corricolari es

correr

25 años 1986 2011

OCTUBRE 2011 / 3,00€

Si quiere este ejemplar en PAPEL pinche aquí

GEBRESELASSIE
Príncipe del Maratón

RUTA DEL MARATÓN ESPAÑOL

MUNDO MARATÓN
Viaja, conoce y descubre

ENTRENA TU MARATÓN
Debuta y mejora

Especial Maratón
Todo sobre los 42,195 km

Sumario
Y además...
Saucony
Powerade
M. Castellón
Merrell
Mizuno
Marathínez
Ryanair
M.M. Santa Pola
MMT Seguros
Rock 'n' Roll Madrid Maratón
Carrera Cívico Militar
C.M. Zulaica
M.M. Villa de Madrid
Carrera de la Ciencia
I Carrera Síndrome de Down
WrightShock Pies Cómodos
Rompepiernas
Ventajas para el suscriptor

Nº 290 / www.corricolari.es
00290
8 413042 654001

Y además: La vida de Alessandra Aguilar / Probióticos, ayuda para el deportista
Bajar de 2 horas en maratón, el gran muro / Calendario de carreras...

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

CONTENIDOS

LOS MARATONES DE ESPAÑA PÁG. 8

PÁG. 38 LOS OTROS MARATONES

EL MARATÓN es una ilusión para algunos, un reto para muchos y una filosofía de vida para miles de corredores. En la última edición del Maratón de Sevilla y en pleno recorrido, alguien comentaba algo así como: "*te das cuenta la que hemos montado con esto de los maratones*". No le faltaba razón. En unos momentos en los que el atletismo de pista vive una gran crisis, más acusada aún en España, el atletismo de ruta (aunque quizás deberíamos de hablar de otro deporte, entre otras cosas por lo poco que hicieron quienes regían o rigen aquel) vive un momento esplendoroso. Dentro del mundo de la ruta, la distancia de maratón moviliza corredores de un lado para otro. Unos para debutar, otros para correr siempre que pueden el maratón de su ciudad, otros para salir al extranjero,... El maratón es hoy en día, pues, deporte, turismo, impacto económico, vivencias.

Si desde nuestra fundación allá por el lejano 1986 la distancia de maratón ha tenido un protagonismo especial en el número de octubre, en el año de nuestro veinticinco aniversario no podía ser menos. Ponemos ahora a vuestra disposición un número casi íntegramente dedicado al maratón. Reflexiones de corredores noveles sobre qué les sugiere la distancia, todos los maratones de España de asfalto, por relevos o de montaña, opiniones acerca de lo que significa o representa correr fuera, y una cuidadísima selección de maratones singulares. Todo ello se une en este número a otra reflexión acerca de cuando se bajará de las 2 horas en la distancia, o con entrenamientos y consejos acerca de cómo afrontar y disfrutar los 42,195 km. Además, entrevistas y reportajes a maratonistas de élite o aficionados, como Alessandra Aguilar, nuestra mejor especialista, o Iván Ramírez, un buen representante de lo que sería el corredor aficionado apasionado. Nos hemos dejado sin duda muchas cosas fuera, algunas irán en números sucesivos, pero entendemos que hemos elaborado un número para que lo disfruten aquellos que sienten amor, pasión o devoción por la distancia del maratón, pero también, para animar a muchos a que preparen y den el salto a una distancia que en palabras de algunos "te consolidan y te realizan como corredor".

» FOTO DE PORTADA: **MIGUÉLEZ**

- A qué me suena **"maratón"** / PÁG 4
- **El maratón** -The marathon / PÁG 6
- Por **España** de maratones / PÁG 8
- **Viajar** para correr 42,195 km / PÁG 16
- **¡Bajar de las 2horas!** el gran muro / PÁG 22
- Los **españoles en Daegu**: coraje y amistad / PÁG 24
- Un día en la vida de **Alessandra Aguilar** / PÁG 28
- **Entrena bien** tu maratón / PÁG 32
- **Probióticos** para el deportista / PÁG 36
- Analizamos una **Saucony** / PÁG 37
- **Maratones singulares,** maratones peculiares / PÁG 38
- **Iván Ramírez,** un aragonés por el mundo / PÁG 66
- **Gerard Nijboer,** la máquina naranja / PÁG 70
- **Triatlón:** últimas citas de la temporada / PÁG 72
- Columna de **Henry David** / 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:** Mª Jesús Merinero. **ASESORAMIENTO Y PLANIFICACIÓN:** Ignacio Romo. **REDACCIÓN:** David Ramiro, Sergio Amadoz. **COLABORADORES:** Ignacio Romo (Médico-periodista), Juan Mora (Periodista), Pedro Gale (Periodista), Antxon Blanco (Periodista), David Gª de Navarrete (Especialista en material deportivo), Ángel González (Podólogo), Jesús Castelló (Entrenador nacional de atletismo), Ernesto Díaz (Estadístico), Miguel Caselles, Juan Antonio Alegre, Chema Fernández, Toni Lastra, Nieves Palacios (Médico), David Llopis (Psicólogo), Sergio de Torres (Triatlón), Alejandra Rodríguez (Salud).
FOTOGRAFÍA: José A. Miguélez, Francisco González, Victoria Sánchez. **PUBLICIDAD:** Pilar Fernández Mata. **VENTAJAS TARJETA:** Teresa Montero. **ADMINISTRACIÓN:** Mercedes San Martín. **INFORMÁTICA:** Gonzalo Cárdenas. **IMPRESIÓN:** CREAIMPRESION 2000. **DISTRIBUCIÓN EN ESPAÑA E HISPANOAMÉRICA:** S.G.E.L.

Depósito legal: M-10157-1986. Outside Comunicación Integral no se responsabiliza ni comparte necesariamente las opiniones vertidas en los artículos firmados. Prohibida la reproducción total o parcial de los textos, fotos y cualquier contenido de los que aparecen en esta edición, aun citando su procedencia, salvo permiso escrito concedido por la propia editorial. P.V.P.: 3,00 euros (IVA incluido). Precio para Canarias con sobretasa aérea: 3,15 euros. Precio suscripción 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.

¿Qué evoca la palabra maratón?

POR **DAVID RAMIRO**

Esta prueba supone la culminación de todo aquel corredor que busca superarse, y ve recompensado con su esfuerzo el llegar a la meta tras 42 km. Después de meses de rodaje y muchas carreras de inferior distancia superadas, llega el momento de dar el salto a una prueba que resulta una meta en si misma.

Entrar en la meta del maratón es una sensación que solo puede explicar el corredor que lo logra.

LA PALABRA MARATÓN SIEMPRE ME HA PARECIDO UNA PALABRA CON UN COMPONENTE DE SIGNIFICADO MUY DURO. MI PRIMERA REACCIÓN AL OÍRLA, HACE YA MUCHOS AÑOS, ME PRODUJO LA SENSACIÓN DE ESTAR ANTE UNA PRUEBA PARA LA QUE SÓLO UNAS POCAS PERSONAS ELEGIDAS Y CON MUCHA CAPACIDAD DE SACRIFICIO PODRÍAN COMPLETAR. Con el paso de los años, en los que me fui adentrando en el mundo del atletismo desde el nivel popular, sigo pensando lo mismo aunque con matices. Sigo creyendo que se trata de una prueba de máxima expresión deportiva, y aunque mantengo la convicción de que es una prueba de mucho sacrificio, a este aspecto le uno el componente de superación. En mi concepción de maratón no se puede desligar el sacrificio de superación.

Es cierto que la distancia de algo más de 42 kilómetros la hace especial, pero es igualmente cierto que todo lo que conlleva la preparación para correrla es igual de meritorio, y quizá más sacrificado que la carrera en sí, que se disputa generalmente en una mañana y deja una estela momentánea de recuerdos y satisfacción.

Prepararla lleva meses de trabajo, días de entrenamiento bajo todo tipo de fenómenos meteorológicos y estados anímicos, todo enmarcado dentro del día a día de un corredor popular que se toma este deporte como una afición, una actitud y un modo de vida, siendo parte de sus tareas diarias.

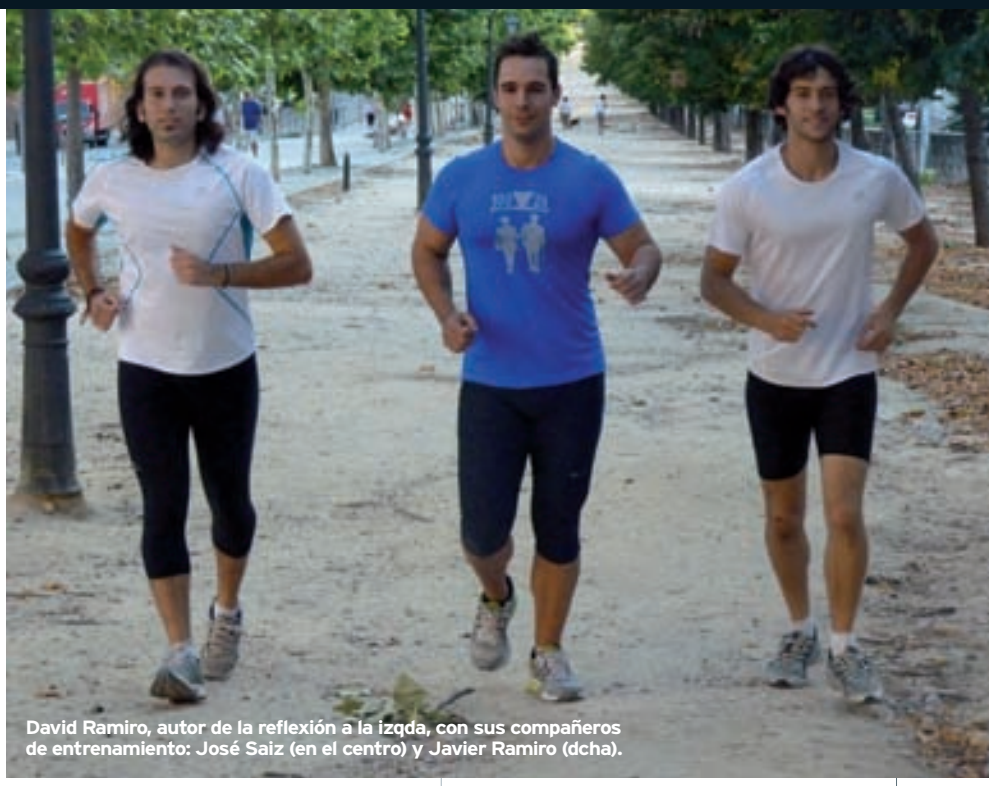
El maratón es una ilusión lejana que se tiene cuando a uno se lo nombran por primera vez, una meta que un corredor popular antes o después tiene que cumplir, y que, con el paso del tiempo está deseando hacer realidad, pero solo cada cual es conocedor de cuándo es el momento de atacarlo por primera vez.

Son muchas las personas de mi entorno las que me han comentado que una vez que corres el primero ya piensas en el siguiente, y que cuando llevas varios, buscas nuevos horizontes en pruebas diferentes a la de tu ciudad. ¿Qué corredor popular no ha soñado, quizá, con correr maratones tan famosos como el de Nueva York, Londres o Berlín? Algo tiene que tener para que enganche, porque sino todas esas caras de cansancio, de sufrimiento y de fatiga de los miles de corredores que acaban los maratones no tendrían sentido. El maratón es una meta, pero también un fin en si mismo.

Para un corredor popular, igual que para un deportista de cualquier otra disciplina, todo tiene su camino. Mi primera carrera popular se remonta a la navidad del año 2000, cuando en plena adolescencia sentí la llamada de este tipo de atletismo alejado de las élites, pero igual de meritorio por todo lo que conlleva. Con la referencia puesta en una familia repleta de corredores populares, le debo a mis tíos maternos (Gaspar, Carlos y Félix) el que me inculcaran los valores y la pasión por un tipo de 'competiciones' en las que brillaba el mismo denominador común: la deportividad y el ambiente sano. La distancia era de 10 km, una distancia buena para un corredor popular, pero que para un principiante que sale por primera vez a correr fuera de su entorno de entrenamiento le parece un 'mundo' e incluso llega a dudar de su capacidad para alcanzar la meta.

A una carrera a la que parece que vas a probar y a ver qué pasa, le sigue otra, luego otra, y otra, hasta que te acabas enganchando, vas perfeccionando tu entrenamiento y buscas nuevas metas participando en el primer medio maratón. En ese momento parece que todo el trabajo de años

Una de las grandezas del maratón es unir gentes de todas las edades y nacionalidades que buscan la misma meta



David Ramiro, autor de la reflexión a la izqda, con sus compañeros de entrenamiento: José Saiz (en el centro) y Javier Ramiro (dcha).

se ha resumido en eso y te sientes satisfecho, pero ahí surge un nuevo 'problema'. Has marcado un nuevo listón y todo lo que no sea en cada temporada igualarlo o mejorarlo crea una sensación de estancamiento. Ese es el momento clave en el que un corredor empieza a pensar en el maratón, y echa la vista atrás para pensar en todo lo que le evocaba esa palabra cuando la oyó por primera vez. Nunca hasta ese momento seguramente hayas estado tan cerca de ella, pero ahora es un objetivo.

Todo el sacrificio, esfuerzo, superación, y demás aspectos que supone esta carrera se empiezan a agolpar en uno mismo y el maratón comienza a ser tema de conversación serio con tus compañeros de entrenamiento, en mi caso con mis amigos José Saiz, Sergio Martín, y mi hermano Javi, quiénes todas las semanas marcan con un círculo rojo nuestros días de entrenamiento. Digo esto, porque para un servidor, y supongo que para muchos atletas populares, sus compañeros de entrenamiento son igual de importantes que el correr, ya que son el apoyo necesario en los días malos, representan la compañía del corredor, y sobre todo la amistad de un deporte individualista, que en ocasiones tiene un pequeño margen para lo colectivo.

Al maratón se llega con un amplio bagaje de carreras populares sobre los pies, y requiere ciertas dosis de constancia y pasión por correr. El dar el paso de los 10 a los 21, y posteriormente a los 42 km supone un salto cuantitativo en lo referente al nivel de implicación, puesto que ni la preparación ni los días de entrenamiento son los mismos según se aumenta la distancia.

Para las nuevas generaciones de 'populares', el maratón representa lo máximo, y siempre se tiene en todas las charlas el latiguillo de que "*al menos una vez en la vida hay que correrlo*". El tema está en saber cuándo y, en algunos casos, tener un cierto apoyo y una motivación extra a la de simplemente correr. Está claro que el maratón es una carrera intergeneracional que no distingue edades ni nacionalidades, por lo que todo el que participa tiene en sí mismo la llave para que el objetivo se cumpla de la manera deseada. Es quizá una de las grandezas de esta prueba, que consigue unir gentes de todo tipo de edades buscando la misma meta.

Los que hemos seguido durante los últimos años las pruebas de maratón hemos podido comprobar cómo esta distancia ha ido sumando adeptos y hemos visto desde la posición de espectador como el valor de la integración es uno de los puntos fuertes de la carrera. No obstante, la 'típica' carrera popular de 10 kilómetros no tiene nada que ver con la gran prueba que representa la gesta de Filípides.

Seguramente muchos de los jóvenes populares que participan en las carreras los fines de semana hayan empezado con la motivación del maratón en su mente, pero hasta que no estás metido de lleno no se puede saber con certeza lo que conlleva, lo que representa y lo que supone una carrera como esta.

WRIGHTSOCK™

PROTEGE DOBLEMENTE POR SU SISTEMA ANTIAMPOLLAS PATENTADO

En USA todos los corredores conocen los calcetines Wrightsock y en España llevan presentándose desde hace 24 meses. Estos calcetines, gracias a su sistema patentado, hacen posible que las dos capas no deslicen entre sí, evitando pues la formación de ampollas. El espacio de aire entre las dos capas actúa como aislante, protegiendo del calor y del frío. El revolucionario tejido Dri-Wright permite a la capa interior evacuar la humedad manteniendo el pie seco. Se recomienda su uso para cualquier tipo de deporte, incluso a diario para las personas con problemas de sudoración. Válido también para el senderismo y para el Camino de Santiago.

Tiendas en España - Ver en www.piescomodos.com o pedir información a info@piescomodos.com

PiesComodos

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

El Maratón / the Marathon

{por Pedro G...}

¿100 METROS O MARATÓN? ¿LA MÁS EXPLOSIVA DE LAS CARRERAS O LA QUE RETRATA EL HEROÍSMO?

Sería un bonito debate, que no deseamos entablar en esta oportunidad, saber cuál es la prueba estrella del atletismo, ya que los saltos y los lanzamientos, que tienen su estética propia y su necesaria porción de técnica, se encuentran en otra dimensión de popularidad universal. Aprovechando que otoño es propicio para el maratón nos centraremos en la carrera sobre 42,195 km, no sin hacer campaña para llamar "pan al pan y al vino, vino", pues resulta incorrecto eso de "la maratón" e igualmente lo es en castellano, marathon con "h" intercalada, y nada tenemos contra las organizaciones que, voluntariamente, quieran emplear la palabra del vocabulario de la lengua inglesa, como cierto homenaje a los orígenes de esta competición atlética. Sí es cierto, y por eso viene a cuento, que leemos unas cuantas tonterías impresas en carteles, folletos de mano y en la publicidad, una mala gramática que cultivan ciertas páginas webs (la media maratón, la media marathon, la maratón, la marathon, la mini-maratón, la mini-marathon). La Real Academia de la Lengua Española lo deja bien claro: maratón, del género masculino. Pues bien, con este punto de partida, hablemos de maratón en uno de los dos meses del año más propios de este tipo de carrera y distancia, junto a abril. Recurriremos para ello a una especie de ensaladilla de recuerdos del pasado y de la actualidad; de cifras y palabras; de geografía y de nombres propios. Las fuentes originarias del maratón están en suelo griego, cuando el soldado Filípides corrió desde Marathon a Atenas para anunciar el éxito sobre los persas en el 490 antes de Cristo. Bastante menos sabido es que el francés Michel Bréal fue el promotor de la inclusión de una prueba larga, de resistencia, en el programa de los Juegos Olímpicos, idea que aceptó Pierre de Coubertin, el dinamizador de la moderna era olímpica. Dos meses antes que Spiridon Louis ganara el 10 de abril de 1896 el primer maratón olímpico, un compatriota suyo, naturalmente griego, un tal G. Grigoriou corrió de Atenas a Marathon en 3 horas 45 minutos. Un año más tarde, en Boston, se corrió sobre 39 km y el 24 de julio de 1908, por primera vez, sobre 26 millas 385 yardas, la distancia entre Windsor y White City –los actuales 42,195 km– con ocasión de los JJ.OO. de Londres. La población alemana de Waldniel el 28 de octubre de 1973 fue testigo de la primera carrera de maratón reservada a mujeres, si bien hay referencias individuales de que una señora o señorita, Stamatis Rovithi, hiciera 77 años antes una carrera denominada maratón… con menos de la distancia de 42 kilómetros. Y en 1982, la portuguesa Rosa Mota se convirtió en la primera mujer ganadora de un campeonato europeo. Dos años antes, estalló en España la fiebre de las carreras en asfalto. Surgieron maratones en Madrid, San Sebastián y Barcelona. En 1983 se repartieron las primeras medallas de un mundial. El griego Dimitris Iordanitis posee un espectacular récord, el de haber completado el recorrido Marathon-Atenas en poco más de 7 horas 33 minutos con 98 años de edad. El británico Jim Peters fue el primero en derribar la barrera de las 2 horas y 20 minutos y el australiano Derek Clayton llegó a poseer el récord mundial durante casi 14 años. Haile Gebreselassie, de Etiopía, tiene la actual plusmarca mundial con 2h03:59 y Paula Radcliffe, de Gran Bretaña, al parar el reloj en 2h15:25. ¿En España? Existen buenas pruebas con participación suficientemente numerosa; más dudosa, en general, es la bondad de los recorridos –ventosos, ondulados, tediosos, revirados– por lo que no surgen supercronos. Las plusmarcas son de Julio Rey (2h06:52) y de Ana Isabel Alonso (2h26:51 en el lejano 1995). El Bilbao Night Marathon nació con vocación nocturna e ilusión, y la ausencia de marcas de interés está teniendo el punto positivo de la respuesta masiva y entusiasta del público. Llamativa resulta la pervivencia del modesto de Toral de los Vados en época de crisis y de azote del calor. Los maratones alpinos van ganando "clientes", la respuesta a la más o menos novedosa fórmula de los maratones por relevos está siendo tibia, aunque sirven a los organizadores, que montan un tinglado de cuidado para hacer caja. Los medios maratones, más asequibles a la mayoría, poseen un mayor "mercado" y se multiplican, con distancias legales y tramposas, como las setas en año productivo. Pero el maratón/the marathon, casi siempre resulta emblemático.

Julio Rey –en la foto– y Ana Isabel Alonso son los plusmarquistas españoles de maratón.

Miguélez

TU CUERPO HA SUPERADO SUS LÍMITES.
TU MENTE QUIERE MÁS.
milenio
reino de granada
TITAN DESERT
POWERADE
AYUDA A
REHIDRATAR Y
REPONER los
ELECTROLITOS PERDIDOS
POWERADE
Reinventa tus límites

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

Nuestros MARATONES

Recorre España a través de los 42,195 km

POR **ISAÍAS DÍAZ**

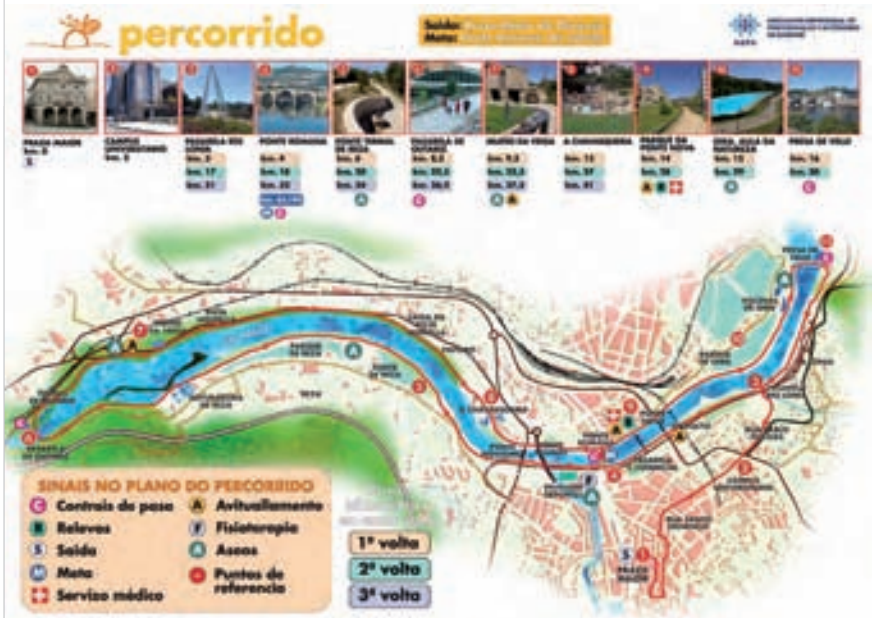
25 MARATONES SE CELEBRARÁN EN ESPAÑA ESTA TEMPORADA DE OCTUBRE DE 2011 A SEPTIEMBRE DE 2012. NO HAY NOVEDADES EN CUANTO A PRUEBAS, PERO SÍ ALGUNOS CAMBIOS DE FECHAS Y ORGANIZADORES. DESTACAN LA CONTINUIDAD DE CASTELLÓN Y MÁLAGA, Y EL TRASLADO DE BADAJOZ DE ENERO A MARZO.

