los técnicos de la federación. O eres un portento como Noya o Mola, o no dependes de tu nivel, dependes del dinero, del apoyo federativo e institucional y, si tienes suerte, de patrocinadores. En larga distancia, para los triatletas de élite, la cosa ha mejorado mucho, ha crecido mucho la afición y la participación en "grupos de edad" y las marcas comerciales se van implicando, por tanto, algo más, por lo que es más fácil depender de los méritos propios gracias a los patrocinadores y premios en carreras. Aunque queda por hacer, creo que las cosas van mejorando. El triatlón de larga crece no sólo en cantidad, también en calidad: la mayoría de las organizaciones de carreras tienen un nivel altísimo.

Te quedaste con la ilusión de ir a unos Juegos Olímpicos, ¿qué te faltó o que te sobró para conseguirlo?

Me faltó un entrenador como Iván Muñoz cuando tenía 16 años. Faltó también planificación (me refiero sobre todo a la dirección técnica de la FETri). A mí, en particular, me sobró entrenamiento, pero estas son cosas se ven a toro pasado sobre todo. No haber tenido un director técnico como el que tuvimos de 2000 a 2008 le hubiera venido bien a mucha gente, no sólo a mí, para ser honesto, al triatlón español en general. Al menos al de competición le hubiera venido muy bien.

Comenzaste compatibilizando la larga distancia con la distancia olímpica, en ese tiempo ganaste tres campeonatos de España en Ibiza. ¿Se puede competir en las dos distancias con éxito?

Como he dado a entender en la anterior pregunta, creo que la manera de entrenar que tenía para distancia olímpica no era la adecuada, por eso no rendía mal en larga distancia. Creo que muchos triatletas de olímpica con nivel en bici pueden andar bien en media distancia. Andar en larga, sobre todo en Ironman, en mi opinión, ya es más complicado y necesita de una preparación adecuada y madurez o de un talento especial para la distancia.

¿Cómo ves estos años que te has especializado de lleno en la larga distancia? ¿Responde el cuerpo a los exigentes entrenamientos?

El cuerpo, con los años, aunque no me puedo quejar en exceso, cada vez responde menos, luego toca ser más listo y programar mejor descansos y distribuir con cabeza las cargas de entrenamiento. En compensación,

Venciendo en el Triatlón Challenge Barcelona-Maresme

SUSCRÍBETE
15 €/año

PARECÍA QUE EL TRIATLÓN AL SER OLÍMPICO IBA A CRECER MUCHÍSIMO, PERO NO TENGO CLARO QUE EL CRECIMIENTO QUE DESPUÉS HA HABIDO SE DEBA A ESO

el cuerpo cada vez funciona mejor en estas distancias, o sea que no va ser todo malo el "hacerse mayor".

¿Qué hace un salmantino en Gran Canaria?

Ahora, con la crisis actual, el deporte de competición es normal que pase a un plano secundario, pero yo hablo de los últimos 30 años: la pregunta inicial sería: "¿qué hace un deportista de élite en Salamanca?", y la respuesta sería: "Nada, o pelear contra gigantes". Si Salamanca fuera como Soria a la hora de valorar el deporte (y no me refiero sólo al de competición), sería otra historia. Promocionar el deporte en una determinada población es cuidar su salud también; no sé cuándo los políticos llegarán a entender eso igual que entendieron, aunque tarde, lo del tabaco. No sé qué le pasa a Salamanca con la juventud, casi todos mis amigos han tenido que irse de allí. Gran Canaria es un gran sitio para vivir y para entrenar triatlón. Vine para entrenar aquí 3 semanas y conocí a mi pareja, Nayra; llevo algo menos de 3 años aquí, muy contento.

Por lo que sabemos en Corricolari, te gusta hacer un maratón al año con una marca más que decente para un triatleta. ¿Cuál elegirás este 2012?