1 Baixo Miño, Ourense
5ª EDICIÓN

- **2 de octubre:** 9:30 horas.
- **Precio:** entre 15 y 20 euros en función de las fechas para realizar la inscripción.
- **Altitud:** 132 m.
- **Tiempo límite:** 6 horas.
- **Llegados a meta en 2010:** 140 en maratón y 230 equipos en maratón por relevos.
- **Vencedores 2010:** José A. Requejo (2h 31:05) y Teresa Ctvrtnickova (3h35:25).
- **Organiza:** Fundación Ceo. Praza das Damas, 1, 32005 Ourense; tel. 988 391 110; fax 988 391 957; correo electrónico: fundacion@ceo.es; página web: www.ceo.es.
- **Recorrido:** 3 vueltas con salida en la Plaza Mayor y meta en el Puente Romano. Maratón de iniciativa empresarial que busca la promoción de la ciudad de Orense.

2 Tui Maratón Palma de Mallorca
8ª EDICIÓN

- **16 de octubre:** 9 horas.
- **Precio:** ha sido de 50, 57 y 60 euros (desde el 1 de septiembre) y hasta el día del evento de 65 euros.
- **Altitud:** 13 m.
- **Llegados a meta en 2010:** fueron 1.234 (996 hombres y 238 mujeres)
- **Vencedores 2010:** en hombres, Miguel Capo (2h29:23) y en mujeres Sonja Oberem (2h47:29).
- **Tiempo límite:** 6 horas.
- **Otras pruebas:** medio maratón, carrera de 10 km, prueba de Nordic Walking sobre 10 km y KidsRun el 15 de octubre.
- **Organiza:** TUI ESPAÑA Turismo S.A; Mallorca, España; Avda. 16 de Julio, 73; 07009 Palma de Mallorca.
- **Recorrido:** la prueba recorre durante varios kilómetros la Bahía de Palma, con una extraordinaria presencia desde la primera edición de participantes alemanes.
- **Más información:** en la web www.tui-marathon.com.



Recorrido de la prueba del Maratón do Miño.

3 Maratón Nocturno de Bilbao
3ª EDICIÓN

- **22 de octubre:** 20 horas
- **Inscripciones:** hasta el 14 de octubre.
- **Precio:** 32 euros.
- **Recorrido:** tanto la salida como la meta serán en el Museo Guggenheim.
- **Tiempo límite:** 5 horas.
- **Altitud:** 400 m.
- **Llegados a meta en 2010:** 646 en el maratón, 720 en el medio maratón y 241 en la carrera popular.
- **Vencedores 2010:** Samuel Kalya (2h19: 43) y Margaret Atodonyang (2h49:28).
- **Organiza:** Club de Atletismo Bilborum de Bilbao con la colaboración de Street-marketing. El ambiente del público absolutamente volcado en el ánimo a los corredores ha sido muy grande y lo ha dotado de ambiente espectacular.

4 Maratón del Mediterráneo
7ª EDICIÓN

- **23 de octubre:** 9 horas.
- **Precio:** 35 euros.
- **Recorrido:** Casteldefels - Gavá - Sitges - Casteldefels.
- **Altitud:** casi nula. En torno a 3 m.
- **Tiempo límite:** 6 horas.
- **Llegados a meta en 2010:** 6267.
- **Vencedores 2010:** Jordi Escoriza (2h28: 14) y Rosa Moreno (3h27:36).
- **Organiza:** Grau Hollenstein Associats S.L. (Zona VIP), ChampionChip i els Ajuntaments de Castelldefels i Gavà.
- **Más información:** www.maratodelmediterrani.com. Nacido para cubrir el hueco que dejó una de las ediciones del Maratón de Barcelona. Se ha consolidado en el mes de octubre.

5 Maratón Popular de Castilla La Mancha
16ª EDICIÓN

- **30 de octubre:** 9:30 horas.
- **Lugar:** Ciudad Real.
- **Recorrido:** Miguelturra - Ciudad Real.
- **Altitud:** entre 635 y 628 m.
- **Tiempo límite:** 5 horas.
- **Inscripciones:** hasta el 1 de octubre, 20 euros. Desde esa fecha y hasta el 15 de octubre, 30 euros. Último plazo hasta el 22 de octubre: 45 euros.
- **Llegados a meta en 2010:** 428.
- **Vencedores 2010:** Abraham Kidane (2h 23:24) y Tina María Ramos (2h59:03).
- **Organiza:** ADAD (Asociación para el Desarrollo de la Actividad Deportiva), herederos del Club Maratón Quinto Aliento. Apartado de correos 184. (13080 Ciudad Real). Tel. 644 418 478 - 636 336 939 Fax: 926 253600. Correo electrónico organizacion@maratonclm.net; www.maratonclm.net. Un maratón clásico. Pequeño, bien organizado, muy fraternal.

6 Maratón Internacional de Zaragoza
5ª EDICIÓN

- **6 de noviembre:** 9 horas.
- **Recorrido:** salida en el Parque Grande y meta en Expo Zaragoza Empresarial.

Salida de la primera edición del Maratón Costa Daurada.

- **Precio:** hasta el 21 de octubre: 40 euros. 22 de octubre a 2 de noviembre: 45 euros.
- **Altitud:** 200 m.
- **Llegados a meta en 2010:** 958.
- **Vencedores 2010:** Meffine Melse (2h20:19) y Halima Hassen (2h44:39).
- **Organiza:** Club de Atletismo Running Zaragoza.
- **Más información:** www.zaragozamaraton.com. Nacido dentro de las actividades programadas para celebrar la Expo Zaragoza. Se está consolidando en el mes de noviembre.

7 Maratón Costa Daurada, Tarragona
2ª EDICIÓN

- **13 de noviembre:** 9 horas
- **Inscripciones:** hasta el 30 de septiembre: 35 euros. 1 de octubre a 10 de noviembre: 45 euros. Recogida de dorsales el 12 de noviembre de 15 a 20 h en el Hotel Caribe.
- **Recorrido:** salida y meta en el Parque Temático Port Aventura
- **Altitud:** 5 m.
- **Llegados a meta en 2010:** 434.
- **Vencedores 2010:** Víctor Morente (2h 55:13) y Esther Valenzuela (3h08:46).
- **Organiza:** Running Solutions con la colaboración de PortAventura, el Ayuntamiento de Salou, el Ayuntamiento de Cambrils y la Diputació de Tarragona.
- **Más información:** www.maratocostadaurada.com. Oferta para visitar el Parque Temático.

8 Maratón de San Sebastián
34ª EDICIÓN

- **27 de noviembre:** 9 horas
- **Inscripciones:** estarán limitadas a 3.000 corredores.
- **Precio:** hasta el 31 de octubre 45 euros, y desde el 1 de noviembre 63 euros.
- **Llegados a meta en 2010:** 2.434
- **Vencedores 2010:** Elifah Muturi (2h13:29) y Rnun Tirmus (2h38:47).
- **Organiza:** Federación Atlética Guipuzcoana en colaboración con Fly Group.
- **Más información:** www.maratondonostia.com. Uno de esos maratones catalogados habitualmente para “hacer marca”.

9 Maratón de Valencia
31ª EDICIÓN

- **27 de noviembre:** 9 horas
- **Precio:** hasta el 30 de septiembre: 45 euros. Del 1 de octubre al 10 de noviembre 50 euros. Feria del Corredor-Expo Valencia, en la Ciudad de las Artes y de las Ciencias, en el museo Príncipe Felipe, los días 25 y 26 de Noviembre. Hotel Oficial: Holiday INN Alameda.
- **Recorrido:** salida en Puente de Monteolivete y meta frente al Museo Príncipe Felipe, de la Ciudad Artes y Ciencias, lugar más representativo y conocido de Valencia. Recorre sus calles más emblemáticas.
- **Llegados a meta en 2010:** 3.109.
- **Vencedores 2010:** David Njagi (2h09:45) y Gladys Chebet (2h42:06).
- **Organiza:** Sociedad Deportiva Correcaminos. Ha trasladado su habitual fecha de febrero a noviembre buscando un mayor impacto nacional e internacional.
- **Más información:** maratondivinapastoravalencia.com.

10 Maratón de Lanzarote
22ª EDICIÓN

- **4 de diciembre.**
- **Lugar:** Costa Teguise
- **Llegados a meta en 2010:** 128.
- **Vencedores 2010:** Gregorio Cáceres (2h 36:39) y Shona Crombie-Hicks (3h09:07).
- **Más información:** A primeros de octubre estará en marcha la página web oficial de la prueba.

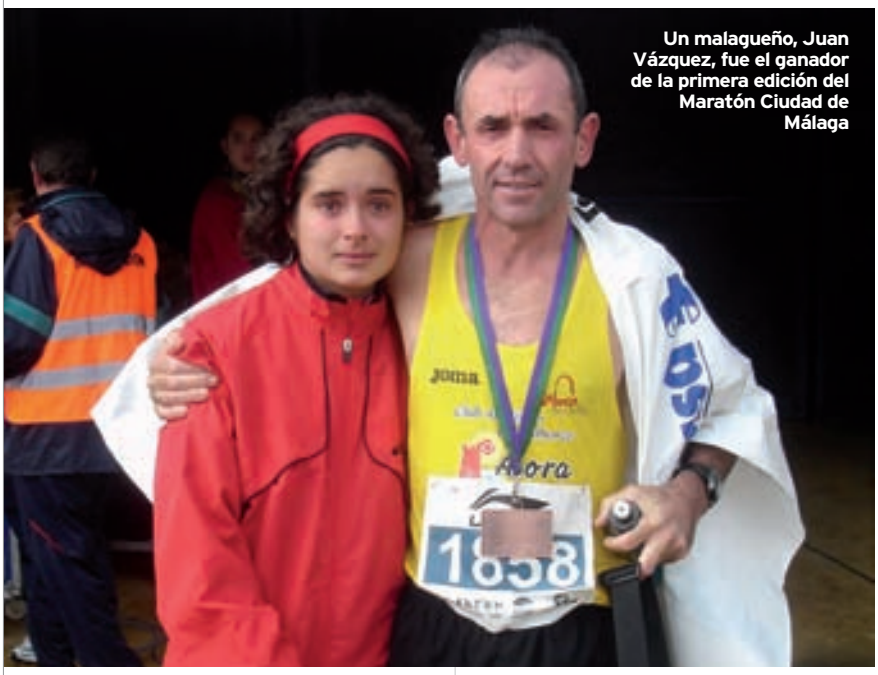
11 Maratón de Málaga
2ª EDICIÓN

- **6 de diciembre:** 9 horas.
- **Inscripciones:** desde el 19 de septiembre al 18 de noviembre.
- **Precio:** 35 euros. Fuera de plazo, del 21 al 25 de noviembre, 50 euros.
- **Recorrido:** dos vueltas por las calles de Málaga con salida en el Estadio Ciudad de Málaga, Avenida Manuel Alvar.
- **Llegados a meta en 2010:** 1.407.
- **Vencedores 2010:** Juan Vázquez (2h27:29) y Blanca María Serrano (2h59:16).
- **Más información:** www.malagadeporteyeventos.com.
- **Organiza:** la primera edición la organizó Málaga Sport, que el 18 de agosto comunicó la suspensión de la prueba. El mismo día el ayuntamiento de Málaga emitía una nota confirmando su celebración.

12 Maratón de Castellón
2ª EDICIÓN

- **CAMPEONATO DE ESPAÑA ABSOLUTO DE MARATÓN.**
- **6 de diciembre:** 9 horas.
- **Recorrido:** salida en el Puente UJI y meta en el Paseo de Ribalta
- **Precio:** participantes de la primera edición y hasta el 30 de septiembre, 20 euros. El resto, 25 euros. Del 1 de octubre al

SUSCRÍBETE
15 €/año



Un malagueño, Juan Vázquez, fue el ganador de la primera edición del Maratón Ciudad de Málaga

15 de noviembre, 35 euros, y desde esa fecha al 5 de diciembre, 50 euros. Siempre hay que añadir 5 euros para la fianza del chip.

• **Recorrido:** por los lugares más emblemáticos de Castellón y del Grao como La Farola, Puente de la UJI, Tombatossals, Basílica de Lledó, Auditorio... Recorrido llano y para correr rápido. El éxito de participación y de registros de la primera edición fue grande.

• **Llegados a meta en 2010:** primer año de la prueba, 2290

• **Vencedores 2010:** Salomón Tisige (2h10:37) y Almaz Alemu (2h31:27).

13 Maratón de Calviá
27ª EDICIÓN

• **11 de diciembre:** 9 horas.

• **Recorrido:** salida desde la Avenida de Les Palmeres, junto al Polideportivo de Magaluf y meta en la pista de atletismo, en Magaluf.

• **Precio:** hasta el 31 de octubre: 45 euros. Del 1 al 30 de noviembre: 50 euros; del 1 al 8 de diciembre, 55 euros, y en la feria del corredor, 65 euros.

• **Vencedores 2010:** Maciek Mierczko (2h 22:31) y Helen Turunowski (2h54:18).

• **Llegados a meta en 2010:** 102.

• **Más información:** ww.adacalvia.com y adacalvia@adacalvia.net. Sin hacer mucho ruido y conviviendo en los últimos años con el de Palma, año tras año, se celebra en Calviá este buen maratón.

14 Gran Canaria Maratón, Las Palmas
3ª EDICIÓN

• **22 de enero.**

• **Recorrido:** salida y meta en la Calle Venegas. Recorrido de dos vueltas.

• **Tiempo límite:** 6 horas.

• **Llegados a meta en 2011:** 265

• **Vencedores 2011:** Abraha Mulu (2h21:22) y Aroa Merino (2h56:13).

• **Más información:** www.grancanariamaraton.com. Aún no ha conseguido quizás el impacto que buscaban.

15 Maratón de Sevilla
28ª EDICIÓN

• **19 de febrero:** 9:30 horas.

• **Recorrido:** salida y meta en el Estadio de La Cartuja. Recorrido llano por las calles de Sevilla.

• **Precio:** hasta el día 31 de enero: 21 euros (discapacitados 10,50 euros). Del 1 al 15 de febrero, precios de 42 euros, y del 16 al 18 de febrero, 63 euros.

• **Llegados a meta en 2011:** 3.899

• **Vencedores 2011:** Daniel Abera (2h09:53) y Alemnesh Hadtemikael (2h.33:26).

• **Organiza:** Instituto Municipal de Deportes. Homenaje a patrocinadores, feria del corredor, comida de la pasta y Fiesta de Clausura son actividades de este sin duda uno de los grandes maratones españoles con más posibilidades aún de crecimiento.

16 Maratón de Badajoz
20ª EDICIÓN

• **18 de marzo.**

• **Recorrido:** urbano, por las calles de Badajoz.

En los maratones de Sevilla y Barcelona, muy masivos ambos, es habitual ver también la participación de atletas discapacitados.

La Castellana volverá a llenar de colorido el Maratón de Madrid.

• **Altitud:** 184 m.
• **Llegados a meta en 2011:** 261.
• **Vencedores 2011:** Gil Ferreira (2h25.05) y Tina María Ramos (2h55:30).
• **Organiza:** Fundación Municipal para el Deporte de Badajoz. Acoge el Campeonato de España Ferroviario. Buscando mejores fechas, mejor tiempo, mejores condiciones, se suelen trasladan a la segunda o tercera semana de marzo en función de Semana Santa. Un acierto. Este cambio de fecha en el maratón motiva que el Medio Maratón Elvas-Badajoz cambie de fecha siendo en 2012 el 11 de noviembre.
• **Más información:** www.aytobadajoz.es/deportes

17 Maratón de Barcelona
34ª EDICIÓN (EN 2 ETAPAS)

• **25 de marzo:** 8.30 horas.
• **Recorrido:** salida y meta en la Avenida de María Cristina. Espectacular llegada con Montjuic al fondo.
• **Precio:** hasta el 18 de diciembre, 50 euros. 19 de diciembre a 29 de enero, 60 euros. 30 de enero a 11 de marzo, 70 euros.
• **Organiza:** un comité promotor compuesto por cuatro instituciones: Ajuntament de Barcelona, Plataforma Marató a Barcelona, Federació Catalana d'Atletisme i Turisme de Barcelona. Coordinación General a cargo del Institut Barcelona Esports y la Organización Ejecutiva, de ASO (Amaury Sport Organisation) y RPM Racing.
• **Llegados a meta en 2011:** 12.526. La edición del 2010 fue absolutamente espectacular en cuanto a registros alcanzados, y en 2011 mantuvo su crecimiento de participantes y llegados a meta. Miguel Pucurull ha realizado una sensacional historia de la prueba.
• **Vencedores 2011:** Matebo Levi (2h07:31) y en mujeres, Josephine Ambjörnsson (2h45:31).

18 Rock 'and' Roll Madrid Maratón
35ª EDICIÓN

• **22 de abril.**
• **La prueba:** se incluye en 2012 en los Rock 'n' Roll Marathon Series de Competitor Group. Competitor tiene 30 pruebas en todo el mundo y relación con 500.000 corredores. El día de la prueba, 20 grupos de animación a lo largo del recorrido, la dotarán de un extraordinario ambiente.
• **Vencedores 2011:** David Njagi (2h09:45, récord de la prueba) y Gladys Chebet (2h 42:06).
• **Llegados a meta en 2011:** 8001 (4.153 más en la prueba de 10 km).
• **Inscripciones:** desde el 1 de octubre.
• **Más información:** en la web www.maratonmadrid.org.

19 Maratón de Vitoria
10ª EDICIÓN

• **6 de mayo.**
• **MARATÓN INTERNACIONAL MARTÍN FIZ.** Nacido para homenajear al vitoriano campeón del mundo Martín Fiz, llegará en 2012 a su décima edición. Pruebas también de medio maratón, 10 km y carrera "Txiki".
• **Organiza:** Araba Ascemtium.
• **Llegados a meta en 2011:** 422 (440 en el medio maratón)
• **Vencedores 2011:** Clement Koech (2h 18:31) y Claudia Behobide 3h09:24.

20 Maratón de Empuries, Girona
10ª EDICIÓN

• **6 de mayo.**
• **Organiza:** Patronat Municipal de L'Esport; Ajuntament de L'Escala; C/ Rosiñol, 4; Apartado de Correos 2;17130 L'Escala. Tel. y fax: 972 77 29 51. Correo: esports@lescala.cat. www.maratoempuries.org. La prueba nació para celebrar el Triunvirato Mediterráneo. Las posibilidades turísticas de la prueba son inmensas. La salida se produce en las Ruinas de Ampurias, vestigio greco-romano de enorme interés.

21 Maratón de Aguilar de Campoo, Palencia
15ª EDICIÓN

• **13 de mayo:** 9 horas.
• **Recorrido:** de Aguilar a Villallano y regreso a Aguilar
• **Inscripciones:** gratuitas si se realizan anticipadamente.
• **Vencedores 2011:** Pedro García (2h59:19) y Eva Esnaola (3h17:06).
• **Organiza:** el Club Deportivo San Miguel presidido por Gabriel Ruiz organiza este maratón gratuito en la "capital de las galletas". Zona de maravilloso románico que cuenta con un reducido pero "muy fiel" grupo de maratonistas.

22 Maratón de Bilbao
30ª EDICIÓN

• **27 de mayo.**
• **Recorrido:** salida y meta en la Gran Vía de Don Diego. Recorrido prácticamente llano por las calles principales de Bilbao, bordeando la ría hasta llegar a la playa de Ereaga en Getxo. Doce categorías femeninas y doce masculinas. Conjuntamente se celebrará maratón por relevos de dos personas.
• **Llegados a meta en 2011:** 142
• **Vencedores 2011:** Josu Amutio (2h33.41) y Marian Nieto (3h28:53).

SUSCRÍBETE
15 €/año

• **Organiza:** BHM, calle García Salarzar, 2, Bilbao.
• **Más información:** www.eventosbhm.com y bhm@eventosbhm.com.

23 Maranalón, Asturias
23ª EDICIÓN (1)

• **17 de junio.**
• **Recorrido:** desde Campo de Caso a Sama de Langreo.
• **Altitud:** entre 200 y 600 m.
• **Llegados a meta en 2011:** 113
• **Vencedor 2011:** Zewdu Asfaw (2h15:34).
• **Más información:** www.ochobre.es. Sábado 16, cena de la pasta. Camiseta, regalo específico, medalla, diploma...

(1) En esta numeración se tiene en cuenta la edición del Maratón del Nalón.

24 Maratón de Toral de los Vados, León
28ª EDICIÓN

• **24 de junio.** A falta aún de la confirmación oficial.
• **Llegados a meta en 2011:** 145
• **Vencedores 2011:** Francisco Javier Francisco (2h33:20) y Sonia Alonso (3h35.09).

Este maratón, que nació en 1984 y lo finalizaron siete corredores, ha sido tradicionalmente uno de los más acogedores y fraternales. Siempre ha sido un magnífico maratón para cerrar la temporada.

25 Maratón del Río Boedo, Palencia
11ª EDICIÓN

• **19 de agosto.**
• **Lugar:** Báscones de Ojeda, Palencia.
• **Recorrido:** Báscones de Ojeda - Revilla - Báscones de Ojeda.
• **Inscripciones:** gratuitas si se realizan con anticipación. Disponen de lugar gratuito para acampar. Feria de la Artesanía y comida gratuita para participantes y acompañantes.
• **Organiza:** la Fundación Río Boedo y el Club Deportivo San Miguel ponen en marcha este maratón en un fin de semana en el que también se celebra -el día antes- prueba de medio maratón.
• **Llegados a meta en 2011:** 54
• **Vencedor 2011:** el ganador de la pasada edición fue José Antonio Requejo.

El Maratón de Martín Fiz de Vitoria, llegará a su 10ª edición.

EKIDEN O MARATONES POR RELEVOS

Las Ekiden, las pruebas de maratones por relevos de equipos, nacieron en Japón. En España vivieron un gran auge estos años atrás con algunas iniciativas de los componentes del club Ñ Ultrafondo, y cuando parecía que la organización de una nueva prueba en Tarragona, dentro del programa de apoyo a la candidatura de esta ciudad a los Juegos del Mediterráneo, las pondría de nuevo de actualidad, hemos conocido su traslado de octubre a la primavera, pero sin fecha aún.

Eso sí, España cuenta con dos grandes iniciativas. Una es la de los componentes del C. A. Palafrugell (Barcelona) que todos los años organizan una gran prueba en marzo (sin duda el más clásico de los Ekiden españoles), y hay un segundo que debe de ser destacado como se merece.

Lo organiza Asistencia Los Ángeles (con Manuel Beltrán a la cabeza) que decidió hacer la prueba cada dos años. Las ediciones anteriores han sido todas un éxito.

La prueba de 2012 se celebrará el 26 de mayo. Las inscripciones para los equipos participantes en años anteriores se abren el 1 de octubre y para el resto de equipos el 1 de noviembre en caso de que hubiera plazas.

Maratones de MONTAÑA

Recogemos solo algunos y lo hacemos además con aquellos que llevan en su nombre la denominación de maratón, aunque en algún caso su distancia es un poco mayor.

Pico de los Artesanos
(TORREJONCILLO, CÁCERES)

- **2 de octubre.**
- **Recorrido:** Sierra de Arco entre las localidades de Torrejoncillo, Portezuelo y Pedroso de Acim.
- **Desnivel acumulado:** 2.000 m aprox.
- **Inscripciones:** limitadas a 150 corredores.

Inspirado por Pedro José Hernández (el mejor corredor de montaña extremeño), tiene a Fernando Manzano a la cabeza de la organización.

- **Información:** www.maratonartesanos.blogspot.com.