La idea es ir a Sevilla si no hay contratiempos. También quería haber ido allí el año pasado, pero una gripe galopante en enero me dejó para el arrastre, tuve que ir a la de Barcelona, que tiene una organización exquisita y, aparte de que la ciudad me encanta, tengo buenos amigos allí. La Maratón es como el Ironman, distancias con una identidad especial que va mucho más allá del plano "físico"; que tanta gente se enganche a estas distancias es por algo y esos "enganchados" saben a qué me refiero.

Corrales de Buelna, Zarautz, Menorca, Calella, tu segundo puesto en el Ironman de Zurich ¿con cuál de tus buenos resultados de 2011 te quedas?

Zarautz es una prueba con identidad propia, muy recomendable. Si además se puede aprovechar una de esas escasas oportunidades de correr de tú a tú con Eneko Llanos, gran deportista y gran persona también, al que admiro y respeto, pues el resultado tiene un valor especial.

Llevar los tiempos de la bicicleta es fundamental para el buen rendimiento del triatlón

Después de haber firmado la mejor temporada de tu vida este 2011 pasado, ¿asaltarás el podium de Hawaii? ¿Qué objetivos tienes para 2012?

De entrada quiero ir a Hawaii, por lo que me tocará plantear más adelante el calendario para conseguir los puntos necesarios para clasificarme. Más allá de eso, hacer cábalas, al menos para mí, es faltarle un poco al respeto a la distancia, las duras condiciones del lugar y, más importante, al nivel altisímo de los profesionales que corren allí. Mi objetivo es prepararme lo mejor posible y, en carrera, dar lo que llevo; suena fácil, pero no lo es.

Periódicamente vas colgando artículos sobre entrenamiento y experiencias personales en tu blog http://clementealonso.blogspot.com/ ¿cómo se te ocurrió esa idea?

Ya no lo recuerdo, pero la idea de que haya cierta libertad en la red y que todo el mundo pueda exponer su visión de las cosas, independientemente del "mainstream", me encanta. Aunque publico poco en épocas de carga, me gusta mucho interactuar con la gente; la pega es que muchos leen y pocos comentan. Eso sí, agradezco mucho los lectores que tengo: mi blog no suele ofrecer una lectura "ligera", por lo que, para mí, dichos lectores valen el doble.

En tu blog también ofreces tus servicios como entrenador. Cuándo acabes tu carrera como triatleta profesional (que seguro será tras lograr muchos más triunfos), ¿te gustaría dedicarte de lleno al mundo del entrenamiento?

Me gusta mucho entrenar a todo tipo de niveles. He llevado desde deportistas que hacen Top10 en campeonatos de España hasta aquellos que se ven mal para sacar huecos para escaparse a entrenar. Cada uno tiene su reto, su guerra. Creo que tengo mucha experiencia como deportista, tanto en larga distancia como en olímpica tras más de 10 años corriendo con la selección las Copas del Mundo (actuales series Dextro), y me he preocupado en aprender mucho sobre entrenamiento, no sólo con la "titulación oficial", si no, sobre todo, por mi cuenta, por lo que creo que puedo aportar cosas a todos los niveles y todas las distancias. Aparte, me gusta mucho, como he dicho, así que me veo haciendo esto mucho tiempo. Me gustaría seguir llevando a gente, pero en los planes de futuro también está dedicarme a la medicina.

Vitoria acogerá en 2012 el Campeonato del Mundo de Triatlón de Larga Distancia

"Mi sueño desde que empecé en el mundo del triatlón era disputar un gran evento en mi tierra, en mi casa. Son muchas las horas de entrenamiento sobre estas carreteras, estos caminos, esta naturaleza que rodea a Vitoria-Gasteiz, siempre pensando en retos a miles de kilómetros de aquí. ahora por fin, mi sueño se ha hecho realidad y mi ciudad Vitoria-Gasteiz y mi tierra, Araba, acoge el Campeonato del Mundo de Triatlón de larga distancia.