Marató de Collserola
(HORTA, BARCELONA)

- **2 de octubre:** 8:30 horas
- **Recorrido:** salida desde el Velódromo de Horta. Pasa por Can Borrell, el Pi d'en Xandri, La Florida, Can Busquets, Can Masdemont, Coll de Can Cuiàs, Pantà de Vallvidrera, Baixador de Vallvidrera, La Budellera, Sant Medir y Vista Rica.
- **Tiempo límite:** 8h30.
- **Organiza:** U.E. Horta.
- **Información:** www.uechorta.net.

Al Mudayna (LA ALMUNEMA-CARAVACA DE LA CRUZ, MURCIA)

- **8 de octubre:** 9 horas.
- **Desnivel acumulado:** 1.900 m.
- **Recorrido:** por la Sierra de las Cabras, andando, corriendo o pedaleando.
- **Organiza:** A.D. Al-Mudayna
- **Información:** www.al-mudayna.com/seccion-maraton-club.php.

Sant LLorenç Savall
(BARCELONA)

- **30 de octubre:** 7:15 horas. Llega a su 17ª edición. Es el maratón de montaña más antiguo de Cataluña.
- **Recorrido:** desde la Cruz Vermella (469 m) hasta La Muntada. Sortida (460 m).
- **Tiempo límite:** 7h45.
- **Desnivel acumulado:** 3.449 m.
- **Información:** www.maratocatalunya.cat.

Montseny
(SANT ESTEVE DE PALAUTORDERA, BARCELONA)

- **6 de noviembre:** 8 horas.
- **Tiempo límite:** 9 horas.
- **Desnivel acumulado:** 5.200 m.
- **Inscripciones:** Limitadas a 350 corredores.
- **Recorrido:** Sant Esteve de Palautordera-Mosqueroles-Fontmartina-Montseny-Sant Bernat-Matagalls-Sant Marçal-Les Agudes-Turó de l'Home-Fontmartina- Mosqueroles-Sant Esteve de Palautordera.
- **Organiza:** A. Colla Corriol.
- **Información:** wwwmaratomontseny.com.

Alpino de Jarapalos
(ALHAURÍN DE LA TORRE, MÁLAGA)

- **12 de noviembre:** 8 horas.
- **Recorrido:** paraje natural de Jarapalos con salida desde la Real Sociedad Tiro de Pichón de Alhaurín de la Torre.
- **Desnivel acumulado:** 4.600 m.
- **Inscripciones:** Limitado a 425 corredores.
- **Información:** www.maratonalpinojarapalos.com.

Maratón de Espadán. Maratón del Pico Espadán
(SEGORBE, CASTELLÓN)

- **26 de febrero 2012.** La última edición se celebró en octubre de 2010 pero ahora deciden pasarla a febrero de 2012.
- **Llegados a meta en 2010:** 503.
- **Información:** www.maratonespadan.com

Maratón del Meridiano
(ISLA DEL HIERRO)

- **Febrero 2012.** A falta de confirmación oficial.
- **Recorrido:** salida desde Canal de la Frontera y meta en Plaza de Frontera.
- **Desnivel acumulado:** positivo de 2460 m y negativo de 2400.
- **Tiempo límite:** 10 horas y media.
- **Inscripciones:** Suelen limitarlas a 300 corredores.

Borriol (VALENCIA)

- **Marzo de 2012.**
- **Desnivel acumulado:** 4.900 m (2450 positivos y 2450 negativos).
- **Inscripciones:** El pasado año limitaron la participación 300 corredores.

SUSCRÍBETE
15 €/año

• **Organiza:** Club Muntanyer La Pedrera.
• **Información:** http://sites.google.com/site/maratodemuntanyadeborriol

Zegama-Aizkorri (GUIPÚZCOA)

• **27 de mayo 2012.** A falta de confirmación oficial.
• **Recorrido:** por las dos vertientes de la Sierra de Aizkorri.
• **Desnivel acumulado:** 5.472 m.
• **Inscripciones:** Uno de los grandes maratones de montaña del mundo y quizás el que cuenta con más público y animación. Limitado a 450 corredores establecen rigurosos plazos de preinscripción que suelen abrir a mediados de enero. Hay que estar muy atentos si se quiere tomar parte pues aunque la demanda quizás llegaría a los 1.500 o 2.000 corredores sólo admiten los mencionados 450 corredores. La prueba suele ser puntuable para la Skyrunning World Series.
• **Información:** www.zegama-aizkorri.net

Alpino Madrileño (MADRID)

• **10 o 17 de junio de 2012.**
Los organizadores lo califican como "el más duro del mundo".
• **Desnivel acumulado:** 5.300 m.
• **Inscripciones:** Limitadas a 350 corredores. Se agotan los dos primeros días.
• **Recorrido:** salida y llegada en Cercedilla la prueba corona la Bola del Mundo, Pico Peñalara, Cabeza Menor y Bola del Mundo.
• **Información:** www.maratonalpino.com

Alpine de Galarléiz (ZALLA, BIZKAIA)

• **22 de julio de 2012.**
• **Recorrido:** salida desde San Pelayo, Burgos. En 2011 la prueba llegó hasta la misma Plaza de Zalla. Prueba para andarines, BTT y corredores. Zalama, Lamana, Salduero, Maza del Topo, Balgerri, Ilso de Estacas, Burugüeño, terreros, Kolitza, La Garbea, Basaoga y el Prado de Martintxu, forman parte del recorrido además del paso por el Área Recreativa de La Porqueriza.
• **Desnivel acumulado:** 4.166 m de desnivel, 1.707 de ascenso y 2.459 m de descensos.
• **Información:** www.galarleiz.org.

Mendata (BIZKAIA)

• **Septiembre.**
• **Recorrido:** salida y meta en Elexalde a 6 km de Gernika
• **Desnivel acumulado:** 1.839 m con una pendiente del 18% desde Gambe a San Cristobal.
• **Información:** en la web www.mendataezagutuz.com

Medinesa (MEDINA DE POMAR, BURGOS)

• **Septiembre**
• **Organiza:** el Club MAME será el encargado de la puesta en marcha de este rapidillo maratón.
• **Desnivel acumulado:** 2.100 m.
• **Recorrido:** por Las Merindades, en concreto por Villatomil, Rosales, La Cerca, Salinas, Villamor, Villate, Almendrales, San Cristobal, Valmayor, San Martín de Mancobo y Villacomparada de Medina.
• **Modalidades:** pruebas tambien de medio maratón, marcha de montaña y BTT.
• **Información:** www.maratonmame.es.

Penedos do Lobo (OURENSE)

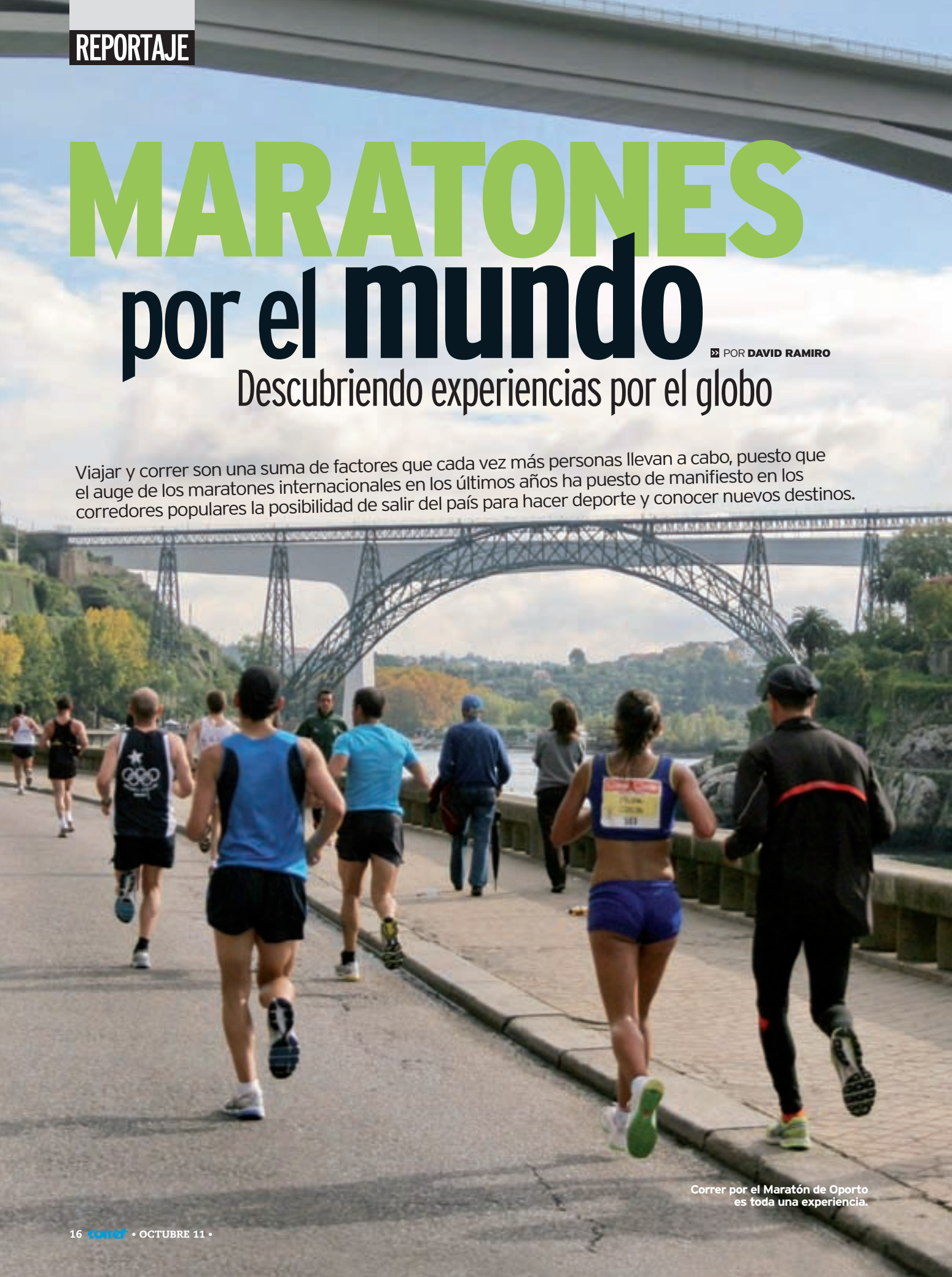
• **Septiembre**
• **Recorrido:** Cabeza de Manzanera. El primer maratón de montaña de Galicia
• **Información:** en la web www.penedosdolobo.org

MARATONES por el mundo

POR **DAVID RAMIRO**

Descubriendo experiencias por el globo

Viajar y correr son una suma de factores que cada vez más personas llevan a cabo, puesto que el auge de los maratones internacionales en los últimos años ha puesto de manifiesto en los corredores populares la posibilidad de salir del país para hacer deporte y conocer nuevos destinos.



Correr por el Maratón de Oporto es toda una experiencia.

SUSCRÍBETE
15 €/año

HACE UNOS AÑOS, MUY POCOS CORREDORES SE PODÍAN PERMITIR EL LUJO DE SALIR DE ESPAÑA PARA PASAR UN FIN DE SEMANA O UNOS DÍAS EN OTRO PAÍS PARA CORRER UN MARATÓN. ESA SITUACIÓN PARECÍA ESTAR RESERVADA SOLO PARA LOS ATLETAS DE ÉLITE. Sin embargo, en la última década se ha producido un auge en el número de españoles que al menos una vez al año salen fuera para participar en una prueba internacional. Destinos como Nueva York, Berlín, Boston o Sáhara son de los más solicitados, pero también otras ciudades como Río de Janeiro, Lisboa, Tokyo o la recién inaugurada Jerusalén son destinos atractivos para un público que, cada vez más, da carácter universal a las pruebas.

Conscientes del amplio mercado que se abre ante sí con este tipo de turismo deportivo, algunos touroperadores llevan tiempo programando paquetes turísticos que incluyen el avión, alojamiento e inscripción para la carrera, sobre todo en algunos maratones en los cuáles conseguir un dorsal es complicado, caso de Nueva York o Londres.

Luis Hita, responsable de viajes Marathinez, lleva años organizando desplazamientos de corredores por todo el mundo. El destino más solicitado es Londres, por delante de Nueva York, Boston y Chicago. "*La principal ventaja de ir con una agencia autorizada es que te garantiza la inscripción, el corredor solo ha de preocuparse de correr al llevar todo un plan diseñado, cuentas con asesoramiento, y los hoteles suelen ser de cuatro o cinco estrellas junto a la salida o llegada de la prueba. Además, suelen incluir visitas turísticas para complementar el viaje al maratón*".

Para un corredor español lo más asequible quizá sea desplazarse por Europa, ya que actualmente todas las grandes capitales del continente tienen maratones, pero en ocasiones la amplitud de miras hacia lo exótico, la posibilidad de vivir experiencias únicas en sitios lejanos o la opción de hacer cuadrar la escapada con unos días de vacaciones, son factores también muy a tener en cuenta.

De primera mano

Sebas Guim, periodista de TV3 y apasionado del atletismo, cuenta que corre maratones por el mundo para sentirse "vivo" y seguir buscando sus propios límites. "*A menudo correr un maratón supone, más allá de la lucha contra el cronómetro y la distancia, un fin de semana espectacular, acompañado de amigos, fuera de tu ciudad o en el extranjero. Si después de correr, te queda tiempo para hacer turismo... ya es maravilloso. Aunque en mi caso todavía no le he sacado mucho provecho*".

Fernanda di Sciascio en pleno Maratón de Nueva York.

"LA PRINCIPAL VENTAJA DE IR CON UNA AGENCIA AUTORIZADA ES QUE TE GARANTIZA LA INSCRIPCIÓN", LUIS HITA

Algo parecido opina Alicia Pérez Blanco, médico de profesión y corredora por devoción, no obstante ganó la Copa de Madrid de carreras por montaña en 2009: "*correr por el mundo me aporta dos cosas muy importantes y me permite tener otras experiencias. Primero, competir contra mí misma, superar mis propios límites, y cuando creo que son insuperables, ese plus de esfuerzo me hace sentir fuerte, independiente del mundo y, por tanto, libre, libre de verdad*".

Para otros como José Luis Guerrero, redactor deportivo del diario AS, que corrió su primer maratón con 26 años, "*no hay realidad más maravillosa que llevar tu cuerpo al límite por otros recorridos, otras ciudades y, por supuesto, otros países. La excusa ideal para hacer turismo y 'engañar' a tu pareja para visitar un país en el que (¡qué casualidad!) hay un maratón o una carrera justo en las fechas que vamos. Además, fuera de nuestras fronteras el cuerpo responde de otra manera. Tal vez nuestros sentidos, al percibir paisajes nuevos y sensaciones diferentes, adoptan una clase de sufrimiento más benévolo*".

En ocasiones, el maratón une "*dos pasiones como viajar y correr*", tal como señala el corredor francés Stéphane Giordanengo, habitual en las grandes pruebas de su país: "*hay maratones en todas partes,*

SUSCRÍBETE
15 €/año

José Luis Guerrero enfilando los últimos metros del Sahara Marathon.

"SI DESPUÉS DE CORRER, TE QUEDA TIEMPO PARA HACER TURISMO, YA ES MARAVILLOSO", SEBAS GUIM

cada gran capital tiene el suyo, por ello, sea el país que se quiere visitar, se puede hacerlo incluyendo un maratón. En mi caso, lo que me aporta el maratón es la posibilidad de viajar incluyendo una competición pedestre".

Esa pasión por viajar y correr también es la principal motivación de Fernanda Di Sciascio. La directora editorial de la revista brasileña de atletismo Finisher reside en Sao Paulo y puede presumir de haber corrido a sus 30 años por Asia, África y América. También ha participado en Nueva York. "*Comencé sin grandes pretensiones, por estilo de vida, acompañando a mi marido, y solo comencé a evolucionar realmente cuando uní el deporte a los viajes. Los 42 km, en especial, fueron únicos. NY es una ciudad que realmente se vuelca con la carrera y hay 2 millones de personas en las calles presenciando una prueba en la que participan más de 44.000 corredores. Es espectacular. Soy otra persona tras hacerme maratonista*".

El Maratón de Nueva York siempre se celebra el primer fin de semana de noviembre, y con el paso de los años se ha convertido en un símbolo para todo corredor. Atravesar la 'gran manzana' por las calles de Manhattan, ver el Empire State o la Quinta Avenida son reclamos turísticos que bien saben cuidar los organizadores para hacer las delicias de los corredores que año tras año se acercan a esta prueba. Como dato, en la última edición 933 españoles completaron el recorrido neoyorquino.

Para Carlos de Torres, periodista deportivo de la Agencia EFE y reconocido corredor popular, "*combinar dos aficiones como el atletismo y los viajes al mismo tiempo es el no va más. En mi caso correr es una filosofía de vida, y practico la carrera desde hace 30 años, ahora tengo 50. Viajar es mi afición, mi pasión, y para mi la mejor forma de invertir los ahorros. Por eso la simbiosis deporte-viaje me motiva para ir a correr a ciudades diferentes. Todo ello me aporta aprendizaje, diversión, nuevas experiencias, conocer gente nueva... cervezas diferentes. Para mi lo ideal es llegar a la ciudad de la carrera, correr a los dos días y luego entregarse al turismo. La ciudad elegida se convierte en un museo de muchos kilómetros de longitud. Hay que ir en forma para mirar el paisaje y aguantar con dignidad hasta la meta*".

Cuando sales a correr fuera de tu país, generalmente el recuerdo que te llevas al margen de la carrera es el de la experiencia que has vivido a nivel turístico y con el entorno en el que te has relacionado. En mi caso, las experiencias en sitios como Jerusalén, el desierto del Sáhara o Río de Janeiro han sido muy gratificantes, y esas vivencias ya forman parte de mi baúl de los recuerdos. En concreto, estos tres destinos, aparte de la magnitud que puedan representar a nivel turístico, cultural y de enriquecimiento personal, se junta la calidad del maratón con que cuentan, ya que los organizadores cuidan hasta el más mínimo detalle y te hacen vivir una experiencia espectacular. No se trata solo de aprovechar la oportunidad de correr en otros lugares, sino de llevar a la máxima expresión una afición que se torna importante hasta el punto de pensar que se está haciendo 'historia' a nivel personal.

Experiencias en el extranjero

En Europa, el calendario está plagado de maratones durante todo el año, una opción bastante asequible para los fines de semana. Sebas Guim estuvo en Frankfurt (Alemania) en 2010. "*Buscaba un recorrido rápido, en el extranjero y en otoño. Nunca había estado en Frankfurt, una ciudad con un casco antiguo muy bonito y una zona financiera llena de grandes edificios, que también merece la pena. El río (y el paseo que lo acompaña) le da un toque atractivo a la ciudad. Llegué el viernes por la mañana, me situé en la ciudad e hice un poco el turista. La feria del corredor es la mayor que he visto en mi vida. Espectacular. Hay una gran cantidad de*

"COMBINAR AL MISMO TIEMPO DOS AFICIONES COMO EL ATLETISMO Y LOS VIAJES ES EL NO VA MÁS", CARLOS DE TORRES

puestos, más que en los maratones de Barcelona o Madrid. La línea de meta tiene lugar en un espacio distinto a las llegadas habituales, se encuentra en el interior de un pabellón. Las luces, la música, la gente... convierten los metros finales en algo muy emocionante. La piel de gallina es inevitable. A nivel competitivo, salí a intentar bajar de 2h40'. El ritmo inicial fue un pelín demasiado, pero creí que lo compensaba el hecho de ir resguardado dentro de un grupo numeroso. A partir del km 30 se rompió el paquete y la lucha hasta el final se convirtió en una epopeya, y al final me quedé a 49" del objetivo".

El trabajo de José Luis Guerrero, al seguir la actualidad diaria del Real Madrid para el periódico, le permite rodar por numerosos sitios, aunque el que más le marcó estaba en los campamentos de refugiados saharauis de Tindouf.

"*En esa cultura adquirida de atleta popular no hay viaje en el que no meta las zapatillas. A vuela pluma, me acuerdo de haber entrenado en Los Ángeles (Usa), Chicago (con temperaturas bajo cero), Maynooth (Irlanda), Katwijk (Holanda), Dortmund (Alemania), Como (Italia), Dubrovnik (Croacia), pero un recuerdo imborrable fue en el Sáhara, donde fui por una carrera, pero al final ésta fue lo de menos. A partir de entonces, me di cuenta de que no era justo éticamente agobiarme más por correr el kilómetro a 4'15", a 5' o en menos de 4'. Nosotros en diferentes etapas nos obsesionamos con los entrenamientos y con las carreras. Mi reflexión es que debemos disfrutar con el camino y no con la meta. Es una paradoja para un maratoniano, porque nuestra meta está en 42 km y 195 m. Pero para llegar a ella hay que disfrutar y aprender con el previo camino de entrenamientos, vivencias,*

Carlos de Torres relajando los músculos por Tel Aviv después de correr el Maratón de Jerusalén.

DEPORTES MARATHinez
ESPECIALISTAS EN RUNNING Y TRIATLON
Servicio de QUIROMASAJE y MASAJE DEPORTIVO
Desde el 1 de Octubre, comprando un par de Zapatillas, la MAPOMA 12 GRATIS!!!
* NO ACUMULABLE A OTROS DESCUENTOS
www.marathinez.es
marathinez@marathinez.es
MARATHinez Tours
Viaja con nosotros a los mejores maratones del mundo
Chicago´11
Dublin´11
Nueva York´11
Berlín´11
Tokyo´12
Paris´12
Media NY´12
Estocolmo´12
Londres´12
Boston´12
CHERMINIO PUERTAS, 3
JUNTO metro
ALTO EXTREMADURA
MADRID 28011
91 526 26 63

sensaciones, estados de forma, amigos, lesiones, pensamientos y países".

La experiencia de Carlos de Torres por el mundo es variada, ya que a las pruebas que ha corrido por Europa y Oriente Medio se une el Sáhara, del que es un habitual año tras año. "*Después de 15 maratones de Madrid me hice "internacional" en Londres, en 1998, año en el que precisamente ganó Abel Antón, nuestro bicampeón mundial. Recuerdo que la carrera era para los londinenses un acontecimiento de primer orden y eso me dio un poco de envidia. En la carrera miré mucho la ciudad, a la gente, los monumentos. Impresionante el paso por el Bridge Tower. Un ambiente excepcional, con música. Llegué a meta en 3h40, fresco. Se me pasó rápido.*

En Estocolmo, año 2008, pasé mucho calor. Salimos a las 15 horas. La temperatura sacó a los estocolmeses a la calle, los parques estaban llenos de gente tomando el sol. Había dónde mirar, pero las fuerzas me fallaron mucho ese día. Me deshidraté. En el avituallamiento daban pepinillos, lo que nunca he entendido. La meta en el viejo y mítico estadio olímpico fue inolvidable, a pesar de que iba fundido.

Un año antes, en París, me pasé de listo. No volveré a quedar para tomar nada con nadie la noche antes antes de un maratón. Hay que acostarse a una hora prudente. La carrera estuvo a la altura de ese monumento de ciudad. Llegué justito y pidiendo la hora, pero París bien vale semejante paliza.

La última experiencia ha sido en Jerusalén y fue excitante. Un paseo por la historia, por esos lugares de los que nos han hablado desde niños. No pasé el muro, ni tuve nada que lamentar. Me encantó la experiencia".

Río de Janeiro es uno de los maratones mejor organizados del mundo.

En uno de los aspectos en los que coinciden todos es en la experiencia enriquecedora que supone viajar para correr maratones. El atleta francés Stephane Giordanengo, al que se le puede leer en Internet (www.sport06.over-blog.com), ha corrido en Río de Janeiro y en Kosice (Eslovaquia). "*Ambas competiciones me han permitido descubrir las ciudades de un modo diferente. Cuándo corres un maratón en una ciudad desconocida, se alía el esfuerzo físico al descubrimiento del lugar, ya que a veces con la carrera pasas por lugares que como turista no habrías ido nunca. Una de mis carreras favoritas es el trail de Lyon, en Francia, en el mes de abril. Combina los paisajes técnicos, muchos desniveles, buen ambiente, y además la carrera tiene totalmente lugar en las calles de la ciudad, divisando paisajes pintorescos como las ruinas greco-romanas, el cerro de la Cruz Roja, los jardines de la catedral,... Particularmente, me encanta combinar un viaje con un Maratón, una experiencia increíble. Había previsto correr en Las Vegas, Bratislava y Cabo Cañaveral, pero me lesioné antes, así que estos pueden ser futuros destinos*".

Para Alicia, viajar fuera de España para correr es una experiencia vital que intenta realizar siempre que puede. Sus últimos destinos han sido Suiza y Grecia. "*Correr en otros países en un ámbito internacional me permite conocer muchísima gente, es muy enriquecedor, porque intercambias opiniones con personas de todo el mundo, te cuentan sus experiencias, no solo deportivas sino de la vida cotidiana de esos lugares. Te da una idea vital de la realidad de otras personas*".

Siempre es bueno ampliar la mirada más allá de nuestra realidad cotidiana. Pese a que un Maratón son 42,195 km, nunca va a ser igual recorrerlos en nuestra ciudad que en cualquier otro lugar del mundo, por muy recóndito que sea. Las distintas culturas hacen que cada experiencia sea diferente, y es precisamente en esa variedad donde está el enriquecimiento. Está claro que quien prueba repite, y siempre es bonito echar la vista atrás y pensar en aquellos sitios que han sido descubiertos al correr. Esas medallas que uno recibe al terminar el Maratón son el justo reconocimiento a una proeza realizada, y dentro de ella se aglutinan recuerdos inolvidables que siempre irán ligados a una carrera que es más que una distancia, es una actitud, es una forma de vida.

Sebas Guim participó en el Maratón de Frankfurt en 2010.

Más rápido, Más lejos

EL 11 DE DICIEMBRE DE 2011 TUS PULSACIONES VOLVERÁN A ACELERARSE. VOLVERÁS A SENTIR EL CALOR DE TODA UNA CIUDAD ARROPÁNDOTE EN CADA UNO DE TUS PASOS. PERSEGUIRÁS AL VIENTO EN UN RECORRIDO ENDIABLADAMENTE VELOZ A PIES DEL MEDITERRÁNEO. EL 11 DE DICIEMBRE ES EL DÍA DE BATIR TODOS TUS RECORDS, LA *II MARATÓN CIUDAD DE CASTELLÓN*. UNA CARRERA QUE REPETIRÁ EL ÉXITO QUE SUPUSO SU PRIMERA EDICIÓN CON MÁS DE 2.700 ATLETAS INSCRITOS EN BUSCA DE LA SUPERACIÓN.

información e inscripción

www.maratoncastellon.org

precios: 25€ (+5€ chip) · hasta el 30/09/2011

CLUB D'ATLETISME RUNNING CASTELLÓ

AYUNTAMIENTO Deportes · Pasión x CASTELLÓN

2 horas... El auténtico muro

» POR **IGNACIO ROMO**

LOS MUNDIALES DE DAEGU NOS OFRECIERON UNA INSTANTÁNEA DEL FUTURO. LA IMAGEN DE LOS CORREDORES DE KENIA BEBIENDO DESDE EL SEGUNDO KILÓMETRO DEL MARATÓN, PASÁNDOSE LA ESPONJA UNOS A OTROS, ROCIÁNDOSE CON UN SPRAY HELADO PARA COMBATIR EL ASCENSO DE LA TEMPERATURA CORPORAL, FUE UN SALTO AL FUTURO: LA COLABORACIÓN TOTAL EN POS DE UN OBJETIVO SOBRE EL ASFALTO.

El keniano Eliud Kiptanui en plena carrera durante los Mundiales de Daegu.

TAMBIÉN LO FUE LA EXTRAORDINARIA CARRERA DE ABEL KIRUI, EL HOMBRE QUE CORRIÓ EN 1h:02 EL SEGUNDO MEDIO MARATÓN TRAS HABER RECORRIDO EL PRIMERO EN 1h05. Y VINO DE NUEVO A LA CABEZA LA GRAN PREGUNTA, TRAS COMPROBAR EL TREMENDO TALENTO DE LOS HOMBRES DE KENIA. ¿PARA CUÁNDO LA MARATÓN EN MENOS DE DOS HORAS?

Siempre recuerdo la misma historia cuando pienso en los límites humanos del maratón. Una historia de más de 40 años. A finales de los años sesenta, un atleta australiano se convirtió en héroe indiscutible del maratón. Su nombre era Derek Clayton y fue capaz de rebajar, entre 1967 y 1969, un total de tres minutos y medio al récord del mundo en sólo dos carreras.

¿Para cuándo las 2 horas? Mi pronóstico es que el muro caerá antes de 2040

El 30 de mayo de 1969, Clayton tomó la salida en el Maratón de Amberes dispuesto a derribar todas las fronteras posibles de la fisiología humana en el apartado de la resistencia. Su esfuerzo fue extraordinario, ganó la prueba con tres minutos de ventaja sobre el segundo clasificado y detuvo el cronómetro en dos horas, ocho minutos y treinta y tres segundos. Cuatro

SUSCRÍBETE
15 €/año

La hidratación durante la carrera es fundamental para seguir en buenas condiciones.

años antes, el récord pertenecía a un japonés con dos horas y doce minutos justos.

Clayton acabó la carrera destrozado, comenzó a vomitar sangre poco después de la meta y exclamó: "¡He dado todo lo que tenía!". Estuvo orinando sangre en los dos días siguientes a la prueba mientras era ensalzado por la prensa internacional, que situaba los 2h08:33 como una marca casi insuperable, un guiño al límite absoluto del ser humano.

Han pasado 42 años y el récord mundial ha avanzado casi otros cinco minutos. La extraordinaria carrera de Kirui en Daegu y los cronos logrados el pasado mes de abril en Boston hacen pensar en nuevas mejoras. Pero, siempre dentro del terreno de la especulación, los científicos y, en concreto, los especialistas en Fisiología del Esfuerzo se formulan ya la pregunta más atrevida: ¿Qué se requiere para correr en menos de dos horas?

En realidad, la carrera de Daegu ha abierto una nueva era en el maratón mundial. La existencia de corredores de fondo superdotados – Kenia representa el colectivo étnico con mayor predisposición para el esfuerzo de alto nivel en pruebas de resistencia, de hecho Patrick Makau batió el récord del mundo de Gebreselassie el 25 de septiembre en Berlín con 2h03:38 – hace pensar en nuevas perspectivas de cara al avance del tope mundial en los 42,195 kilómetros. Kirui y sus compañeros de equipo pueden empujar el récord mundial de maratón hacia cotas insospechadas... aunque es una incógnita cuándo caerá el gran muro.

Para correr un maratón en dos horas es necesario registrar un ritmo de 2:50 en cada kilómetro, aún muy lejos de los promedios actuales. Se trata de un ritmo más propio de una carrera de diez kilómetros que de un esfuerzo sostenido en una distancia cuatro veces superior. Si el récord mundial ha avanzado aproximadamente cinco en medio siglo, es lógico pensar que deben pasar varias generaciones de corredores para recortar cuatro minutos más.

Kenia representa el colectivo étnico que ha demostrado mayor predisposición para el esfuerzo de alto nivel en pruebas de resistencia

El "Usain Bolt" del fondo

El atleta llamado a correr un maratón en menos de dos horas debe ser el mejor ejemplar aeróbico, el 'superfondista', el Usain Bolt de las carreras de largo aliento. Desde el punto de vista fisiológico estamos hablando de un hombre que debería estar por encima de los 85 mililitros (por minuto y kilo de peso) de consumo máximo de oxígeno y poseer un aparato respiratorio y cardiovascular privilegiado. Ha de ser genéticamente un superdotado y quizá debería correr los 10.000 metros en menos de 25'50", algo impensable todavía teniendo en cuenta que el etiope Bekele tiene el récord mundial en 26'17".

Pero lo cierto es que los avances en la ciencia del entrenamiento están haciendo posible que se logren grandes mejoras en las marcas. Los grandes atletas de maratón acumulan cada semana una cantidad de kilómetros que en algunos casos supera el tope de los 250. Entrenan mañana y tarde y, en algunos casos, llevan a cabo la llamada "triple sesión".

Los entrenamientos ya no consisten sólo en sumar kilómetros y kilómetros a ritmo lento. Los corredores de maratón de alto nivel efectúan series a ritmos intensos y con fases muy cortas de recuperación que les permitan trabajar en la resistencia a la fatiga.

Otro campo que ha avanzado enormemente es el de la hidratación y alimentación, en fases de entrenamiento y en carrera. Al contrario que hace décadas, actualmente los corredores cuentan con un control de la dieta llevado a cabo por especialistas en nutrición deportiva y, en algunas ocasiones, por médicos especialistas en endocrinología. Las dietas de "carga de hidratos de carbono" en los tres días previos al maratón se han convertido en una obligación. Además, la mejor comprensión del metabolismo de las grasas (lipolisis) hará avanzar aún más los límites de los mejores corredores del mundo.

El seguimiento médico se completa con la realización de una serie de análisis de sangre que miden parámetros como la destrucción muscular o los niveles sanguíneos y el control de posibles infecciones. El estudio inmunológico (las llamadas "defensas" del organismo) de los atletas parece también un área de gran desarrollo futuro.

Entonces, ¿para cuándo las dos horas? Mi pronóstico es que el muro caerá antes de 2040. Probablemente habrá que esperar tres décadas para ver esa nueva barrera derribada. Pero lo que sí parece claro es que Kenia va a recortar en los próximos meses el récord mundial. Sus corredores tienen clase de sobra y hambre de records.

Maratonianos CON CASTA Y ORGULLO

POR **JUAN MORA**

El pundonor con el que compitieron en los Mundiales les deja fuera de la deplorable actuación del equipo español

Chema Martínez apurando los últimos metros del Maratón.

Chema Martínez y Rafael Iglesias cruzaron de la mano la meta del maratón de los Mundiales de Daegu. Con Iglesias en el suelo, roto por el esfuerzo, aguardaron la llegada de Pablo Villalobos, que venía doscientos metros más atrás.

LA ESCENA PUDIERA RECORDAR CUANDO MARTÍN FIZ Y DIEGO GARCÍA ESPERARON QUE LLEGARA JUZDADO PARA CELEBRAR ABRAZADOS EL TRIPLETE EN EL MARATÓN DE LOS EUROPEOS DE HELSINKI 94. Pero esta vez nuestros maratonianos no iban a ocupar puestos de honor. Chema Martínez había entrado el 25º, Iglesias el 26º y Villalobos el 30º. Ni siquiera podían tener el honor de ser los primeros europeos. Un italiano, un rumano, dos rusos y dos británicos cruzaron la meta antes que ellos. Pero algo celebraban: ser cuartos en la Copa del Mundo por equipos que se disputaba dentro del maratón de los Mundiales. Poco relieve tiene esto, pero les valió para competir con casta y autoestima en una competición en la que ya no somos nadie. El atletismo español se ha situado en el furgón de cola con una actuación deplorable. Por eso, que Chema, Iglesias y Villalobos mantuvieran la dignidad es motivo de orgullo para la gran familia maratoniana.

Entrar de la mano en la meta, independientemente del puesto que se ocupe, es un gesto que sólo pueden entender los maratonianos. Durante el recorrido ha ido quedando atrás mucho sufrimiento y mucha

SUSCRÍBETE
15 €/año

QUE CHEMA, IGLESIAS Y VILLALOBOS MANTUVIERAN LA DIGNIDAD ES MOTIVO DE ORGULLO PARA LA GRAN FAMILIA MARATONIANA

perseverancia. Cuando se comparten los momentos duros con alguien se crean lazos de hermandad que explican estas expresiones de complicidad. Había una conjura entre ellos para no abandonar. Para la Copa del Mundo puntuaban los tres primeros atletas de cada equipo, y nosotros sólo teníamos a los tres. Como uno se retirara o entrara en los últimos puestos, adiós a una digna clasificación en la Copa del Mundo, que dicho queda que apenas vale para nada, pero al menos servía de motivación para llegar a la meta y cuanto más delante se entrara, mejor.

En el ánimo de los tres estaba que no podían contribuir a la pésima imagen que había dado el equipo español en estos Mundiales, en los que tras la medalla de bronce de Natalia Rodríguez y el cuarto puesto de Olmedo no había nada. Retiradas, descalificaciones, últimos puestos, bajas de última hora… ¡Uff! Vaya papelón. Y allá se fueron los tres dispuestos a llegar hasta donde las fuerzas se lo permitieran.

Chema Martínez, en su estilo, no rehuyó la pelea. Como de salida el ritmo no era muy fuerte, aguantó en el grupo de cabeza. Los 24 grados y el 65% de humedad se podían aguantar. Iglesias y Villalobos, más conscientes de sus limitaciones, corrían 13 segundos por detrás en el kilómetro 5.

Llegado el 10, el compacto pelotón que abría carrera, formado por medio centenar de corredores, apenas había perdido unidades. Ahí seguía, cerrándolo, Chema; sus compañeros habían perdido unos metros y pasaban con 46 segundos de diferencia.

En el kilómetro 15, la cabeza mantenía su ritmo, y Chema Martínez lo aguantaba, mientras por detrás los pequeños grupos que se formaban iban quedando cada vez más distanciados. Iglesias y Villalobos pasaban a 1:35 de Chema.

Al aproximarse el medio maratón, la carrera comenzó a ponerse seria. Por el 20 ya pasaron sólo 25 atletas en cabeza, de los que 18 eran africanos. Chema Martínez comenzó a verse en tierra de nadie, a 40 segundos de quienes cerraban el pelotón cabecero, mientras sus compañeros, siempre juntos, iban 1:48 minutos más atrás.

Entre los tirones de los corredores kenianos y el propio agotamiento por el paso de la carrera, en el kilómetro 25 quedó claro que la victoria la iban a disputar los propios kenianos, con el marroquí Bourambane y el etiope Lilesa. Chema, desde el puesto 32º, pagaba el comenzar a correr solo; sus compañeros, nueve puestos atrás, empezaron a reducir la diferencia: 1:41.

Pablo Villalobos y Rafa Iglesias corrieron juntos durante gran parte de la prueba.

Rafa Iglesias y Chema Martínez entraron en la meta cogidos de la mano.

ENTRAR DE LA MANO EN LA META, INDEPENDIENTEMENTE DEL PUESTO QUE SE OCUPE, ES UN GESTO QUE SÓLO PUEDEN ENTENDER LOS MARATONIANOS

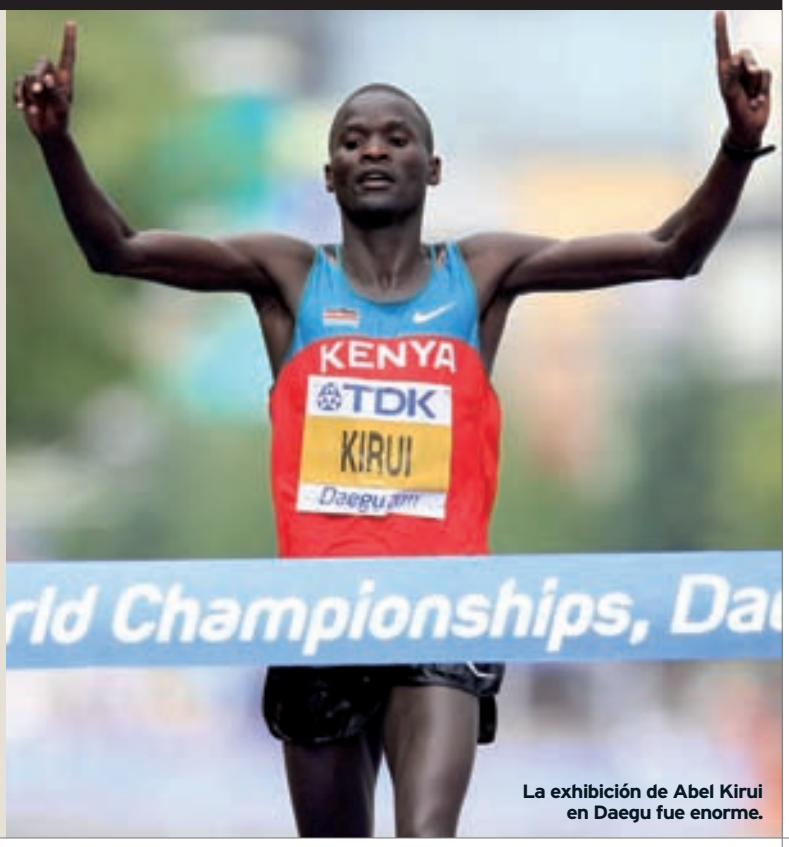
Mientras en el kilómetro 30 el gran Kirui cabalgaba hacia la victoria, los españoles comenzaban a recoger cadáveres, los de aquellos atletas que habían salido con ambición y a un ritmo desmedido. Martínez, Iglesias y Villalobos habían ganado diez posiciones y las diferencias entre ellos seguían reduciéndose: 1:14.

En el kilómetro 35 el podio parecía decidido: Kirui, Kipruto y Lilesa. Detrás, los españoles comenzaban su particular ago-

DOMINIO KENIATA Y EXHIBICIÓN DE ABEL KIRUI

El maratón femenino fue la prueba que abrió el Campeonato del mundo con un triplete keniata en el podium y victoria para Edna Ngeringwony Kiplagat con 2h28:43. La española Alessandra Aguilar abandonó a los 20 kilómetros por unas molestias estomacales. La prueba masculina fue dominada por el keniata Abel Kirui, que finalizó en 2h07:38 tras realizar casi en solitario la segunda parte de la prueba, el segundo medio maratón, en 1h02:31. O sea, una exhibición en un circuito poco favorable, con temperaturas que oscilaron entre los 24º y 26º C y una humedad entre el 65% y el 57%. Habrá que estar muy atentos a la actuación de Kirui, liebre de Gebreselassie en su récord del mundo de 2h03:59. Otro keniata, Vicent Kipruto, fue segundo con 2h10.06, y el etiope Feyisa Lilesa, con 2h10:32, tercero. Finalizaron la prueba 51 atletas y entre los abandonos destacar los de Yared Asmeron, Gebregziabher Gebremariam y Benjamín Kolum Kiptoo. En la Copa del Mundo victorias aplastantes de Kenia con 6h29:33 en hombres, y 7h26.57 en mujeres. Japón (6h41:13) y Marruecos (6h42:18) subieron también al podium en categoría masculina, dónde España fue cuarta.

En féminas, Kenia impuso su dominio por delante de China (7h31:34) y Etiopía (7h32:20), que ocuparon la segunda y tercera posición, respectivamente.



La exhibición de Abel Kirui en Daegu fue enorme.

SUSCRÍBETE
15 €/año

nía. Había que llegar, y llegar lo más delante posible.

Chema Martínez corría prácticamente en solitario en el puesto 26º, mientras Iglesias se acercaba a 30 segundos y Villalobos comenzaba a rezagarse.

En el 40, sin más incógnita por saber quién sería segundo y quién tercero, Iglesias ya había alcanzado a Chema Martínez, pero Villalobos, a cinco segundos, no lograba enlazar. Tampoco le podían esperar, porque por delante iba el estadounidense Morgan que se iba poniendo a tiro. Se fueron a por él y en la persecución también cayó el marroquí Baday, con lo que Martínez e Iglesias ganaron dos puestos en esos dos últimos kilómetros. Villalobos, en cambio, perdió uno porque su ritmo iba a menos. Pero había que llegar y llegó. Por eso sus compañeros le esperaron en la meta para abrazarle. Cada puesto y cada segundo era importante para defender la posición y esas modestas clasificaciones individuales (25º, 26º y 30º) sirvieron para ser cuartos en la Copa del Mundo, por detrás de Kenia, Japón y Marruecos, y por delante de China, Corea y Estados Unidos.

Nunca sabremos para qué sirve quedar cuarto, pero el objetivo sirvió para que nuestros maratonianos corrieran con pundonor. Si las clasificaciones individuales no fueron para tirar cohetes, más tampoco pudieron hacer en una carrera en la que salieron 68 atletas, que es el doble que sobre cualquier otra distancia.

El equipo español tendría una actuación funesta, como así fue en efecto, pero no se puede meter en el mismo saco a los maratonianos que a atletas que con mejores clasificaciones quedaron eliminados a las primeras de cambio.

CUANDO SE COMPARTEN LOS MOMENTOS DUROS CON ALGUIEN SE CREAN UNOS LAZOS DE HERMANDAD QUE EXPLICAN LAS EXPRESIONES DE COMPLICIDAD

El rasero de medir nunca puede ser el mismo, en este deporte del atletismo, para unos que para otros. La desdichada actuación española viene dada porque sólo el 4,8% de los atletas participantes ocuparon posiciones de finalistas, que es un absoluto fracaso en comparación con el 40% de Alemania, el 37% de Francia, el 26,3% de Turquía, el 25% de Grecia, el 23,8% de Portugal, el 22,2% de Serbia, el 21,7% de Italia o el 21,4% de Gran Bretaña, que son países con los que nos podemos comparar.

Martínez, Iglesias y Villalobos quedaron lejos de esos ocho primeros puestos que son los que tienen condición de finalistas, pero cuando en competición hay cinco corredores kenianos, cinco etíopes, cinco marroquíes, cinco eritreos, cinco japoneses, cinco coreanos, cinco estadounidenses, tres surafricanos, tres ugandeses, dos rusos, dos británicos y un zimbabuense, estar entre los 30 primeros puestos es exactamente a lo máximo que se puede aspirar.

No defraudaron. Mucho más tampoco podían hacer. Sufrir durante 42 kilómetros a nadie agrada para ser el 30º. Pero había que llegar. Cuestión de casta, orgullo y pundonor.

Diario de una maratoniana

(ALESSANDRA AGUILAR, A SOLAS FRENTE A LOS 42,195 KM)

POR **ALFREDO VARONA**

Olímpica, mundialista, a solo nueve segundos del récord de España femenino de maratón... Un día en la vida de Alessandra Aguilar debe ser interesante. Vamos a comprobar si realmente es así.

Alessandra Aguilar compitiendo en los Mundiales de Daegu 2011.

A LAS OCHO DE LA MAÑANA SUENA EL DESPERTADOR, PUNTUAL PERO NO ESCLAVO. ALESSANDRA AGUILAR (LUGO, 1978) HACE CASO DE SÍ MISMA. POR ESO AMANECE DE BUEN GENIO CONVENCIDA DE LO QUE LE PUEDE AGRADECER A LA VIDA. "*Hago lo que me gusta y, además, puedo vivir de ello, ¿no es fantástico?*". En cada rincón de su imaginación hay algo que se lo recuerda. Por eso no hay pretextos más fuertes que ella ni obsesiones que la recuerden sus decepciones. Quizá por eso da una impresión tan normal y promete que, excepto en los reconocimientos médicos, no pisa la báscula por si acaso se pierde el tiempo. "*La mejor báscula es cuando me pongo la ropa*", rebate, "*si me aprieta o no*". Pero hoy, en su vida de maratoniana, no existe ese problema. "*A veces, hasta la talla 34 me queda grande*". Siente ella misma que está muy delgada, "*seguramente demasiado*", pero lo dice y no se lo reprocha. Al contrario. Sonríe sin esfuerzo lo que quizá sea el precio de la felicidad que amanece a la hora del desayuno. El menú, por cierto, es de lo más clásico. "*Cereales con café y un par de galletas*". Otros días puede que, en vez de galletas, sea una tostada, pero hoy son galletas, de las normales, de las de toda la vida, para una mujer que insiste en sus orígenes gallegos, en la sencillez que la acompaña desde la infancia. "*¿Una vida espartana la mía?*", se pregunta. "*Yo no lo diría. Sí es verdad que tengo que cuidarme más, descansar más, pero, en general, no me privo de hacer lo que me apetece*".