Os invito a mi casa, os invito a compartir mi sueño"

ENEKO LLANOS

Calendario Fetri 2012

Mes	Día	Competición	Modalidad	Lugar
Enero	21	Campeonato de España de Triatlón de Invierno	Triatlón de Invierno	Jaca (Huesca)
Febrero	12	Duatlón de Águilas-Murcia - Clasificatorio Campeonato de España de Duatlón	Duatlón	Águilas - Murcia
Febrero	19	Duatlón de Moraleja de Coca- Segovia- Clasificatorio Campeonato de España de Duatlón	Duatlón	Moraleja de Coca-Segovia
Marzo	4	Campeonato de España de Triatlón Media Distancia	Triatlón MD	Valencia
Marzo	10	Duatlón de Punta Umbría - Clasificatorio Campeonato de España de Duatlón	Duatlón	Punta Umbria - Huelva
Marzo	18	Campeonato de España de Duatlón por Selecciones Autonómicas	Duatlón	Castilla y León (Ávila, pendiente de confirmar)
Marzo	24	Duatlón Cros de Fuentemolinos	Duatlón Cros	Fuentemolinos
Abril	15	Duatlón de Riaza - Clasificatorio Campeonato de España de Duatlón	Duatlón	Riaza (Segovia)
Abril	21-22	Campeonato de España de Duatlón Contrarreloj por equipos	Duatlón	Soria
Abril	22	Triatlón Las Palmas de Gran Canaria- Clasificatorio para el Campeonato de España de Triatlón	Triatlón	Las Palmas de Gran Canaria
Abril	28-29	Campeonato de España de Duatlón Elite Grupos de Edad, Sub 23, Júnior, Cadete y Paraduatlón	Duatlón	Segovia
Mayo	5	Triatlón de Melilla- Clasificatorio para el Campeonato de España de Triatlón	Triatlón	Melilla
Mayo	12	Ecotrimad. Triatlón de Media Distancia de la Comunidad de Madrid	Triatlón MD	Buitrago del Lozoya
Mayo	25,26, y 27	Triatlón de Madrid. World Series y Clasificatorio para el Campeonato de España de Triatlón	Triatlón	Madrid
Mayo	27	Half-Challenge Barcelona-Maresme. Clasificatorio Campeonato de España de Triatlón de Media Distancia	Triatlón MD	Barcelona
Junio	2-3	Liga Nacional de Clubes	Triatlón	Canet d´en Berenguer (Valencia)
Junio	16-17	Copa del Mundo de Triatlón y Clasificatorio para el Campeonato de España de Triatlón	Triatlón	Banyoles (Girona)
Julio	7	Copa del Rey de Triatlón	Triatlón	Pulpí (Almería)
Julio	8	Campeonato de España de Acuatlón	Acuatlón	Pulpí (Almería)
Julio	29	Campeonato del Mundo de Triatlón Larga Distancia	Triatlón LD	Vitoria
Septiembre	1-2	Campeonato de Europa de Triatlón Sub 23 y Youth y Clasificatorio para el Campeonato de España de Triatlón	Triatlón	Águilas (Murcia)
Septiembre	15-16	Campeonato de España de Triatlón Elite Grupos de Edad, Sub 23, Júnior, Cadete y Paratriatlón	Triatlón	Pontevedra
Septiembre	22	Campeonato de España de Triatlón de Relevos	Triatlón	Palma de Mallorca
Septiembre	23	Campeonato de España de Triatlón Sprint	Triatlón	Palma de Mallorca
Septiembre	30	Challenge Calella - Campeonato de España de Triatlón Larga Distancia	Triatlón LD	Barcelona

VENTAJAS PARA SOCIOS DE corricolari es correr

ANTITERAPIA-TEAM. NATURMEDIC S.L.

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

10% dto. CO

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

CARE FISIOTERAPIA

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

10% dto. CO

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

CENTRO DE FISIOTERAPIA CURARTE

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

7% dto. CO

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

CENTRO DE MEDICINA DEPORTIVA DE CÁCERES

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

15-20% dto. CO

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

CENTRO MÉDICO DEL DEPORTE OHP

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

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

10% dto. CO

Prueba de esfuerzo con análisis de gases respiratorios en tapiz rodante, 83 (tarifa normal 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 (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 por profesionales sanitarios con dilatada experiencia en estas materias.