Alessandra Aguilar Morán tiene un recorrido enorme en el atletismo. También una espléndida sonrisa, culta e impregnada por los libros que invaden las librerías de su casa. Con 18 años llegó a Madrid "*para estudiar Derecho*", pero en el cuarto curso decidió cambiar. No fue una lo-

SUSCRÍBETE
15 €/año

Entrando a meta besando el anillo para dedicarle la carrera a su marido, el extriplista Daniel Román.

"SOY LA ANTÍTESIS DE LAS DEMÁS: ME ENCANTA HACER MUCHOS KILÓMETROS"

cura. "*Opté por Magisterio en la rama de profesora de inglés*". Y no se equivocó, porque hoy, licenciada ya, su cabeza planea una segunda carrera universitaria. "*Sí, este año he empezado* Producción e interpretación de idiomas". Todo ese tránsito obedece a su manera de ser en la que los sueños necesitan libertad para ser como son. "*Soy muy inquieta, incapaz de vivir todo el día supeditada al atletismo*". Su declaración corre como una cascada mientras se establece la mañana en Madrid. Hasta las diez, Alessandra no empieza su primera sesión de entrenamiento. "*Durante ese tiempo aprovecho para limpiar la casa, pero verás que no es un trabajo que me fatigue, lo hago muy poco a poco*". En su agenda diaria figura una ventaja. "*Apenas tengo que salir a hacer la compra, porque como y ceno todos los días en la residencia Blume*". Allí tiene lo que necesita y no echa de menos casi nada, porque "*nunca fui de sandwiches, mayonesas o salsas. Desde muy niña, recuerdo que me encantaba la verdura*". Viaja entonces a Lugo, la ciudad de su infancia, en la que su padre se diferenciaba de los demás, porque la "*aficionó pronto al atletismo*". Más adelante, Alessandra se dio cuenta de que esto sería algo más que su afición. Podría ser su futuro. "*Cuando viajé por primera vez a un campeonato de España cadete en San Sebastián me encantó la experiencia, la posibilidad de conocer ciudades diferentes, gentes de otros sitios… En el viaje de vuelta lo tenía claro y me convencí de que esta era la vida que quería para mí*".

La antítesis de las demás

A los 18 años ya emigró a Madrid que, al principio, le pareció una ciudad descomunal. "*Sin embargo, hoy no la cambiaría por nada, porque aquí tengo de todo. Puedo ir al cine, al teatro o a ver espectáculos de ballet*". Por eso ha cambiado, tajante, su horizonte. "*Al principio, pensaba 'tarde o temprano, volveré a Lugo', pero ahora mi duda es si en el futuro viviré en el centro de Madrid o en las afueras*". Ahora, su casa está en la Avenida de Valladolid, en el distrito de Moncloa, a pocos metros de la Casa de Campo, donde se narran la mayoría de sus rodajes, o de las pistas del INEF, donde escucha a Antonio Serrano, su entrenador. A las diez de la mañana, ya está esperando a Alessandra con el cronómetro en la mano para iniciar una nueva jornada. "*Es difícil encontrar mujeres a las que les guste hacer tantos kilómetros como ella*", señala el técnico, que admira su poder de sacrificio. "*Soy la antítesis de compañeras mías*", admite ella que lo demuestra esta misma mañana en el bosque de la Casa de Campo, donde ha subido trotando, junto al grupo de atletas de Serrano, para realizar un trabajo selectivo. El entrenador hace la oferta a Alessandra: 2x7.000 o 20x400. La elección corresponde a ella. Entre esas dos posibilidades, puede escoger la que más desee. Ante la mirada posiblemente incrédula de otras compañeras del grupo, que ya la conocen, Alessandra vuelve a sonreír y a mostrar su pacto con las series largas. "*Pero es que ya lo decía al principio: yo soy la antítesis del resto*".

Quizá sea el aire de maratoniana que se dibuja en su cuerpo sin grasa o en su mirada esquelética y directa a los ojos. Todo eso es la consecuencia de la decisión que adoptó hace tres años cuando pasó al maratón. Su vida en la pista (32.42 en 10.000 o 15.42 en 5.000) pedía una renovación. Había que hacerla caso. Y lo admitió sin miedo a la venganza: "*Hay que tener paciencia y confianza en lo que haces*", señala. "*Si no, no puedes esperar resultados*". Son muchos años de compromiso, desde los 18, los últimos tres con Antonio Serrano de entrenador. "*Me pidió que la entrenase a finales de 2008, después de los Juegos Olímpicos de Pekín*". Allí fue 54º clasificada con 2.39.54 en un día que recuerda sin demasiado cariño. "*En el kilómetro 15 me*

En el Campeonato de España Individual y por Federaciones en Cáceres 2007.

di de golpe frente al muro". Alessandra, que entrenaba con Fernando Lozano, buscó una nueva alternativa. "*Yo ya la conocía*", recuerda Serrano, "*incluso había entrenamientos en los que tiraba de ella en alguna serie*". Sabía, por lo tanto, de su carácter paciente y cortés, y su poder de adaptación pero también sabía que era un proceso distinto. "*A mí me gusta hacer a los atletas, pero aquí no había posibilidad; Alessandra, cuando vino a mí, ya estaba hecha*". Sólo tenía que ayudarle a administrar sus energías con optimismo; a trabajar la fuerza, a hacer muchas cuestas y a no desesperarse. "*Nunca repito dos sesiones iguales*". Entre los dos han comprobado que "*no puede pasar de los 170 km semanales*" y no hay ofensa por ello. "*Nunca doblo más de tres días, porque me cuesta recuperar*".

De hecho, sabe que esta tarde, tras un entrenamiento tan exigente (2x7.000) no será la misma. Pero sí doblará, porque hoy sí toca. "*He quedado con Chema Martínez para hacer un rodaje leve por Las Rozas. Prefiero hacerlo así en vez de sola. Él vive por allí y una veces baja él y otras subo yo*". Pero esa es la vida de maratoniano, horas de cálculos, soledad y paciencia, casi siempre infinita para convencer y convencerse. Alessandra insiste en su carácter. "*Cada día que no trabajas es una ventaja para el rival, pero también es cierto que hay que escuchar al cuerpo*". Los nervios, las obsesiones… ya no tienen coartada en su vida. "*Es algo que entiendes a lo largo de los años*", justifica.

'Criadas y señoras'

A la una y media, cuando ya se ha duchado y ha pasado por las manos del fisioterapeuta, admite el apetito que genera el cansancio del entrenamiento. "*En la dieta no soy estricta, si me apetece algún dulce lo tomo. Creo que con lo que gasto tengo ese derecho, y tampoco es que me apetezcan todos los días*". Después, regresa a la rutina. Vuelve a casa, donde es raro que duerma la siesta. "*No, no tengo esa costumbre*". Sí aprovecha ese tiempo para ver un rato la televisión, leer o estudiar. Hoy, por ejemplo, toca lectura. "*Estoy leyendo 'Criadas y señoras', una novela de Kathryn Stockett, que me regalaron por mi cumpleaños*". Se trata de un viaje al Missisippi de los años sesenta en el que se entremezclan sentimientos como la amistad, la segregación racial, el amor o la igualdad..., más o menos como en el maratón, en ese maratón en el que Alessandra tiene tanto que reivindicar. Su filosofía, sin embargo, no es la de asaltar bancos. "*La edad da experiencia y me ha demostrado que lo mejor es ir temporada por temporada, objetivo por objetivo*", contestó en un chat, en el diario 'Marca', en el que la preguntaron si su tope estaba en los Juegos Olímpicos de Río 2016. Alessandra tendrá entonces 38 años y la prueba más rotunda de que la edad no margina es Chema Martínez. Con él, no sólo tiene amistad. También compartirá el suave rodaje de esta tarde, que será como

"NECESITO ESTUDIAR PARA DESCONECTAR DEL ATLETISMO"

un descanso activo. "*Si me paso al día siguiente no puedo*". Y al lado de Chema esas cosas no pasan. "*Para mí, es un modelo de esfuerzo, de trabajo*", acepta Alessandra.

En realidad, esta mujer ha llegado a ese punto en el que el miedo, sin morir del todo, ya no es el de antes. Su biografía se responsabiliza de haber encontrado su hueco en el maratón. Ha tenido que arriesgar para ello, pero... "*Aprendes a leer mejor las carreras y no te pones tan nerviosa antes de las competiciones, cambias*". Aunque en el maratón le ocurre como a la mayoría de nosotros. La incertidumbre no desaparece hasta el kilómetro 42, cuando todo acaba. Llamarse Alessandra Aguilar no garantiza nada. "*Nunca sabes como puede salir. A veces lo ves desde el principio. Sales y nada más salir piensas 'madre mía, hoy no es el día*". Pero la realidad es más amable que la duda. Al lado de esta prueba, no sólo ha encontrado una aventura. También ha fortalecido su prestigio y ha desafiado la historia. En la primavera pasada, en Rotterdam, se quedó a nueve segundos del récord de Ana Isabel Alonso (2:26.51) que dura desde 1995. Y, después de tantos años, eso fue casi un hito para esta mujer que también halló la victoria en el cross (Venta de Baños, Llodio…). Y por eso el día que la preguntaron si se veía compitiendo como Merlene Ottey con 50 años no cerró la puerta. "*Hasta esa edad, no creo que llegue, pero no voy a decir nada por si acaso*". Y lo vuelve a reafirmar hoy en este día, uno más en su diario de maratoniana, en el que no pretende engañar a nadie: la dureza se escribe con mayúsculas. Todavía más esas veces en las que hace la tirada de 30 km. "*Los primeros 15 voy a una intensidad no muy alta en la Casa de Campo, a 4.10 el km, pero luego en la pista termino entre 3.30 y 3.28*". Por eso el descanso es tan necesario, incluso en un día como el de hoy, que sin ser tan exigente, provoca cansancio. A las once de la noche, apaga, definitivamente, la luz de su habitación y se despide hasta mañana en la que su discurso volverá a ser igual de optimista. Hay encantos irremediables y la sonrisa de esta mujer tiene esa pinta. "*Vivo de lo que me gusta*", justifica.

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

Es un bello municipio turístico y pesquero, situado a 17 km. al Sur de Alicante, y a tan sólo 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 · Coca-Cola · RUNNERS · MARBLAS · CAM · McCain · correr · mercalicante

El maratón hay que entrenarlo adecuadamente

ES NECESARIA CIERTA CANTIDAD DE KILÓMETROS, AUNQUE EL OBJETIVO SEA EXCLUSIVAMENTE FINALIZARLO

POR **JESÚS CASTELLÓ DEL RÍO**

Muchos corredores ajustan su ritmo de carrera a un determinado tiempo.

Correr un maratón no es cualquier cosa, y de ello te das cuenta cuando lo has terminado, porque por muy bien que lo superes seguro que experimentas sensaciones muy diferentes a las que sientes cuando haces una carrera más corta.

MI PRIMERA OBLIGACIÓN ES HACER DE ABOGADO DEL DIABLO, Y ADVERTIR LO DURO QUE PUEDE LLEGAR A SER UN MARATÓN SI NO SE ENTRENA ADECUADAMENTE. Nos enfrentamos a una distancia lo suficientemente larga como para no poder hacerla habitualmente en los entrenamientos, por tanto es raro que sepamos a ciencia cierta lo que vamos a pasar. Olvidaros de la idea de que

SUSCRÍBETE
15 €/año

cualquiera puede correr un maratón. Primero debemos estar seguros de que nuestra salud está en condiciones de aguantar una paliza de kilómetros de ese calibre. Para ello nada mejor que realizarse un control médico para evitar sustos innecesarios. Una vez comprobado que el motor no sufre ninguna anomalía y puede aguantar sin problemas, no cabe otra cosa que concienciarse de que para estar tanto tiempo corriendo necesitamos entrenar un mínimo.

No creo que el maratón sea una prueba, por pocas pretensiones que tengamos, para corredores novatos. Considero que es necesario un cierto bagaje de kilómetros pero no me refiero a los realizados durante una especifica preparación de ocho o diez semanas, si no al menos a un año de experiencia habiendo mantenido una actividad constante y sin parones significativos.

Cuanto mayor sea nuestra base aeróbica, en mejores condiciones afrontaremos una distancia tan importante como la del maratón, y eso por suerte o por desgracia solo se consigue con kilómetros y kilómetros, o lo que es lo mismo, con tiempo.

Seamos claros, si hablamos de correr maratón, ya no hablamos de correr solo por salud. En 42 kilómetros someteremos al organismo a un desgaste que de no estar adecuadamente preparado, puede llegar a resultar incluso peligroso.

Con esto no quiero llegar a transmitir la idea de que haya que desanimar a la gente a que corra maratones, muy al contrario, me atrevería a decir que para un corredor popular pocas experiencias pueden llegar a ser tan gratificantes y emotivas como acabar esta distancia, pero siempre y cuando lo hagamos con seguridad y con un buen entrenamiento.

Félix Sánchez

Los atletas afrontan los primeros metros del Maratón de Vitoria Martín Fiz.

EN EL MARATÓN EXPERIMENTARÁS SENSACIONES MUY DIFERENTES A LAS QUE SIENTES AL HACER UNA CARRERA MÁS CORTA

Por tanto, siempre respeto pero no miedo al maratón. No olvidar la absoluta necesidad de entrenar aunque solo sea con el fin de terminarlo y recordar que los milagros no existen en esto, siempre haces en función de lo que entrenas, y si se trata del maratón, más.

He comentado en otras ocasiones que, sobre todo para un corredor popular, la preparación no ha de ser más dura que para una prueba de menor distancia, solo diferente. La distancia a la que nos enfrentamos nos obligará a realizar más kilómetros si queremos solventarla con éxito, pero bien es verdad que la intensidad de los entrenamientos también ha de ser menor.

Partimos de la base de que todo aquel que se aventura a correr un maratón es amante de hacer kilómetros, por lo que entrenar largas distancias no ha de ser un handicap, sobre todo si pensamos que irá en detrimento de otros entrenamientos más cortos pero más exigentes como pueden ser las series.

Aunque al final resulte igual de duro y exigente un maratón para aquel popular que lo termina en cuatro horas que para el corredor de elite que lo hace en dos horas quince, hemos de tener en cuenta que la preparación ha de ser diferente.

El corredor de cuatro horas siempre basará su entrenamiento en las carreras largas a baja intensidad, a ritmos totalmente aeróbicos que serán los que luego utilizará durante la competición, realizando rara vez entrenamientos de una intensidad superior. En cambio, el corredor que invertirá prácticamente la mitad del tiempo en recorrer la misma distancia, lo hará a ritmos más exigentes que tendrá que entrenar con una cierta frecuencia para habituarse a ellos. **Para preparar un maratón, básicamente utilizaremos:**

- **carreras de larga distancia a ritmo aeróbico** de entre 20 y 35 km.
- **carreras de distancia media a ritmo aeróbico** de entre 10 y 20 km.
- **carrera de ritmo de umbral anaeróbico** de entre 8 y 15 km.
- **Series o intervalos a ritmo intenso** de entre 400 y 3000 m.

Lógicamente, el corredor popular cuyo objetivo sea cubrir la distancia de maratón, utilizará casi exclusivamente los dos primeros tipos de carreras con el fin de acumular los kilómetros suficientes para alcanzar la meta con garantías. Si además consideramos que generalmente el tiempo del que dispone un corredor popular para entrenar no es ilimitado, lo mejor es ir al grano y hacer lo que más necesitaremos. En cambio, el corredor, bien sea popular o de élite que se mueva en marcas de cierto nivel, tendrá que combinar todos los tipos de carreras de manera que pueda acostumbrarse por una parte a correr durante una considerable cantidad de tiempo y, por otra parte, a hacerlo a un ritmo muy próximo o incluso similar al del umbral anaeróbico.

Suponiendo que ya sabemos que estamos en condiciones de afrontar un maratón y que partimos de una base adecuada, para afrontar de forma segura tanto el entrenamiento como la competición en sí, os haré las **siguientes recomendaciones**:

1 El mínimo de días de entrenamiento por semana será de cuatro, y el número de kilómetros que haremos de media durante la preparación serán 60 ó 70. Si tenemos tiempo y los asimilamos correctamente, hacer alguno más siempre irá bien.

Llegar a la meta en un Maratón representa la recompensa a muchos meses de trabajo y preparación.

2 Irremediablemente, al menos una vez por semana es recomendable realizar una tirada larga a ritmo suave de más de veinte kilómetros. Gran parte del éxito o el fracaso de nuestra carrera dependerá de que cumplamos religiosamente con este entrenamiento desde el inicio de nuestra preparación.

3 Entre ocho y diez semanas aproximadamente, según se mire, serán suficientes o necesarias para preparar correctamente un maratón, aunque desde luego, no partiendo de cero como antes he advertido.

4 Aquellos que corran el maratón en busca de una marca considerable y que para ello tengan que hacer entrenamiento de cierta intensidad, bien sea en carreras continuas a ritmos intensos o en series, nunca deben olvidar que los kilómetros siguen siendo lo más importantes y que sin una buena base es complicado correr rápido durante tanto tiempo.

CUANTO MAYOR SEA NUESTRA BASE AERÓBICA, EN MEJORES CONDICIONES AFRONTAREMOS UNA DISTANCIA TAN IMPORTANTE COMO EL MARATÓN, Y ESO POR SUERTE O POR DESGRACIA SOLO SE CONSIGUE CON KILÓMETROS Y KILÓMETROS

5 No es conveniente prodigarse en exceso en competiciones durante la preparación específica de un maratón. Es mejor dar prioridad al entrenamiento y acumular trabajo sin el riesgo de fatiga extra que puede suponer correr carreras.

6 Puede ser interesante realizar una media maratón como test no más tarde de las tres últimas semanas previas, pero tampoco es necesario. Los entrenamientos pueden ser lo suficientemente indicativos de nuestro estado de forma.

7 Resulta muy útil realizar el control de las intensidades de los entrenamientos utilizando el pulsómetro. Si lo hacemos así luego nos puede ser de gran ayuda el día de la carrera.

8 Que tengamos que hacer kilómetros y que sean la parte más importante de nuestra preparación, no quita para que no prestemos atención al trabajo de flexibilidad e incluso a cierto trabajo de fuerza que ayudará a la musculatura a aguantar mejor los kilómetros.

9 Aunque durante la preparación debemos seguir comiendo de todo de forma equilibrada y sana, tendremos que hacer más hincapié en la reposición de carbohidratos, sobre todo después de los entrenamientos largos. También hay que hidratarse correctamente siempre. Ciertos complementos vitamínicos, así como sales minerales e incluso algún tipo de aminoácido que mejore la recuperación, pueden ser interesantes, siempre y cuando los necesitemos y a ser posible pautado por un experto en la materia.

AL MARATÓN HAY QUE TENERLE, NO MIEDO, PERO SI MUCHO RESPETO

10 Es casi tan importante como el haber entrenado adecuadamente, el llegar descansados y con las pilas cargadas al día de la carrera. Una prueba tan exigente requiere estar a tope de energías y sin ningún tipo de molestia ni sobrecargas.

11 De cara a como afrontar la carrera, es muy importante conocer de la manera más precisa cual puede ser nuestro ritmo apropiado. Equivocarnos, sobre todo al alza, nos conducirá al fracaso, ya que la distancia siempre pasa factura. Recordar que el famoso muro no es más que el momento en que sale a relucir que hemos ido a un ritmo que no era el nuestro. Si hemos corrido de forma correcta, os aseguro que el muro no aparecerá por ninguna parte.

12 Uno, y quizás el principal factor limitante en un maratón, es el agotamiento de las reservas energéticas, en concreto del glucógeno, y el conseguir que esto no ocurra de manera prematura dependerá en buena parte de cómo hayamos trabajado en nuestros entrenamientos.

13 Para terminar, solo recordar que el maratón es una prueba lo suficientemente bonita como para realizarla solo cuando estemos preparados para ello, independientemente a la velocidad a la que corramos, pero siempre intentando disfrutar lo más posible.

EJEMPLO DE LAS 8 ULTIMAS SEMANAS DE ENTRENAMIENTO PARA ACABAR UN MARATÓN

	1er DÍA	2º DÍA	3er DÍA	4º DÍA
1ª SEMANA	10 Km	12 Km	10 Km	15 Km
2ª SEMANA	10 Km	12 Km	12 Km	20 Km
3ª SEMANA	12 Km	14 Km	14 Km	25 Km
4ª SEMANA	12 Km	16 Km	14 Km	30 Km
5ª SEMANA	12 Km	16 Km	14 Km	30 Km
6ª SEMANA	12 Km	16 Km	16 Km	30 Km
7ª SEMANA	14 Km	14 Km	12 Km	18 Km
8ª SEMANA	10 Km	10 Km	8 Km	MARATÓN

Todo el entrenamiento se realiza a un ritmo de carrera aeróbica, es decir suave y cómoda.

EJEMPLO DE 2 SEMANAS TIPO PARA PREPARAR UN MARATON BUSCANDO MARCA

	1ª SEMANA	2ª SEMANA
1er DÍA	12 Km suaves	12 Km suaves
2º DÍA	18 Km suaves	10 Km intensos
3er DÍA	10 X 1000m; Rec. 1'	18 Km suaves
4º DÍA	15 Km suaves	3 X 4000m; Rec. 3'
5º DÍA	12 Km intensos	15 Km suaves
6º DÍA	30 Km suaves	25 Km incrementando ritmo

Los rodajes suaves se harán a un ritmo inferior al de maratón.
Los rodajes intensos o incrementando el ritmo, se realizarán a ritmo próximo al maratón.
Las series se harán a ritmo ligeramente superior al de maratón.

SUSCRÍBETE 15 €/año

¿Por qué el deportista debe tomar PROBIÓTICOS?

» POR **JUAN JOSÉ RODRIGAÑEZ ARMERO.**
HOMEÓPATA, NATURÓPATA, ACUPUNTURA, MEDICINA TRADICIONAL CHINA

Tomar probióticos es garantía de un óptimo rendimiento físico en el deporte. Está demostrado por numerosos estudios científicos que cuando se administran los probióticos por vía oral durante varios meses, aumenta el número de bacterias beneficiosas en el intestino, siendo éste el mayor órgano inmunológico del cuerpo humano.

APROXIMADAMENTE, EL 80% DE LAS CÉLULAS INMUNOCOMPETENTES DEL ORGANISMO SE LOCALIZAN EN LA MUCOSA INTESTINAL Y CERCA DEL 25% DE DICHA MUCOSA ESTÁ FORMADA POR TEJIDOS Y CÉLULAS CON ACTIVIDAD INMUNOLÓGICA, POR LO TANTO EL INTESTINO DESEMPEÑA UN PAPEL CLAVE DENTRO DEL SISTEMA DE DEFENSA.

Dado que es en el intestino donde se crea y se destruye la mayor parte de este sistema de defensa, cuando gozamos de un intestino sano se regula el transporte de sustancias nutritivas garantizando el aporte de nutrientes esenciales a nivel intracelular. Todo ello se traduce en un amplio rango de beneficios potenciales para el rendimiento físico en todos los deportes.