CENTRO MÉDICO ZULAICA

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

5% dto. CO

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

CENTRO ÓPTICO DAZA

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

20% dto. CO

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

CENTRO PODOLÓGICO CLINIC PIE

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

10% dto. CO

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

CENTRO TERAPÉUTICO DEL PIE S. XXI

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

10% dto. CO

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

CENTRO TURISMO RURAL EL ABEJARUCO

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

10% dto. CO

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

CETECMA (CENTRO DE TERAPIAS MANUALES)

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

10% dto. CO

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

CHEMA SPORT

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

10% dto. CO

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

CICLOS BOYER

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

15% dto. CO

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

CLÍNICA SANASPORT

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

10% dto. CO

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

CLÍNICAS DENTALES SEOANE PAMPÍN

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

10% dto. CO

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

CLÍNICA DE FISIOTERAPIA ALBACETE S.L.

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

5% dto. CO

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

CP RUNNING

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

10% dto. CO

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

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

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

DEPORTES DEAN

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

15% dto. CO

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

DEPORTES APALATEGUI

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

10% dto. CO

El deporte es nuestra vida.

DEPORTES MOYA

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

10% dto. CO

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

ESPORTISSIM

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

5-10% dto. CO

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

ESPORTS ARMOBAL

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

10% dto. CO

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

FISIOMADRID

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

10% dto. CO

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

FISIOTERAPIA VICETTO

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

20% dto. CO

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

GAIKAR KIROLAK

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

10% dto. CO

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

GENT SPORT

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

15% dto. CO

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

IKER KIROLAK

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

15% dto. CO

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

INSTITUTO ESPAÑOL DE SALUD EN EL DEPORTE

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

20% dto. CO

Fisioterapia 20% (24); Podología (Consulta+Estudio Pisada+Plantillas+Validación al calzado) 30% (130); Cardiología (Consulta+Electro reposo 12 derivaciones+ Prueba de Esfuerzo+Ecografía Cardiaca Doppler) 50% (135); Preparación Planes de Entrenamiento 20% (24); Psicología 10% (27); Pilates (Clases de 3 pax) 10% (13,50). IESADE agrupa a un equipo de profesionales Sanitario-Deportivos interrelacionados que dedican sus esfuerzos a cubrir las expectativas del deportista completa y eficazmente sin pérdida de información.

INSTITUTO DE PODOLOGÍA AVANZADA

C/ Abrantes, 37. Madrid
Tel. 91 460 10 50
C/ Santillana del Mar, 14 (Local 30)
Boadilla del Monte
Tel. 91 632 65 58
E-mail: consulta@podologiaavanzada.com
Web: www.podologiaavanzada.com

20% dto. CO

Centro de Podología con las más modernas técnicas para el estudio de la huella Y así poder mejorar el rendimiento de nuestros recursos.

INSTITUTO DE MEDICINA DEL DEPORTE

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

10% dto. CO

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

INSTITUTO VALENCIANO DEL PIE

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

10% dto. CO

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

INTELLIGENT RUNNING (CTRO. ENTRENAMIENTO PERSONALIZADO)

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

5 y 10% dto. CO

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

JAVIER AVENDAÑO. MEDICINA MANUAL

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

10 y 20% dto. CO

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

LAISTER SPORT

Central: Cuesta de San Vicente, 24. Madrid.
Sucursales: C/ 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

15% dto. CO

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

MARTA OTALORA. SERVICIOS INTEGRALES DE SALUD Y DEPORTE

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

5% dto. CO

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

VENTAJAS PARA SOCIOS DE corricolari es correr

MILENIO CENTRO DE MASAJES

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

15% dto. CO

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

PAM I TOC

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

10% dto. CO

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

PASSATGE ESPORT

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

10% dto. CO

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

PODOCEN

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

10% dto. CO

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

POPULAR RUNNING

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

15% dto. CO

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

RANNING SPORT

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

15% dto. CO

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

RÍOS RUNNING

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

10% dto. CO

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

RUNNERSWORLD TARRAGONA

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

10% dto. CO

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

SOLORUNNING.COM

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

10% dto. CO

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

SOLUCIONES DEPORTIVAS S.L.

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

10% dto. CO

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

SPORT MAGERIT M2000

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

10% dto. CO

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

SURVEY MEDICINA DEPORTIVA Y FISIOTERAPIA

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

10% dto. CO

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

TRIENJOY

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

10% dto. CO

Tienda especializada en triatlón en la que encontraréis de todo para nadar, pedalear y correr, además de un buen servicio y consejos fruto de la experiencia.

TRAINIDO.COM

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

13% dto. CO

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

VITAL SPORTS CLINIC. CENTRO DE TERAPIAS NATURALES Y BIOLÓGICAS

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

10% dto. CO

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

En 2012 ven a correr
Lo harás con ventajas...

...y recibirás

correr
La revista de siempre
vía internet

+

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

+

correr+
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 correr DESDE EL NÚMERO ____

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

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

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

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

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

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

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

El pago se abonar· mediante:

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

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

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

Nombre del banco o caja _____

Nombre del titular de la cuenta _____

Fecha _____ Firma _____

Entidad	Oficina	DC	Número de cuenta

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

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

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

TIENDA

[Artículos y material para el corredor]

corricolari es correr

GUANTES CORRICOLARI

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

POWERGEL ENERGÍA RÁPIDA

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

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

CAMISETA MEDIO UNIVERSITARIA 2010

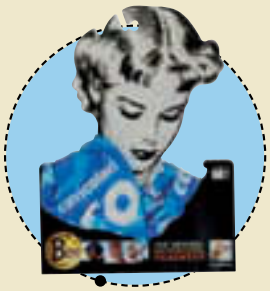
Camiseta técnica.
PVP: 9 euros.
Precio socio de correr **6 euros.**

ABDOMINAL SYSTEM

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

CAMISETA COMPETICIÓN FIBRA

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



BUFF CORRICOLARI

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

CALCETINES CORRICOLARI

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

ACEITES Y GELES DEPORTIVOS

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

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

NON STOP

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

FUNDA-LLAVERO CORRICOLARI

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

CAMISETA CORRICOLARI

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

INSIGNIA CORRICOLARI

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

BOTELLA ALUMINIO LAKEN

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

AHUYENTADOR DE PERROS

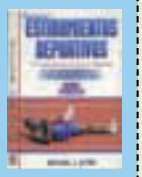
Ahuyenta perros agresivos por medio de ultrasonidos. Aparato pequeño y ligero, inofensivo para la salud del animal. Dotado de pinza de cinturón. Necesita pila alcalina de 9 voltios (no incluida). **PVP: 35 euros.** Precio socio de correr **30 euros.**

www.corricolari.es

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

MANUAL DE ESTIRAMIENTOS DEPORTIVOS

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

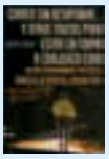


GUÍA DE ALIMENTACIÓN PARA EL DEPORTISTA

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

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

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

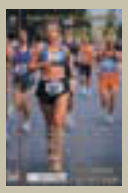


JUGANDO AL ATLETISMO

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

GUÍA BÁSICA DEL CORREDOR DE MARATÓN

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

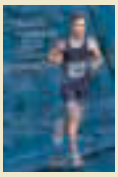


FILÍPIDES EXISTE

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

DESAFÍO AL MARATÓN

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



EL DERECHO A LA FATIGA

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

CORRER

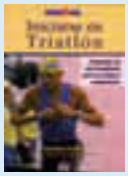
La vida del atleta checo Emil Zatopeck dio como para que el escritor francés Jean Echenoz le dedique una novela. En ella recrea la leyenda humana y deportiva de Zatopeck. Una interesante novela sobre la locomotora humana. **PVP: 14,50 euros.** Precio socio de Correr **12,50 euros.**