Paralelamente a la salud física, camina nuestra salud mental. Ya en tiempos del Imperio Romano un hombre sabio, llamado Junio Juvenal nos legó su famosa frase "*Mens sana in corpore sano*", que traducido significa "*Una mente sana en un cuerpo sano*".

Por lo tanto es fácil deducir que los deportistas que toman probióticos, al tener un sistema de defensas más potente, gozan de una mente más equilibrada, que es una buena aliada a la hora de enfrentarse a los riesgos, retos y competitividad que surgen en todos los deportes.

Los probióticos, siendo su significado "a favor de la vida", son microorganismos vivos que según estudios en humanos han demostrado su gran eficacia terapéutica en enfermedades respiratorias, problemas gastrointestinales, trastornos urogenitales, en enfermedades crónico-degenerativas, candidiasis, problemas de piel como la dermatitis, el acné y la psoriasis entre otras, en infecciones crónicas y agudas, alergias, halitosis, estreñimiento, obesidad y alteraciones emocionales como el estrés, la ansiedad y la depresión.

En los últimos años tenemos muchas evidencias de los beneficios en el deporte cuando se han tomado durante varios meses probióticos, por el aumento del sistema inmunitario mediante la estimulación de la actividad de los macrófagos, de los linfocitos T y de los linfocitos B. Cuando hay un aumento de las llamadas bacterias amigas (también llamadas "perlas de la salud y del rendimiento físico"), está demostrado que los deportistas que toman a diario probióticos en muy poco tiempo ven los resultados en los entrenamientos y la competición.

Los deportistas de fondo, en los casos de maratón, ultramaratón, triatlón, ciclismo, suelen experimentar durante el entrenamiento y la competición un estrés fisiológico ya que en los ejercicios prolongados y entrenamientos para carreras de fondo el organismo sufre un estrés tanto físico como mental. Por este motivo es especialmente importante garantizar la ingesta adecuada de energía, tomando la mejor alimentación natural y biológica posible, y los complementos adecuados para cada deporte o actividad física en función de nuestra edad y nuestro estado fisiológico.

Dentro de los suplementos alimenticios tenemos los aminoácidos esenciales, el cartílago de tiburón "cartiplant", calcio, cobre, hierro, magnesio, manganeso, selenio, silicio orgánico, sodio, zinc, omega 3 de foca por tener la máxima disponibilidad y vitaminas del grupo B, A.C.E.

Debido a este estrés fisiológico que sufre el deportista de fondo, al consumo de complementos nutritivos deberíamos añadir la ingesta de probióticos, para mantener el sistema inmunológico en condiciones óptimas y evitar la aparición de enfermedades por el desgaste brusco de energía y favorece la rápida recuperación del estrés fisiológico.

En mi experiencia profesional con probióticos, los mejores resultados terapéuticos los he obtenido con las "PEARLS". Por lo tanto, para fortalecer y mejorar nuestro sistema de defensa y el rendimiento físico en cualquier deporte, yo recomiendo estos, que cuentan con tecnología patentada de origen japonés que garantiza la supervivencia y la llegada de los probióticos allí donde el cuerpo los necesita gracias al revestimiento de tres capas. La primera resiste los ácidos del estómago para que lleguen intactos al intestino. La segunda, absorbe la humedad y mantiene los probióticos unidos y protegidos del contacto con el aire exterior y el oxígeno. Por último, la tercera capa es el corazón de la perla compuesto por una pasta de probióticos y una mezcla oleica neutra.

Otras cualidades que tienen a su favor los probióticos son que no contienen colorantes, ni saborizantes, ni conservantes artificiales. Tampoco llevan azúcar, por lo tanto son un producto natural sin efectos secundarios.

Saucony
ProGrid Ride 4

POR **DAVID GARCÍA DE NAVARRETE**

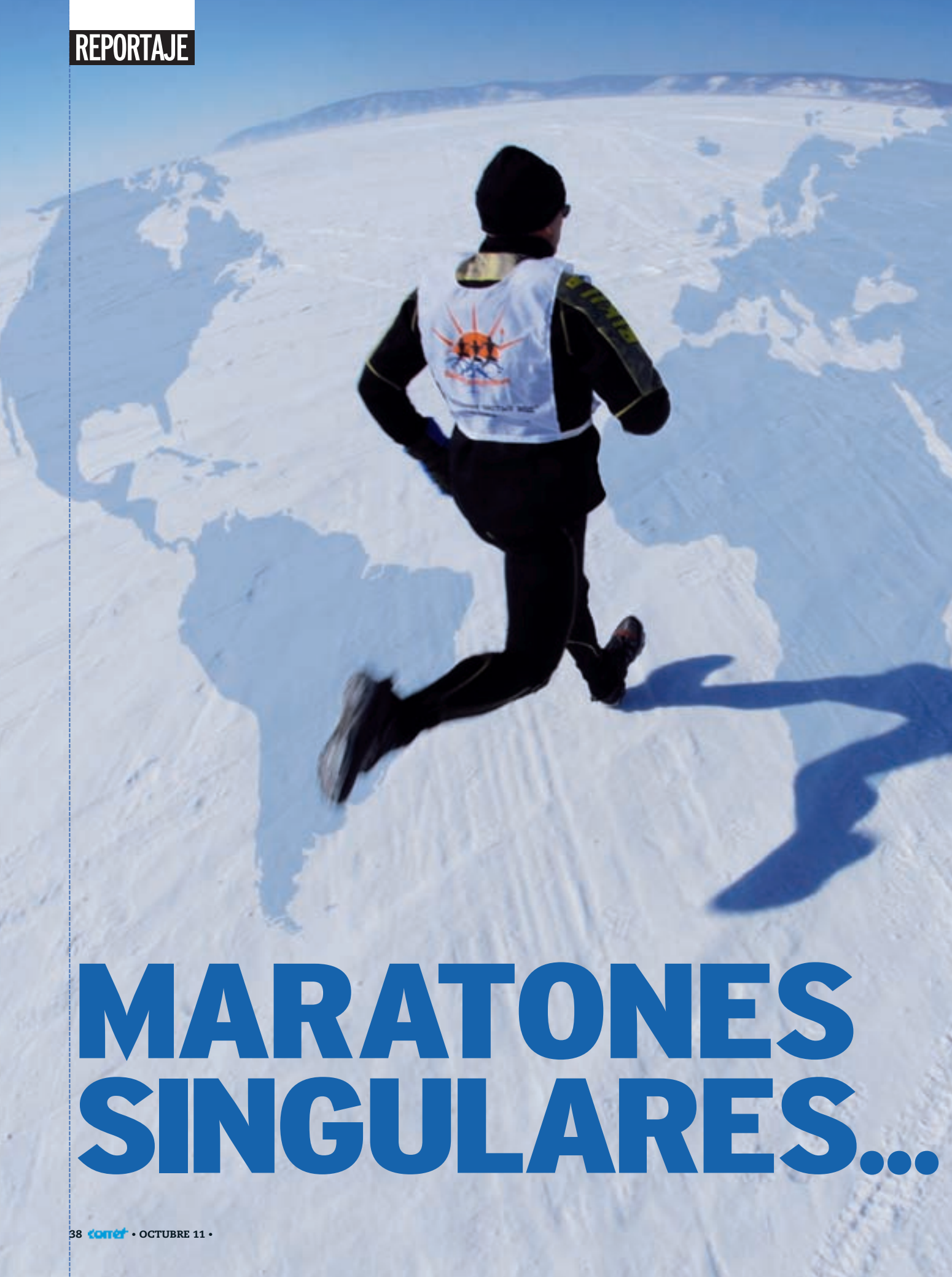
>UNAS BUENAS ZAPATILLAS para entrenar, estables, con buena amortiguación, estabilidad, y que combinan comodidad con ligereza de la mejor forma posible. Eso es exactamente lo que han perseguido siempre las Saucony Ride, y en esta cuarta versión no consiguen plenamente. La media suela de Eva premoldeada es bastante gruesa, con insertos de alta densidad para estabilizar y, por supuesto, en su interior vemos (a través de una ventana bajo el calcáneo) el sistema que le da nombre, el ProGrid. La amortiguación es buena, sin llegar a los niveles de una super rutera. En cuanto al corte, es de malla muy abierta y combina refuerzos cosidos con otros termosoldados para disminuir el peso y mejorar la flexibilidad. El piso interno es cosido con una palmilla amortiguadora, potenciando así la comodidad y la amortiguación.
La plantilla es, por supuesto, extraíble, y además incorpora unos puntos calados para favorecer la transpiración
La tracción es impecable prácticamente en cualquier superficie, gracias a su bien diseñado dibujo, que agarra tanto en campo como en asfalto. Por otro lado, su ligereza y su sensación de terreno son tan buenas que incluso podrían usarse en alguna carrera que combine asfalto con algún tramo fuera de carretera. Sin duda, una de las mejores combinaciones entre protección, ligereza y comodidad que hemos visto en el mercado reciente.

FICHA TÉCNICA

Terreno: cualquiera. Funciona tan bien sobre el asfalto como sobre terrenos naturales, aunque no es una trail.
Uso: fundamentalmente entrenamiento, pudiendo combinar largas rodadas con series largas.
Plantillas: extraíbles y de excelente calidad, combinan con una palmilla amortiguadora.
Peso: 300 gr.
Precio: 135 €.

PREGUNTAS SOBRE MATERIAL DEPORTIVO

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



MARATONES SINGULARES...

SUSCRÍBETE
15 €/año

Victoria Sánchez

» POR **MIGUEL CASELLES**

Siempre que el reto deportivo y la pasión por viajar se unen, nace un nuevo "corredor sin fronteras"... Desde que la mortal carrera del soldado Filípides se convirtiera en prueba reina de los Juegos Olímpicos modernos, la carrera de los prodigios ha brotado por los lugares más insospechados. Además de estirarse por calles de muchas ciudades, la prueba de maratón asciende montañas, se interna en los hielos de los polos, transita por playas, penetra cientos de metros bajo tierra, atraviesa desiertos y glaciares... incluso la astronauta Sunita Williams corrió los legendarios 42 kilómetros dentro de la Estación Espacial Internacional en estado de ingravidez. Desde luego no hay otra competición de larga distancia que posea el trasfondo histórico y popular de la genuina carrera de maratón. A continuación os presentamos una veintena de maratones para "conocer mundo", con el valor añadido del desafío geográfico y la aventura en espacios naturales tan apetecibles como desafiantes.

...y con Denominación de Origen

EUROPA

OLYMPUS MARATHON

Fecha: Junio.
Lugar: Grecia / Litohoto.
Cómo llegar: Avión a Tesalónica y vehículo a Litohoto.
Recorrido: Salida de las ruinas de la ciudadela de Dion y meta en el pueblo de Litohoro pasando bajo la cumbre del Monte Olimpo, el Trono de Zeus.
Desniveles acumulados: ± 5.400 m.
Terreno: Montañoso con un corto tramo de asfalto, senderos y tramos de pedrera.
Dificultad: Alta.
Web: www.olympus-marathon.com

Victoria Sánchez

Swiss-Image

JUNGFRAU MARATHON

Fecha: Septiembre.
Lugar: Suiza / Interlaken.
Cómo llegar: Avión a Zurich o Ginebra y tren o vehículo a Interlaken.
Recorrido: Salida de la ciudad de Interlaken y meta en el puerto de montaña de Kleine Scheidegg. Excelentes vistas de los colosos alpinos Jungfrau, Mönch y Eiger.
Desniveles acumulados: ± 1.900 metros.
Terreno: Primer medio maratón por asfalto y segunda parte por buen camino de montaña, en continuo ascenso a partir del km 25.
Dificultad: Media.
Web: www.jungfrau-marathon.ch

SENTIERO DELLE GRIGNE-SKY MARATHON

Fecha: Septiembre.
Lugar: Italia / Pasturo.
Cómo llegar: Avión a Milán y vehículo a Pasturo.
Recorrido: Salida y meta en el pueblo de Pasturo pasando por ocho refugios de montaña. Muy técnico y aéreo con tramos de cresterías y pasos asegurados con cadenas.
Desniveles acumulados: ± 6.400 metros.
Terreno: Montañoso por senderos de alta montaña.
Dificultad: Muy alta.
Web: www.caimissaglia.it

CAI-Missaglia

Heinz Krone

UNTERTAGE MARATHON

Fecha: Diciembre.
Lugar: Alemania / Sondershausen.
Cómo llegar: Avión a Frankfurt y tren o vehículo a Sonderhausen.
Recorrido: Salida y meta dentro de la mina de sal de Sondershausen a 700 m de profundidad. Cuatro vueltas a un circuito de galerías tenuemente iluminado.
Desniveles acumulados: ± 2.480 metros.
Terreno: Pista de sal compacta con fuertes desniveles. Obligatorio correr con casco.
Dificultad: Media / alta.
Web: www.sc-impuls.de

SUSCRÍBETE
15 €/año

ASIA

BAIKAL MARATHON

Fecha: Marzo.
Lugar: Rusia / Lago Baikal.
Cómo llegar: Avión a Irkurst y vehículo a Listvyanka.
Recorrido: Salida de la aldea de Tankhoy y meta en la ciudad de Listvyanka cruzando por encima del siberiano lago Baikal helado.
Terreno: Costra de hielo (unos 75 cm de grosor) tapizada de nieve blanda y dura con tramos de hielo cristal.
Desniveles acumulados: ± 0 metros.
Condiciones climáticas: Invernales. En torno a los 15 grados bajo cero. Con viento sensación térmica mucho más baja.
Dificultad: Media.
Web: www.baikal-marathon.org

Victoria Sánchez

Himalaya Expeditions

TENZING-HILLARY EVEREST MARATHON

Fecha: Mayo.
Lugar: Nepal / Valle del Khumbu.
Cómo llegar: Avión a Katmandú, avioneta a Lukla y caminando una semana por el valle del Khumbu hasta el Campo Base del Everest.
Recorrido: Salida del Campo Base del Everest y meta en la aldea sherpa de Namche Bazar. Conmemora la primera ascensión al Everest por el Sherpa Tenzing Norgay y el neozelandés Edmund Hillary.
Máxima altitud: 5.360 metros.
Terreno: Montañoso, primero por morrena glaciar y después por senderos.
Desniveles acumulados: ± 4.100 metros.
Dificultad: Muy alta.
Web: www.everestmarathon.com

GREAT WALL MARATHON

Fecha: Mayo.
Lugar: China / Tianjin.
Cómo llegar: Avión a Beijing y vehículo a Tianjin.
Recorrido: Salida y meta en el paso de Huangyaguan, una sección montañosa de la Gran Muralla China, subiendo y bajando pendientes tramos de escaleras de la Muralla.
Terreno: Asfalto, pistas de tierra y 5.164 escalones.
Desniveles acumulados: ± 2.547 metros.
Dificultad: Media / alta.
Web: www.great-wall-marathon.com

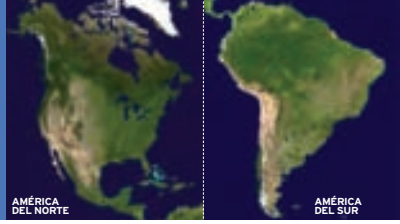
Adventure-marathon.com

Soren Solkaer Starbird

GREAT TIBETAN MARATHON

Fecha: Agosto.
Lugar: India / Leh.
Cómo llegar: Avión a Nueva Delhi y avión a la ciudad de Leh.
Recorrido: Salida del monasterio tibetano de Hemis y meta en el monasterio de Spituk, en paralelo al río Indo.
Máxima altitud: 3.850 metros.
Terreno: Ondulado con tramos de asfalto deteriorado, pistas y senderos.
Desniveles acumulados: ± 800 metros.
Dificultad: Media.
Web: www.great-tibetan-marathon.org

AMÉRICA (Norte / Sur)



AMÉRICA DEL NORTE. PIKES PEAK MARATHON

Fecha: Agosto.
Lugar: Estados Unidos / Manitou Springs.
Cómo llegar: Avión a Colorado Springs y vehículo a Manitou Springs.
Recorrido: Salida y meta en la localidad de Manitou Springs pasando por la cima del Pikes Peak.
Máxima altitud: 4.302 metros.
Terreno: Montañoso por senderos.
Desniveles acumulados: ± 4.800 metros.
Dificultad: Alta.
Web: www.pikespeakmarathon.org

Ted Mahon

Adventure-marathon.com

AMÉRICA DEL NORTE. POLAR CIRCLE MARATHON

Fecha: Octubre.
Lugar: Groenlandia / Kangerlussuaq.
Cómo llegar: Avión a Kangerlussuaq.
Recorrido: Salida de la orilla del campo de hielo interior y meta en la ciudad de Kangerlussuaq.
Terreno: Ondulado por pistas y senderos en tramos cubiertos de nieve y hielo.
Desniveles acumulados: ± 1.800 metros.
Condiciones climáticas: Invernales. Temperaturas alrededor de los 5º bajo cero. Con viento sensación térmica mucho más baja.
Dificultad: Media.
Web: www.polar-circle-marathon.com

AMÉRICA DEL SUR. INCA TRAIL MARATHON

Fecha: Junio y agosto.
Lugar: Perú / Cuzco.
Cómo llegar: Avión a Cuzco y tren o autobús a la entrada del Parque Nacional de Machu Picchu.
Recorrido: Salida de las ruinas de la ciudadela de Llactapata y meta en el santuario andino de Machu Picchu a lo largo del Camino del Inca.
Máxima altitud: 4.234 metros.
Terreno: Montañoso por sendero empedrado en tramos escalonado.
Desniveles acumulados: ± 5.132 metros.
Dificultad: Alta.
Web: www.andesadventures.com

Carl Yarbrough

Patagonia Eventos

AMÉRICA DEL SUR. K42 ADVENTURE MARATHON

Fecha: Noviembre.
Lugar: Argentina / Villa La Angostura.
Cómo llegar: Avión a Bariloche y vehículo a Villa La Angostura.
Recorrido: Salida y meta en Villa La Angostura cruzando bosques y cerros entre bellos paisajes de la Patagonia.
Terreno: Montañoso por senderos y pistas con cruce de riachuelos y posibles neveros.
Desniveles acumulados: ± 3.150 metros.
Dificultad: Media / alta.
Web: www.patagoniaeventos.com

SUSCRÍBETE
15 €/año

ÁFRICA

SAHARA MARATHON

Fecha: Febrero.
Lugar: Argelia / Campamento de Refugiados Saharauis de Smara.
Cómo llegar: Avión a Tindouf y vehículo al Campamento de Refugiados de Smara.
Recorrido: Salida del campamento de refugiados de El Aaiún y meta en el campamento de Smara, pasando por el campamento de Auserd. Maratón solidario en apoyo al Pueblo Saharaui.
Terreno: Desértico por pistas de tierra y arena.
Desniveles acumulados: ± 400 metros.
Condiciones climáticas: Posibilidad de tormenta de arena.
Dificultad: Media.
Web: www.saharamarathon.org

Carrascosa Fotógrafos

Lawrence Nyuydine

MOUNT CAMEROON MARATHON-RACE OF HOPE

Fecha: Febrero.
Lugar: Camerún / Buea.
Cómo llegar: Avión a Buea.
Recorrido: Salida y meta en la ciudad de Buea pasando por la cumbre del Monte Camerún.
Máxima altitud: 4.095 metros.
Desniveles acumulados: ± 6.920 metros.
Terreno: Montañoso por senderos de gran desnivel.
Dificultad: Muy alta.
Web: Actualmente no tiene.

BIG FIVE MARATHON

Fecha: Junio.
Lugar: Sudáfrica / Entabeni Reserve.
Cómo llegar: Avión a Johannesburgo y vehículo a Entabeni Reserve.
Recorrido: Salida y meta en Lakeside Lodge recorriendo valles y mesetas de la reserva natural Entabeni. Posibilidad de ver en el recorrido a los "Big Five": elefante, león, búfalo, rinoceronte y leopardo.
Terreno: Ondulado por pistas de tierra y senderos pedregosos.
Desniveles acumulados: ± 2.047 metros.
Dificultad: Media.
Web: www.big-five-marathon.com

Adventure-marathon.com

Toubkal Marathon

TOUBKAL MARATHON

Fecha: Octubre (en 2011 no se ha organizado).
Ubicación: Marruecos / Imlil.
Cómo llegar: Avión a Marrakech y vehículo a Imlil.
Recorrido: Salida y meta en el pueblo de Imlil ascendiendo a las cimas del Aguelzim y el Toubkal.
Máxima altitud: 4.210 metros.
Terreno: Montañoso por senderos y pedreras.
Desniveles acumulados: ± 6.626 metros.
Dificultad: Muy alta.
Web: www.toubkaltrail.com

SUSCRÍBETE
15 €/año

OCEANÍA

SIX FOOT TRACK MARATHON

Fecha: Marzo.
Lugar: Australia / Katoomba.
Cómo llegar: Avión a Sydney y tren o vehículo a Katoomba.
Recorrido: Salida del Árbol de los Exploradores y meta en las Cuevas de Jenolan a través de los bosques de las Montañas Azules.
Terreno: Montañoso por pistas y senderos.
Desniveles acumulados: ± 3.070 metros.
Dificultad: Media / alta.
Web: www.sixfoot.com

Juan Antonio Alegre

Australian Outback Marathon

AUSTRALIAN OUTBACK MARATHON

Fecha: Julio.
Lugar: Australia / Ayers Rock.
Cómo llegar: Avión a Ayers Rock.
Recorrido: Salida y meta en las proximidades del Ayers Rock resort con excepcionales vistas del Uluru (Ayers Rock) y el Kata Tjuta (Las Olgas).
Terreno: Pistas de tierra y senderos.
Desniveles acumulados: 300 metros.
Dificultad: Media.
Web: www.australianoutbackmarathon.com

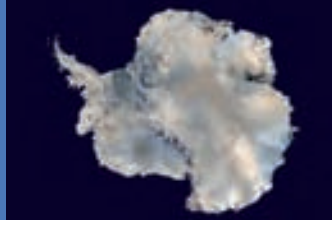
POLO NORTE

NORTH POLE MARATHON

Fecha: Abril.
Lugar: Océano Glacial Ártico / Base Polar Barneo / Proximidades del Polo Norte Geográfico, dependiendo de la deriva de la banquisa flotante.
Cómo llegar: Avión a Longyerbayen (isla Svalbard / Noruega) y avión a la Base Polar Barneo.
Recorrido: Periferia de la base flotante rusa Barneo.
Terreno: Costra de hielo a la deriva (metro y medio de grosor) con escombreras de bloques de hielo, grietas y dunas de nieve azúcar.
Desniveles acumulados: ± 150 metros.
Condiciones climáticas: Invernales. Alrededor de 30 grados bajo cero. Con viento sensación térmica mucho más baja.
Dificultad: Alta.
Web: www.npmarathon.com

Mike King

LA ANTÁRTIDA



ANTARCTICA MARATHON

Fecha: Marzo.
Lugar: La Antártica / Isla King George.
Cómo llegar: Avión a Ushuaia (Argentina) y barco a la isla King George (durante el viaje se podrán ver ballenas, delfines, leones marinos, focas, pingüinos etc).
Recorrido: Salida y meta en la base científica rusa pasando por las bases científicas de Uruguay, Chile y China.
Terreno: Ondulado por pistas de tierra generalmente cubiertas de nieve y hielo.
Desniveles acumulados: ± 2.010 metros.
Condiciones climáticas: Invernales. Temperaturas en torno a los 5 grados bajo cero. Con viento sensación térmica mucho más baja.
Dificultad: Media / alta.
Web: www.antarcticamarathon.com

Marathon Tours

Mike King

ANTARCTIC ICE MARATHON

Fecha: Diciembre.
Lugar: La Antártida / Base Polar Patriots Hills.
Cómo llegar: Avión a Punta Arenas (Chile) y avión a la Base Polar Patriots Hills.
Recorrido: Alrededor de la Base Polar Patriots Hill.
Terreno: Por pistas de nieve compacta.
Desniveles acumulados: ± 300 metros.
Condiciones climáticas: Invernales. Temperaturas alrededor de los 10 grados bajo cero. Con viento sensación térmica mucho más baja.
Dificultad: Media.
Web: www.icemarathon.com

MÁS INFORMACIÓN Y TRÁMITES

- **Miguel Caselles:** maratonauta@gmail.com
- **La Vuelta al Mundo en 42 Kilómetros:** http://lavueltaalmundoen42kilometros.wordpress.com

DESAFÍOS GEOGRÁFICOS PARA "CORREDORES-VIAJEROS"

SEVEN CONTINENTS MARATHON

Se trata de completar un maratón o carrera de mayor distancia (asfalto o trail) en cada uno de los siete continentes del planeta: África, América del Norte, América del Sur, La Antártida, Asia, Europa y Oceanía. 226 corredores y 93 corredoras de todo el mundo lo han logrado.
Más información: www.sevencontinentsclub.com

GRAND SLAM MARATHON

A los siete maratones, o carreras de mayor distancia, en cada uno de los siete continentes hay que sumar el Maratón del Polo Norte. 43 corredores y 13 corredoras lo han completado, entre ellos los españoles Juan Antonio Alegre 'Chinotto', Jorge González de Matauco y Miguel Caselles.
Más información: www.npmarathon.com

NIKE Victory Bra Collection

CINCO MODELOS CON DIFERENTE COMPRESIÓN

NikeVictory Pro Compression.