DE LA MILLA AL MARATÓN

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

INICIARSE EN TRIATLÓN

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



MARATÓN. PREPARACIÓN PSICOLÓGICA PARA ENTRENAR Y COMPETIR

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

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

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

GUÍA COMPLETA PARA CORREDORAS

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

CORRER CON MARTÍN FIZ

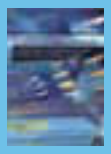
Escrito por el propio Martín e Ignacio Romo. Libro ameno y divertido imprescindible. **PVP: 17,50 euros.** Precio socio Correr **15 euros.**

INICIACIÓN AL ATLETISMO EN PRIMARIA

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

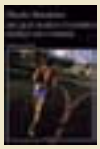
EL MANUAL DEL CORREDOR PRINCIPIANTE

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



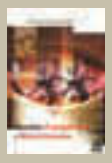
DE QUÉ HABLO CUANDO HABLO DE CORRER

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



AYUDAS ERGOGÉNICAS Y NUTRICIONALES

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



4 MESES PARA CORRER UN MARATÓN EN 4 HORAS

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

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

BOLETÍN DE PEDIDO (Rellenar con mayúsculas)

CANT.	ARTÍCULO	PRECIO

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

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

Nombre _____ Domicilio _____ C.P. _____

Población _____ Provincia _____ Teléfono _____ e-mail _____

Forma de pago

☐ Talón nominativo a OUTSIDE Comunicación Integral

☐ Giro Postal (imprescindible adjuntar fotocopia)

☐ Contra reembolso

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

☐ Tarjeta de crédito Nº _____ Fecha de caducidad _____

☐ Domiciliación bancaria según las condiciones que firmo a continuación

Banco o Caja de Ahorros _____

Nombre del titular de la cuenta _____

Entidad	Oficina	D.C.	Número de Cuenta

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

SUSCRÍBETE
15 €/año

El vuelo del Maratón de Valencia

{por Toni Lastra}

DECÍA EN LA ANTERIOR COLUMNA DE HENRY DAVID QUE EL MARATÓN POPULAR DE VALENCIA, LIBRE DE PARTE DE SU TOPONIMIA, SÍMBOLOS Y COLORES, VOLABA LIBRE HACIA LAS GALAXIAS. Era una premonición evidentemente; el maratón aun no se había celebrado. Dada la transcendencia del maratón, con sus aplazamientos, su entrada en escena con el Ayuntamiento de Valencia, cambio de nombre por el del gran patrocinador Divina Pastora, se esperaba con expectación el día de la prueba que debía dictar la sentencia de si toda esta larga espera y los polémicos cambios que llevaban a Correcaminos a organizar en comandita con el Ayuntamiento el 31 Maratón, ahora bajo el nombre de Divina Pastora, habían valido la pena tras haberlo hecho en solitario durante una larga treintena de años.

Me apresuro a escribir ante la irrevocable respuesta de los hechos consumados del 31 Maratón Divina Pastora Valencia, corrido el 27 de noviembre pasado, que la pregunta que hace meses formulé cuando se oficializó la fusión Correcaminos y Ayuntamiento para la organización conjunta del Maratón tanto al concejal de Deportes, Cristóbal Grau, como al presidente de Correcaminos, Paco Borao, cuáles deberían ser los objetivos previstos que de alguna forma justificaran esta unión. A mi ruego de que desearía respuestas concretas, les dije si se consideraría un éxito que se lograra una marca de 2 h 07, un censo de 5000 corredores y una promoción efectiva que asegurara una participación de corredores extranjeros aproximada al millar; Paco Borao respondió afirmativamente.

El 27 de noviembre, trajo respuestas conforme a aquellas

preguntas; en primer lugar las lluvias y vientos, meteoros hostiles para un maratón, que llevaban encendiendo las alarmas en la Comunidad Valenciana, desaparecieron y un cielo limpio de nubes iluminó una mañana gloriosa con frescas y tersas brisas otoñales; era el día que hubiera deseado para mí si aún siguiera siendo corredor. Me atrevería a decir que, quien en un día como ese no corriera para hacer su mejor marca, difícilmente encontraría en su vida de corredor otra oportunidad mejor. Añadiríamos a ello su superficie plana, propia de una ciudad construida sobre una llanura fluvial, con un final como el que tuvo Alicia, la heroína del libro de Lewis Caroll en el País de las Maravillas, al que dio cumplida réplica la fantástica llegada de la Ciudad de las Artes y Las Ciencias y el Lago del Museo Príncipe Felipe.