NikeVictory Shape Bra.

NikeVictory Contour Bra.

>>Nike ha puesto en el mercado recientemente su colección Victory Bra. Consta de cinco modelos. **Nike Victory Pro Compressión**, **Victory Shape Bra**, **Victory Contour Bra**, **Victory Adjust-U Bra** y **Victory Adjust-X Bra**. Esta amplia gama de modelos están pensadas para atender y adaptarse a las medidas de cada mujer. El pecho de cada mujer tiene dimensiones diferentes y por tanto es necesario una colección amplia que atienda las demandas de la corredora, de la deportista. Eso es la **Nike Victory Bra Collection**.

Son unos sujetadores con los detalles cuidados al máximo. Preparados para atender a mujeres que realicen pequeños o grandes esfuerzos. La tela elastizada de jersey con sistema Dri-FIT, hecha de 100% poliéster reciclado y *spandex*, elimina el sudor para mantenerse seca y cómoda. Además, cuenta con estabilizadores para manejar el soporte. La banda elástica por debajo del pecho, ligera y muy cómoda, es otra gran aportación, así como el revestimiento interno en las partes central y posterior. Alguno de los modelos lleva tazas armadas que al comprimir los pechos brindan forma y sostén, algo ideal en las actividades de alto impacto. Unas tiras elásticas refuerzan las costuras en la parte de los hombros para mayor durabilidad. El interior de la parte central-frontal con malla Dri-Fit ofrece una excelente ventilación y confort.

Los detalles de la colección **Victory Bra Collection**, como decíamos al principio, son numerosos. Lo ideal es acudir a la tienda especializada, verlos, analizarlos, probarlos y a correr con ellos.

PVP recomendado:

Nike Victory Pro Compressión: 31 €.
Nike Victory Shape Bra: 36 €.
Nike Victory Contour Bra: 31 €.
Nike Victory Adjust-U Bra: 50 €.
Nike Victory Adjust-X Bra: 46 €.

Nike Victory Adjust-X Bra.

Nike Victory Adjust-U Bra.

SUSCRÍBETE
15 €/año

ASICS

RENUEVA SU GAMA DE ZAPATILLAS NEUTRAS E INCORPORA EL **CLUTH COUNTER**

NIMBUS 13

>> La NIMBUS 13 llega en tres versiones distintas de color.
Asics, como hace todos los otoño-invierno, renueva sus zapatillas. Este año destaca la llegada de la Asics Gel-Nimbus 13, el tope de gama en las zapatillas neutras.
Llega en tres colores y tonalidades distintas, con dos grandes mejoras: por un lado incorpora el *clutch counter* en el talón con el fin de mejorar el ajuste y la comodidad. Esta nueva pieza mejora además la amortiguación y la convierte en la nueva Nimbus, una de las zapatillas con mayor nivel de confort del mercado. Además, se ha aligerado el sistema AHAR (para mejorar la durabilidad) en la parte delantera.
Este modelo de zapatilla está especialmente indicado para aquellos que quieren proteger al máximo sus articulaciones gracias a las grandes unidades de GEL que incorpora.
Imprescindible para corredores de pisada neutra de más de 80 kg.
Peso: 325 gramos. Tallas: 7 a 13. **PVP:** 159 €.

GEL-CUMULUS

>> La GEL-CUMULUS, excepcional relación calidad-precio.
La GEL-Cumulus es una zapatilla neutra de excelente relación calidad / precio que incorpora la gran mayoría de tecnologías de ASICS.
La nueva versión de la zapatilla GEL-Cumulus 13 añade, con respecto a las versiones anteriores, dos mejoras: la Guidance Line (las grietas flexibles en la parte delantera que optimizan cada paso que damos) y la Discrete Eyelet (que optimiza la presión de lazado a lo largo de todo el pie).
Zapatilla ideal para corredores de menos de 80 kg con pisada neutra, supinadora o que usen zapatillas ortopédicas. Peso: 340 gramos. Tallas: 7 a 13. **PVP:** 129 €.

GEL-PULSE 3

>> Nueva GEL-PULSE 3, por primera vez en España
La nueva gama de zapatillas neutras de ASICS se completa con la llegada, por primera vez a España, del modelo GEL-Pulse, en su ya tercera versión internacional.
La nueva Gel-Pulse 3 de ASICS es la zapatilla que sustituye a la anterior saga de las Stratus, incorporando una gran mejora: se añade una placa de Gel delantero a la placa de Gel trasero que ya disponía la Stratus.
La GEL-Pulse 3 es, además, una zapatilla de gama alta pensada por ASICS con un precio más asequible y con gran cantidad de tecnologías incorporadas.
Es ideal para corredores neutros y supinadores con peso inferior a 70 kg y que no corran más de 4 horas por semana.
Peso: 325 gramos. Tallas: 7 a 13. **PVP:** 109 €.

SUSCRÍBETE 15 €/año

MIZUNO

ZAPATILLA OTOÑAL Y ÉXITO EN **DAEGU**

>> **La empresa** nos propone para este otoño la Wave Enigma, una excepcional zapatilla de amortiguación neutra. Por otro lado, uno de los buques insignia de la marca japonesa, el lanzador de martillo Koji Murofushi, se proclamó campeón del mundo en lanzamiento de martillo. Este lanzador de 36 años pasará a la historia sin duda como uno de los mejores especialistas de todos los tiempos, lo que para Mizuno es todo un motivo de satisfacción permanente.

ADIDAS

ADIDAS RUNNING PRESENTA LA NUEVA **ADIZERO AEGIS**

>> **La Adizero Aegis** es una zapatilla mixta de entrenamiento y competición que combina ligereza, amortiguación y comodidad. La Adizero Aegis se caracteriza por su estabilidad, con una horma un poco más ancha, y por su ligereza, gracias a una nueva malla interior. Además, el adiprene+ en la suela garantiza una rápida respuesta en el despegue. En definitiva, una zapatilla para el corredor al que le gusta la sensación de ligereza, sin perder los beneficios de estabilidad y amortiguación de un modelo de entrenamiento.
Para conocer en detalle las características del modelo, Roberto García, técnico de producto de Adidas y ex atleta olímpico demuestra en el video que se puede ver en esta dirección: http://www.youtube.com/watch?v=_gp-fcGik9k por qué has de elegir esta zapatilla para la competición. **¡Amortiguación y ligereza sí son compatibles!**
Peso 225 gr. **PVP:** 122 €.

SALOMON REELAX

LA ALIADA PARA ANTES Y DESPUÉS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA

>> **Salomon** no sólo dispone de un gran calzado para correr, sino que también ha sacado al mercado una zapatilla que se ha convertido en la mejor aliada para antes y después de la actividad física. Ahora nos ofrece el universo Reelax donde el confort y la amortiguación son los grandes protagonistas.
Gracias a su tecnología la familia Reelax permite una rápida recuperación después del ejercicio. Su chasis incorpora 'tendones' y 'músculos sobredimensionados para proporcionar más amortiguación y ayudar a la musculatura adolorida del pie con el retorno de energía. Asimismo, poseen todas las prestaciones del mejor calzado técnico para desenvolverse por la montaña (punta protectora, plantilla de EVA moldeada, malla tipo sándwich...). La RX Break tiene el aspecto de una chancla informal, pero se trata de un calzado de recuperación técnico basado en dos patentes Salomon: la plataforma Reelax, cuyo sistema sobredimensionado (OS) del músculo y el tendón ofrece una gran amortiguación y un magnífico retorno de la energía; y el diseño 360º Sensifit, compuesto de una suave tira transpirable de EVA que rodea el pie y lo ajusta a la cómoda base.

22 ABRIL 2012

CALENDARIO

LA SELECCIÓN DE LAS **MEJORES CARRERAS**

SUSCRÍBETE 15 €/año

CO Carreras con descuento a los suscriptores de corricolari

>A CORUÑA

XXXIV CARREIRA POPULAR CAMIÑO DE SANTIAGO. El 30 de octubre a las 10. Organiza la Agrupación Deportiva El Correo Gallego. Una de las más populares y masivas pruebas de Galicia.

>ÁLAVA

II CARRERA POR MONTAÑA DE VITORIA GASTEIZ. El 9 de octubre. Distancia: 29,5 km. Organiza el Club de Montaña Gasteiz - Ascentium (Solo para federados FEDME).

IV CARRERA EN RUTA VILLA DE AMURRIO. El 9 de octubre a las 11 . Salida en la calle Landaburu y llegada a la calle Frontón de Amurrio. Inscripciones hasta el 5 de octubre. Precio 10 euros. Limitado a 500 corredores. Pueden realizarse en www.herrikrossa.com. Organiza el Club Atletismo La Blanca.

UPTERRA TRAIL RACE VITORIA-GASTEIZ. El 9 de octubre a las 9. Distancia: 14,1 km. Inscripción: www.trailseries.es.

CAMPEONATO DE ESPAÑA DE CARRERAS POR MONTAÑA DE CLUBES FEDME. VITORIA. El 9 de octubre a las 9:30. Distancia: 31,710 km. Inscripción: www.carreraspormontañavitoria.es.

>ALBACETE

IV CARRERA POPULAR DE CHINCHILLA. El 2 de octubre. Distancia: 13,2 km.

IV CARRERA POPULAR DE HOYA GONZALO. 9 de octubre. Distancia: 10 km.

XXIV MEDIO MARATÓN CIUDAD DE HELLÍN. El 16 de octubre. Distancia: 21,097 km.

III CARRERA POPULAR EL BONILLO. El 22 de octubre. Distancia: 11,2 km.

VIII CARRERA POPULAR DE ALCARAZ. El 6 de noviembre. Distancia: 16,5 km.

I CARRERA POPULAR OSSA DE MONTIEL. El 13 de noviembre. Distancia: 10 km.

III CARRERA POPULAR DE YESTE. El 20 de noviembre. Distancia: 11 km.

*Todas ellas son pruebas del Circuito de Carreras Pedestres de la Diputación del Albacete. En http://www.dipualba.es/carreraspopulares podréis seguir toda la actualidad del mismo.

>ALICANTE

CO **III MARCHA Y CARRERA POR MONTAÑA "BOTAMARGES".** El 8 de octubre a las 6. Distancia: 63 km. Inscripción: www.botamarges.es. Descuento de 2 euros para socios de Corricolari.

VI MILLA URBANA "ELX PATRIMONIO DE LA HUMANIDAD". ELCHE. El 22 de octubre. Distancia: 1.609 m. Más información www.fundacioesportilicita.com.

II CARRERA Y MARCHA 'VUELTA A CAMARA'. ELDA. El 23 de octubre a las 9. La marcha a las 8 . Distancia 19 km. Inscripción 10 euros (corredores federados) y 15 euros (corredores no federados). Inscripciones en www.conchip.es

ORI - MUELA 2011. ORIHUELA. El 6 de noviembre a las 10. Distancia: 4,5 km. Precio: 3 euros (federados) y 5 euros (no federados). Inscripción en www.tragamillas.org. Página del Club de Atletismo Tragamillas.

MEDIO MARATÓN INTERNACIONAL DE SANTA POLA. El 22 de enero a las 10:30. Inscripciones en www.mitjasantapola.com. Premio de 5.000 euros al corredor que bata el récord de la prueba. Numerosos recuerdos y regalos para todos. Uno de los grandes medios del panorama español. Ideal para realizar marca. Cuidan y miman todos los detalles del gran evento (junto con el duatlón cross) deportivo de Santa Pola.

>ALMERÍA

II CARRERA MONTAÑA CIUDAD DE ALMERIA. El 16 de octubre. Más información en www.aqueatacamos.com.

>ASTURIAS

IV CARRERA DEL JURASICO. LASTRES. El 1 de octubre a las 17. Distancia: 6,9 km. Salida en Lastres y meta en Colunga. Precio: 4 euros. Inscripción: inscripciones@fasatle.com.

CO **MEDIO MARATÓN DE LANGREO.** El 9 de octubre. Distancia: 21,097 km. Descuento de 2 euros para los socios de Corricolari. Información e inscripciones en www.ochobre.es

CIRCUITO DIVINA PASTORA OVIEDO. El 16 de octubre a las 10. Distancia: 10 km. Inscripción: www.circuitodivinapastoraseguros.es.

VII RUTA DE LA SIDRA. NAVA. El 23 de octubre. Información: www.fasatle.com.

I CARRERA SIN NOMBRE.CARAVIA. El 29 de octubre. Salida en Caravia y meta en Ribadesella.

>ÁVILA

XVIII MILLA URBANA 'CIUDAD DE ÁVILA'. 9 de octubre. Distancia: 1.609 m. Organiza el Club Atletismo Puente Romanillos: www.clubpuenteromanillos.com

>BADAJOZ

XXXIII CROSS DEL CORDERO.CABEZA DE BUEY. El 8 de octubre. Prueba del Circuito de Carreras Urbanas de la Diputación de Badajoz.

XI MEDIO MARATÓN VIRGEN DE LAS CRUCES. DON BENITO. El 16 de octubre

a las 10:30 con salida en la calle Alonso Martín, frente al Estadio Municipal. Inscripciones hasta el 13 de octubre. Precio: 8 euros (hasta el 8 de octubre) y 12 euros (en adelante). Organiza el Club Maratón Vegas Altas.

VI PRUEBA URBANA CIUDAD DE FUENTE DEL MAESTRE. El 22 de octubre. Prueba del Circuito de Carreras Urbanas de la Diputación de Badajoz.

>BARCELONA

IV CURSA LLUIS COMPANYS. El 1 de octubre. Distancia: 7 km. Organiza Fundació L'Alternativa. Más información en www.cursacompanys.cat.

10K DIVINA PASTORA BARCELONA. El 2 de octubre. Distancia: 10 km. Inscripción: www.circuitodivinapastoraseguros.es.

MITJA MARATÓ DE SANT CUGAT DEL VALLÉS. El 2 de octubre a las 10 horas. Distancia: 21,097 km. Organiza el Club Muntanyenc, Club Natació y el Área de Deportes del Ayuntamiento. Más información en www.mitjasantcugat.com.

10 KM CIUTAT DE CORNELLÁ. El 2 de octubre. Distancia: 10 km. Más información www.cornellaweb.com.

CAMINADA NOCTURNA A LA TORRE DEL MORO. CARDEDEU. El 8 de octubre a las 18. Organizan los Corrigaires. www.corrigaires.com.

XXVIII MITJA MARATÓ DE RODA DE TER / XV CURSA DE 10 KM. El 9 de octubre a las 10.30 (cross escolar a las 9.15 horas). Distancia: 21,097 km / 10 km. Más información en www.rodadeter.cat.

XXIII CURSA DE FONS A SANT MUC. RUBÍ. El 9 de octubre. Distancia: 10 km. Descuento de 1 euro a los socios de Corricolari. Inscripción en www.uar.es

II CURSA DE LA TARDOR A SANT ANDREU DE LA BARCA. El 9 de octubre a las 9.30 con salida desde la avenida de la Constitución. Distancia: 10 km. Más información: cursatardor.blogspot.com.

III CARRERA DAMOS LA CARA POR EL SIDA. BADALONA. El 9 de octubre. Inscripción: www.flsida.org. Organiza la Fundació Lluita contra el Sida y Thunar Esports, tel 934657897.

PRIMERA ESPAI KILIAN 2011. CASTELLAR DE N´HUG. El 9 de octubre a las 10. Distancia: 22 km. Inscripción: www.espaikilian.assopiri.org.

VI CURSA DE L'AIRE VILASSAR - CABRERA DE MAR. El 12 de octubre a las 10. Distancia: 10 km. Inscripción: www.cursa10kaire.com.

CURSA SOLIDARIA DEL CAVA. SANT SADURNÍ D'ANOIA. El 16 de octubre. Distancia: 13 km. http://www.confrariacava.com.

10 KM DEL CN SABADELL. El 16 de octubre a las 10. Distancia: 10 km. Inscripción: www.nataciosabadell.cat y www.sabadellrunseries.com. Regalo de 3 inscripciones para socios. Solicitarlas en el mail ventajastarjeta@corricolari.es.

III CURSA DE MUNTANYA BARRAQUES DE VINYA. El 16 de octubre a las 10. Distancia: 23 km. Inscripción: www.barraquesdevinya.com.

10 KM URBANS DE MANRESA-CAMPEONATO DE CATALUÑA ABSOLUTO Y DE VETERANOS. El 23 de octubre a las 10.30. Distancia: 10 km. Salida desde el Paseo de Pere III. Más inormación www.clubatleticmanresa.org.

MARATÓ, MITJA MARATÓ Y 10 KM DEL MEDITERRANÍ. CASTELDEFELLS. El 23 de octubre. Distancia: 21,097 km. Más información en reportaje sobre maratones de España y en www.maratodelmediterrani.com.

V CURSA SOLIDÀRIA PAÍS DEL CAVA. VILLAFRANCA DEL PENEDÉS. El 23 de octubre a las 11. Distancia: 12,5 km. Inscripción: www.confrariacava.com.

XXXI CURSA POPULAR DE VILANOVA I LA GELTRÚ. El 23 de octubre a las 11. Distancia: 7 km. Más formación en el tel 938144107.

VI CURSA ATLÉTICA EL PONT DE VILOMARA I ROCAFORT. El 30 de octubre a las 11 desde la Plaza del Ayuntamiento. Distancia: 10 km. Más información en sala@polivalent.e.telefonica.net.

XVII MARATÓ DE MUNTANYA DE CATALUNYA. El 30 de octubre. Distancia: 10 y 22 km. Inscripción: www.maratocatalunya.cat.

IV CURSA DEL SENGLARS. MEDIONA. El 30 de octubre a las 9:30. Distancia: 13,5 km. Inscripción: www.senglarsbtt.tk.

CARRERA DE LA MUJER BARCELONA. El 6 de noviembre. Distancia: 5 km. Precio: 6 euros. Inscripciones en www.carreradelamujer.com.

XXIX MITJA MARATÓ DE L'ANOIA - 10 KM D'IGUALADA. El 6 de noviembre. Distancia: 21,097 km / 10 km.

10 KM CROSS DE SANTS. El 7 de noviembre. Distancia: 10 km.

PUJADA I BAIXADA A GUANTA. El 7 de noviembre. Distancia: 12,3 km.

5 MILLES NOCTURNES DE CERDANYOLA. El 12 de noviembre. Distancia: 8,045 km.

10 KM CLOT. BARCELONA. El 13 de noviembre. Distancia: 10 km.

10 KM LA SAGRERA. El 13 de noviembre. Distancia: 10 km.

10 KM RACC. BARCELONA. El 13 de noviembre. Distancia: 10 km. Inscripción: www.racc.es/running. Habrá también relevos y carrera infantil.

CROSS LA MUNTANYETA SANT BOI. El 20 de noviembre. Distancia: 8 km.

10 KM JEAN BOUIN. BARCELONA. El 20 de noviembre. Distancia: 10 km.

>BURGOS

CROSS DE MEDINA DE POMAR. El 1 de octubre a las 18. Plazo de inscripción hasta 30 minutos antes

SUSCRÍBETE
15 €/año

de la prueba. Prueba del Circuito Provincial de Carreras Pedestres de la Diputación de Burgos: http://idj.burgos.es/deportes/ carreras-populares/carreras-pedestres-populares.

XXIX MEDIO MARATÓN DE MIRANDA DE EBRO. El 2 de octubre a las 10:30. Distancia: 21,097 km. Precio: 15 euros (día de la prueba 20 euros). Inscripción en www.mediamaratonmiranda.com. Recogida de dorsales e inscripciones: sábado día 1 de 18 a 20 en la sede del club (c/ Vitoria 50 bajo) y domingo día 2 hasta las 10 en la zona de salida.

MILLA DE BARBADILLO DEL MERCADO. El 8 de octubre a las 18. Plazo de inscripción hasta 30 minutos antes de la prueba.

CROSS DE VILLACIENZO. El 16 de octubre a las 11. Plazo de inscripción hasta 30 minutos antes de la prueba.

CROSS DE ATAPUERCA. El 13 de noviembre a las 10. Plazo de inscripción hasta 30 minutos antes de la prueba. Uno de los grandes croses de la temporada pasada.

>CÁCERES

IV MARATÓN, III MARATÓN Y I CROSS POR MONTAÑA 'PUEBLO DE LOS ARTESANOS'. TORREJONCILLO. 2 de octubre. Distancia: 21,097 km-42,195 km. Maratón: Deportistas Federados: 15 euros (Válida la Licencia Tipo B en Extremadura de la FEXME, la de Ámbito Nacional de cualquier Federación y para Portugueses la FPME Portuguesa Nivel 2 Carreras por montaña y no la de Atletismo). No federados: 20 euros. Medio maratón: Deportistas federados: 10 euros (Válida la Licencia Tipo B en Extremadura de la FEXME, la de Ámbito Nacional de cualquier Federación y para Portugueses la FPME Portuguesa Nivel 2 Carreras por montaña y no la de Atletismo). No federados: 15 euros. Cross: Deportistas federados: 5 euros (Válida la Licencia Tipo B en Extremadura de la FEXME, la de Ámbito Nacional de cualquier Federación y para Portugueses la FPME Portuguesa Nivel 2 Carreras por montaña y no la de Atletismo.) No Federados: 10 euros.

VI MEDIO MARATÓN RIBEROS DEL TAJO. MALPARTIDA DE PLASENCIA. El 23 de octubre. Información en www.mediomaratonriberosdeltajo.blogspot.com

V SUBIDA AL CASTILLO DE PORTEZUELO-ALIMENTOS DE EXTREMADURA. El 6 de noviembre a las 12. inscripciones hasta el 31 de octubre. Federados en montaña 5 euros. No federados, 10. Más información: deporteportezuelo.blogspot.com/2011.

>CÁDIZ

CARRERA DE LA MUJER. CHICLANA. El 2 de octubre a las 10:30. Distancia: 3 km. Precio: 2 euros. Inscripción en http://www.chiclana.es.