Fue el comienzo de una conjunción cósmica de aciertos que ha llevado a situar nuestro Maratón, en la Galería Dorada donde sólo llegan los elegidos. Pero los Dioses del Olimpo aún quisieron mostrarse más propicios y el aspecto deportivo de la prueba se refrendó con una marca de 2h07:59 que registró el keniano Isaiah Kosgei, batiendo el récord del Maratón Popular de Valencia de 2 h 09: 45 conseguido el 21 de febrero de 2010 por su compatriota David Njagi

El otro objetivo que se demandaba a la nueva sociedad Ayuntamiento/Correcaminos era que el censo de corredores extranjeros tuviera un significativo aumento y se alcanzó la impensable cifra de un millar.

Ahora el compromiso es muy grande y es el de la continuidad. En ello se han de redoblar esfuerzos y voluntades. La posición adquirida hay que defenderla a todo trance y ese lugar en la Galería Dorada de los elegidos, que ahora se ostenta, tiene que obtener carácter vitalicio y no el de un inquilino accidental; no es tan sólo el prestigio de un club, sino también el del Ayuntamiento y el de la de la ciudad.

Bueno sería recordar que para llegar al triunfo presente en una larga historia de treinta años, centenares de personas sacrificaron horas de descanso, perdieron jornales en unos tiempos difíciles en los que partiendo de la nada y sin apoyos constituyeron un club, entre indiferencias y comentarios malévolos tratando de moda pasajera aquella recién llegada revolución del aerobismo de la que procedemos, y que defendimos con la fe de unos iluminados. Muchos de esos pioneros aún perduran y estuvieron en el anonimato haciéndose cargo de las más duras tareas, exponiéndose a accidentes de tráfico y trajinando sin descanso en las áridas y peligrosas faenas que depara la fría madrugada previa a la gran prueba.

Ellos son los que jamás pidieron prebendas ni sueldos, son como dijera Lope, los que "*Ni murmuraron del grande/ ni ofendieron al pequeño/ nunca, como yo, afirmaron/ parabién, ni pascua dieron.*"

Y de paso recordar que a la notoriedad y prestigio de Correcaminos, que se ganó durante años en centenares de organizaciones por su cordialidad, atención al socio y sentido de la amistad propia de un club, se le preste la misma atención que al primer mandamiento de la rentabilidad mercantil que ahora se le profesa como empresa. Si esto fuera así, volvería a creer en los milagros.

Ajuntament de Barcelona

www.bcn.cat/esports

ZURICH

MARATÓ BARCELONA 2012

¡BARCELONA A TUS PIES!

25/03/2012

www.zurichmaratobarcelona.es

Patrocinadors Principals:

Mizuno

Organització:

ASO

RPM

Diari Oficial:

MUNDO DEPORTIVO

LA VANGUARDIA

Marca Oficial:

POWERADE

tdp

3

Hotel Oficial:

GRAN HOTEL HAVANA BARCELONA

Sponsors:

FLASHBAC

AVIS

Comité Promotor:

DÉJATE GUIAR POR TUS PIES

MERRELL
BAREFOOT

El modo NATURAL de vivir el aire libre.

Diseños sencillos y súper ligeros que restablecen tu conexión natural con el terreno, como si fueras descalzo.

Tus Pies sienten el **ESTÍMULO**, el núcleo de tu cuerpo se **FORTALECE** y tu **POSTURA** mejora, proporcionándote mayor **AGILIDAD**, **EQUILIBRIO** y una mayor sensación de **CONTROL**.

Corriendo, caminando, escalando, en deportes acuáticos - sea cual sea tu aventura.

Adéntrate en MERRELL BAREFOOT - y muévete como la naturaleza espera de ti.

CONTINÚA TU AVENTURA EN
merrell.com/barefoot
hazte fan de Merrell España
en facebook

MERRELL
BAREFOOT