XIV CARRERA POPULAR VIRGEN DEL PILAR. LLANO AMARILLO. El 9 de octubre a las 11. Circuito portuario de 7 km. Inscripciones hasta una hora antes. Organiza la Comandancia de la Guardia Civil de Algeciras.

XXIV CROSS DEL MOSTO. TREBUJENA. El 12 de octubre a las 10. Salida y llegada en la Plaza del Ayuntamiento. Distancia: 7,7 km. Inscripción: 5 euros.

XVIII CARRERA POPULAR "NUTRIAS PANTANERAS". UBRIQUE. El 30 de octubre a las 10. Distancia: 12 km. Inscripción: 10 euros. La cuota de inscripción (10 euros) se deberá ingresar en la cuenta 3058 0788 41 2720007429 de Cajamar. Una vez hecho el ingreso se debe enviar el resguardo a carreranutrias2011@gmail.com.

>CANTABRIA

VI CARRERA DE LA MUJER BEZANA. El 22 de octubre.

II LEGUA POPULAR VILLA DE AMPUERO . El 23 de octubre. Distancia: 5.573 metros.

XXX SUBIDA A LA PEÑA CABARGA. HERAS. El 30 de octubre.

>CIUDAD REAL

XV MEDIO MARATÓN MEMORIAL MARIANO RIVAS ROJANO. ALCÁZAR DE SAN JUAN. El 2 de octubre. Inscripción: 12 euros. Distancia: 21,097 km. Organiza el Club Marathón Altomira - Porfi Sport: http://www.altomiraporfisport.es.

XV 10 KM SOCUELLAMOS. El 30 de octubre. Las inscripciones estarán hasta el 23 de Octubre. Precio 10 euros. Limitado a 1.000 participantes.

XVI MARATÓN POPULAR CASTILLA LA MANCHA. CIUDAD REAL. El 30 de octubre a las 9:30 desde el polideportivo Rey Juan Carlos. Distancia: 42,195 km. Precio: hasta el 1 de octubre 20 euros, hasta el 15 de octubre 30 euros, y hasta el 22 de octubre 45 euros.

VIII MEDIO MARATÓN RURAL. MIGUELTURRA. El 20 de noviembre. Inscripción: 12 euros. Prueba del Circuito de Carreras de Ciudad Real: http://www.carrerasciudadreal.es/circuito /carreras1.php?id=25.

>CÓRDOBA

XXVI MEDIO MARATÓN CÓRDOBA-ALMODÓVAR. El 2 de octubre. Distancia: 21,097 km.

V CARRERA POPULAR POR LA CONVIVENCIA INTERCULTURAL. CÓRDOBA. El 9 de octubre. Distancia: 7 km.

IV MEDIO MARATÓN SANTA CRUZ-ATEGÜA-VILLA DE ESPEJO. El 16 de octubre. Distancia: 21,097 km.

XVIII CARRERA POPULAR SAN RAFAEL DE LA ALBAIDA. El 23 de octubre. Distancia: 10 km.

XV CARRERA POPULAR CIUDAD DE AGUILAR. El 30 de octubre. Distancia: 10 km.

XXII CARRERA POPULAR CAÑADA REAL SORIANA. El 20 de noviembre. Distancia: 11 km.

>CUENCA

CARRERA POR MONTAÑA DE PALOMERA. El 2 de octubre a las 10:30. Distancia: 14,5 km.

IX ROMPEPIERNAS. RUBIELOS BAJOS. El 30 de octubre a las 11:30. Las inscripciones se agotaron en un día. Recuerdos para todos. Numerosos trofeos. Homenaje a un club invitado.

>GIRONA

XXXIII CURSA POPULAR CARRER NOU DE GIRONA. El 16 de octubre a las 10. Distancia: 10 km. Inscripción: www.gironacentre.org.

XXIX CURSA POPULAR DE SANT LLUC. OLOT. El 16 de octubre a las 10. Distancia: 10 km. Inscripción: www.atletisme.com/girona.

>GRANADA

XXII PRUEBA DE FONDO COSTA TROPICAL-XXIV PREMIO GRAN FONDO DIPUTACIÓN. ALMUÑECAR. El 2 de octubre. Distancia: 14 km. Precio: 6 euros. Inscripción en www.gescon-chip.com.

XXVIII MEDIO MARATÓN "CIUDAD DE MOTRIL". El 16 de octubre a las 10. Distancia: 21 km.

VI PRUEBA DE FONDO "CAPITULACIONES. LA HISPANIDAD". SANTA FÉ. El 30 de octubre a las 11. Distancia: 10 km.

>GUADALAJARA

XI CARRERA MUEVETE POR LA INTEGRACIÓN. GUADALAJARA. El 2 de octubre.

NOVEDADES EN EL CALENDARIO

- **LA PÁGINA DEL CLUB ATLETISMO CUENCA, www.clubatletismocuenca.com**, anuncia un inminente medio maratón en esa ciudad. No dan más datos pero parece que la prueba pudiera ir ya en el mes de noviembre y por el Júcar. Vamos, que tras el cierre del Circuito de Carreras Pedestres de la Diputación de Cuenca y tras la Gala de Entregas de Premios del mismo, bien pudiera ir un medio en Cuenca.
- **DONDE SI ESTÁ CONFIRMADA YA** la celebración de un medio maratón es en Salamanca. Será el 4 de marzo. En esta página tienes toda la información: **http://www.agropet.es/mediamaratonsalamanca/index.html**. Recordemos que ya se celebra otro medio maratón, que va desde Babilafuente a Salamanca.
- **LA CONVOCATORIA DE ELECCIONES GENERALES** para el 20 de noviembre ha obligado a trasladar de fechas algunas pruebas señaladas para ese día. Las más importantes son el Maratón de Valencia y la Carrera Popular de Canillejas-Trofeo José Cano.
- **LAS INSCRIPCIONES PARA LA CARRERA POPULAR LA ROMPEPIERNAS** de Rubielos Bajos, Cuenca se agotaron en un día. Buena organización. Excelente bolsa. Mucho ambiente. Novedades cada año y un largo etcétera convierten a la carrera de esta pequeña localidad en una de las grandes del calendario.
- **LAS INSCRIPCIONES PARA EL MEDIO MARATÓN DE SANTA POLA** están abiertas en **www.clubdeatletismo.com**. La prueba tendrá lugar el 22 de enero a las 10.30 horas. Aún no se conoce circuito pero esperemos y deseemos recorra el bello casco histórico de la ciudad charra.
- **LA XXVIII CARRERA POPULAR DE ARANJUEZ** se celebrará este año el 18 de Diciembre. En las próximas semanas colgarán información de la misma en **http://marathonaranjuez.com**.

MEDIO MARATÓN RUTA DEL ROMÁNICO RURAL. URES-SIGUENZA. El día 9 de octubre a las 10:30 horas. Distancia: 21,097 kilómetros. Inscripción: www.carrera.webege.com. Inscripciones hasta el 7 de octubre. Limitado a 300 corredores. En paralelo se organizan 2 carreras infantiles con distancias de 0,5 y 1,2 kilómetros aproximadamente. Organiza el CDE Maestro de Pozancos: maestrodepozancos@gmail.com. Un medio maratón para disfrutar de una bellísima zona, con un gran románico y a no mucha distancia de la bellísima localidad medieval de Atienza.

>GUIPÚZCOA

XXII CROSS AMSTEL TRES PLAYAS. SAN SEBASTIÁN. 9 de octubre a las 11.

CROSS SAN ESTEBAN. TOLOSA. El 12 de octubre a las 11.

XV CLÁSICA PEDESTRE POPULAR SAN SEBASTIÁN. El 16 de octubre. Distancia: 15 km. Toda la información de esta prueba, específica para muchos, y preparatoria para otros de la Behovia está en www.15kmsansebastian.com.

XII MEDIO MARATÓN DE EUSKALERRÍA. HONDARRIBIA. El 23 de octubre a las 11. Salida desde San Juan de Luz y llegada a Hondarribia. Distancia: 21,097 km. Más información: http://www.donibane-hondarribia.com/

BEHOBIA - SAN SEBASTIAN. El 13 de noviembre. Distancia: 20 kilómetros. Salida en Behobia (Irún) y meta en San Sebastián. Precio: 33 euros. Inscripción en www.behobia-sansebastian.com. Las inscripciones están ya agotadas desde hace meses.

>HUELVA

RUTA DEL JAMON "MEMORIAL JUAN VALDIVIA". ARACENA. El 2 de octubre.

SUSCRÍBETE 15 €/año

CIRCUITO MADRILEÑO DE CROSS UNIVERSITARIO 2011-12

COMENZARÁ EN LA UNIVERSIDAD DE COMILLAS el 15 de octubre con la única prueba que en principio no admite la inscripción de corredores no universitarios. Todas las pruebas suelen ser a las 12 h.

15.10.2011: Universidad de Comillas, Campus de Cantoblanco. 5.340 metros masculino - 3.200 metros femenino.

22.10.2011: Universidad Carlos III, Campus de Colmenarejo. 4.700 metros masculino - 3.280 metros femenino.

05.11.2011: Universidad Politécnica, Campus Sur, Vallecas. 4.420 metros masculino - 2.880 metros femenino.

12.11.2011: Universidad Rey Juan Carlos, Campus de Fuenlabrada. 5.100 metros masculino - 3.100 metros femenino.

19.11.2011: Universidad Antonio de Nebrija, Campus de La Berzosa. 6.607 metros masculino - 4.468 metros femenino.

26.11.2011: Universidad San Pablo CEU, Campus de Montepríncipe. 6.600 metros masculino - 3.300 metros femenino.

03.12.2011: Universidad Alfonso X, Villanueva de la Cañada. 6.425 metros masculino - 3.100 metros femenino.

17.12.2011: Universidad Autónoma, Cantoblanco. 6.300 metros masculino - 3.800 metros femenino.

14.01.2012: Universidad Europea, Villaviciosa de Odón. 7.870 metros masculino - 4.000 metros femenino.

21.01.2011: Universidad Camilo José Cela, Villafranca del Castillo. 8.509 metros masculino - 5.898 metros femenino.

18.02.2012: Universidad de Alcalá, Alcalá de Henares. 8.200 metros masculino - 3.900 metros femenino.

25.02.2012: Universidad Complutense, Ciudad Universitaria. 8.169 metros masculino - 4.066 metros femenino.

No puntuable para el circuito como tal, pero si una bella y dura prueba universitaria es también la de la Facultad de Psicología con fecha probable del 7 de enero.

A través de las paginas **http://www.marioton.com** y **http://campoatravesuniv.blogspot.com** podéis ir siguiendo la actualidad de este circuito.

MEDIO MARATÓN PALOS CEPSA. PALOS DE LA FRONTERA. El 23 de octubre.

XVIII CROSS SUBIDA A LA MEZQUITA. ALMONASTER LA REAL. El 30 de octubre.

X MILLAS DEL GUADIANA. AYAMONTE. El 6 de noviembre.

XVIII CARRERA POPULAR DE BONARES. El 13 de noviembre.

TRAVESIA MARISMAS DEL ODIEL. El 19 de noviembre. Bellísima carrera por las Marismas del Odiel.

>HUESCA

II CARRERA SUBIDA A TORRECIUDAD. El 8 de octubre a las 10. Distancia: 4 km. Salida desde la Hostería el Tozal y meta en Santuario de Torreciudad. Inscripción: gratuita (se realiza en el correo electrónico lelejalde@tajamar.es y en la Hostería el Tozal media hora ante de la prueba). Premios: trofeos a los tres primeros de cada categoría.

III MEDIO MARATÓN CIUDAD DE HUESCA. El 16 de octubre. Distancia: 21,097 km. Inscripción de 12 euros hasta el 14 de octubre. Más información: 609771904.

VIII VUELTA A LOS OROSES. El 16 de octubre a las 11. Inscripción: http://carreraspopularespirineosalto gallego.blogspot.com.

XXI MEMORIAL CHISTAVIN DE BERBEGAL. El día 16 de octubre a las 12. Distancia: 10 kilómetro. Precio: 5 euros. Inscripción en www.cabarbastro.com. VI Mini Chistavin para categorías infantiles a las 10, y la II Marcha por la Devolución de los Bienes, de 10 km, para andarines que se disputara a las 11 de la mañana.

IV CROSS EL JUNCARAL. VILLANUA. El 22 de octubre a las 11. Distancia: 11 km. Precio: 5 euros. Inscripción en www.eljuncaral.com.

>ILLES BALEARS

XXXVIII MILLA URBANA ISLA DE IBIZA. SANT ANTONI. El 1 de octubre. Distancia: 1.609 m. Pruebas para todas las categorías. Pep Ribas organiza una milla con mucho ambiente.

XI MEDIO MARATÓN ISLA DE MENORCA. El 2 de octubre. Distancia: 21,097 km.

VIII TUI MARATÓN PALMA DE MALLORCA. El 16 de octubre. Distancia: 42,197 km.

>JAÉN

XXIII MILLA URBANA INTERNACIONAL "MANUEL PANCORBO". JAEN. El 12 de octubre. Distancia: 1.609 m. Más información: http://www.aytojaen.es.

MEDIO MARATÓN "CIUDAD DE JAÉN" MEMORIAL PACO MANZANEDA. El 30 de octubre a las 10. Salida del I.D.M. "Las Fuentezuelas". Inscripciones del 3 al 21 de octubre En las oficinas del Patronato de Deportes, de lunes viernes de 8:30 a 14 horas, en el fax 953239127 y en la web del ayuntamiento http://www.aytojaen.es. Carrera también de 10 km.

>LA RIOJA

VIII CARRERA CENTRO COMERCIAL BERCEO TRES PARQUES. El 1 de octubre a las 12. Distancia: 10 km. Precio: 5 euros. Las inscripciones se realizarán en el Punto de Información del Centro Comercial Berceo.

10 KM DE LA VENDIMIA. El 8 de octubre a las 11:30. Distancia: 10,4 km. Inscripción: www.circuitosolorunners.es.

IV CARRERA POPULAR ENTRE VIÑEDOS. El 23 de octubre a las 12. Distancia: 12 km. Inscripción: 10 euros hasta el 9 de octubre. Desde esa fecha y hasta el día de la prueba, 15 euros. Inscripción en www.maratonrioja.com. Plazo de inscripción hasta el mismo día de la prueba si quedan dorsales. Límite 600 corredores.

IV CANICROSS CIUDAD DE ARNEDO. El 30 de octubre. Inscripción: http://riojaanares.blogspot.com/.

>LAS PALMAS

RAID JABLE PAJARA PLAYAS JANDIA. FUERTEVENTURA. El 21 de octubre. Inscripción: www.clubkyk.es. El periodo de inscripciones se abre el 1 de agosto y se cierra el 8 de octubre de 2011, siempre que no se supere el límite de participantes admitidos. Para los raiders en carrera y senderismo, el importe de la inscripción es de 60 euros, si se formaliza antes del 7 de septiembre, y de 70 euros si se realiza después. Para trofeo turista, el importe de inscripción es de 40 euros hasta el 7 de septiembre, y de 50 euros después.

La Carrera de Canillejas-Trofeo José Cano, se celebrará finalmente el 27 de noviembre.

Miguélez

III MEDIA MARATHON INTERNACIONAL DUNAS DE CORRALEJO. 30 de octubre a las 9:30. Distancia: 21,097 km. Salida y meta en C.C. El Campanario. Precio: 35 euros. Inscripción: www.mediamarathon dunasfuerteventura.com. Plazo de inscripción hasta el 28 de octubre o hasta agotar las 300 inscripciones.

>LEÓN

10KM CIUDAD DE LEÓN. El 9 de octubre. Distancia: 10 km.

XII MEDIO MARATÓN VIA DE LA PLATA. LA BAÑEZA. El 16 de octubre. Distancia: 21,097 km.

XI MILLA CAJA LABORAL. LEÓN. El 22 de octubre. Distancia: 1.609 metros.

VI CARRERA COLEGIO PEÑACORADA. El 6 de noviembre. Prueba correspondiente a la Copa Diputación de Carreras Pedestres de León.

>LLEIDA

VIII MARATÓ DE RELLEUS SICORIS CLUB. LLEIDA. El 12 de octubre a las 10. Distancia: 42,195 km. Inscripción: www.maratosicoris.cat.

MITJA MARATÓ DE MOLLERUSSA. El 16 de octubre a las 10:30. Distancia: 21,097 km. Salida en Campo de Fútbol municipal y meta en Parque Municipal. Inscripciones: Hasta el 13 de octubre. Premios: camiseta técnica para todos y premios por categorías y por clubes. Organiz la Associació Atlética Xafafolls.

>MADRID

IV DUATLÓN CROSS BOADILLA DEL MONTE. El 1 de octubre. Más información: http://www.ducrosseries.es.

XIX CROSS DE LA PEDRIZA. El 2 de octubre a las 10 con salida y meta en el aparcamiento de Machacaderas. Distancia de 19,250 km.

I CARRERA FUNDACIÓN SÍNDROME DE DOWN DE MADRID - PROYECTO DOMUS. El 2 de octubre a las 10:30. Distancia: 1,6 a 8 km. Salida y meta en Parque Juan Carlos I. Precio: 5 y 10 euros. Inscripción en www.corricolari.es.

XVI MILLA URBANA EL CARRASCAL - IV TROFEO MOVANCA - V CATO DE MADRID DE VETERANOS DE MILLA EN RUTA. LEGANÉS. El 2 de octubre a las 11. Distancia: 1.609 m. Inscripciones antes de tomar la salida.

XIV TROFEO EDWARD. MADRID. El 2 de octubre a las 10:30. Información e inscripciones en http://edward-athletic-club.blogspot.com. Descuento de 1 euro a los socios de CORRICOLARI.

XI TROFEO HIPERCOR CARRERA ALCALÁ DE HENARES. El 2 de octubre a las 11:30. Distancia: 10 km. Inscripción gratis. Inscripciones en el Dpto. de deportes de El Corte Inglés de Alcalá de Henares y Méndez Álvaro.

XVI CARRERA 500 KILÓMETROS TAJAMAR - TORRECIUDAD. El 6 de octubre a las 10:30. Distancia: 530 km. Salida en Vallecas (Madrid) y meta en Torreciudad (Huesca). Inscripción: www.tajamar.es. Información en el tel. 91 477 25 00 y en elejalde@tajamar.es.

XX CARRERA POPULAR SAN LUCAS. VILLANUEVA DEL PARDILLO. El 8 de octubre a las 12. Distancia: 8 km. Precio: 8 euros (hasta el 7 de octubre) y 12 euros (día de la carrera). Inscripción en www.vvapardillo.org.

IV CARRERA POPULAR DE TETUÁN. MADRID. El 9 de octubre a las 9. Distancia: 10 km. Precio: 9 euros. Inscripción en www.admarathon.es y www.deporticket.com. Camiseta técnica a los llegados (en los 10 km), bolsa de avituallamiento y trofeos para los tres primeros de cada categoría.

XXXIV CARRERA POPULAR DE SAN NICASIO. LEGANÉS. El 9 de octubre a las 9. Distancia: 10 km. Inscripción: 5 euros + gastos de gestión. Inscripción en www.corricolari.es.

XXI CROSS POPULAR TROFEO FIESTAS BARRIO DEL PILAR. El 9 de octubre a las 9:30. Distancia de 460 m. a 5,7 km. Inscripción: gratis. Inscripción en www.adsprint.org. Plazo de inscripción: 6 de octubre.

I CROSS ARNOLD CLASSIC EUROPE. MADRID. El 9 de octubre a las 10. Distancia: 5 km. Inscripción: www.arnoldclassiceurope.com. Plazo de inscripción: 23 septiembre. Limitado a 2000 corredores.

II CARRERA POPULAR DEL CORAZÓN. MADRID. El 9 de octubre a las 11:30. Distancia: 10 km. Precio: 8 euros (2 euros menores). Inscripción en www.carrerapopulardelcorazon.com.

XXIV CROSS DE CUERDA LARGA. MIRAFLORES DE LA SIERRA. El 16 de octubre a las 21. Precio: 19 euros (federados) y 22 euros (no federados). Inscripción en www.penalara.org.

XXXI CARRERA DE LA CIENCIA-CARRERA INTERNACIONAL DEL CSIC. El 16 de octubre. Distancia: 10 km. Precio: 12 euros. Inscripciones en www.carreraspopulares.com y www.carreradelaciencia.com hasta el 10 de octubre o hasta agotar dorsales. Una clásica de Madrid.

CARRERA POPULAR HOSPITAL NIÑO JESÚS. El 16 de octubre. Distancia: 5 y 10 km. Inscripción: www.carrerapopularniñojesus.es.

VI CARRERA POPULAR DISTRITO DE RETIRO. El día 23 de octubre a las 9.30 con salida y meta en el Paseo de Coches del Retiro. Distancia: 10 kilómetros. Precio: 10 euros. Inscripción en www.carreraspopulares.com. Plazo de inscripción: 21 de octubre. Inscripciones en Corricolari (c/ Saavedra Fajardo, 5 y 7), en Deportes Marathínez, Bikila de Avda. Donostierra y Martín de los Heros, Running Company, Laister de Cuesta San Vicente y Menéndez Pelayo y en www.runners.es. Organiza el Club Akiles de Atletismo: www.clubakiles.com.

CALENDARIO
LA SELECCIÓN DE LAS **MEJORES CARRERAS**

Carreras con descuento a los suscriptores de corricolari

XIV MEDIO MARATÓN DE FUENLABRADA. El 23 de octubre a las 10. Distancia: 21,097 km. Salida en Camino Bajo de Getafe s/n, y meta en el interior del polideportivo Fermín Cacho.. Inscripción: 10 euros. Plazo de inscripción: Desde el 5 de septiembre hasta el 15 de octubre.

XXII MILLA VILLA DE PARLA-XII CAMEPONATO DE MADRID DE MILLA EN RUTA. El 23 de octubre a las 10. Distancia: 1.609 m. Salida y meta en calle Eduardo Dato. Inscripciones gratuitas en www.lynzeparla.com hasta media hora antes de la carrera. Para el Cpto. en la FAM. Los minibenjamines, benjamines y alevines harán media milla. Habrá tres vales de 150, 90 y 60 a los tres colegios o clubes con más participación. Organiza el Club Lynce de Parla.

XII CARRERA CÍVICO-MILITAR CONTRA LA DROGA. El 23 de octubre a las 10. Distancia: 6, 5 km. Salida y meta en la explanada de la Casa de Campo. Metro El Lago. Gratuita (en la sede de Corricolari, Bikila y Marathínez). Plazo de inscripción: Del 22 de septiembre al 20 de octubre. Regalos a todos los participantes que entren en meta. Prueba incluida dentro del Programa de Prevención Drogodependencias de la Primera Subinspección del Ejército en colaboración con la Agencia Antidroga.

CARRERA DE LAS EMPRESAS. MADRID. El 23 de octubre a las 9 con salida desde la calle de Agustín de Betacourt. Distancias de 6 o 10 km. Inscripción 12 euros por corredor. Plazo hasta el 18 de octubre. Recogida de dorsales se realizará los días 21 y 22 de Octubre de 2011 desde las 11 hasta las 20 horas en el Corte Inglés de Castellana (Planta de Deportes). Para recoger el dorsal será necesario presentar justificantes del pago de la inscripción así como una carta del departamento de RR HH de la empresa certificando que todos los componentes del equipo pertenecen a dicha empresa.

CIRCUITO DIVINA PASTORA MADRID. El 30 de octubre. Distancia: 10 km. Inscripción: www.circuitodivinapastoraseguros.es.

CARRERA DE LA SOLIDARIDAD. MADRID. El 13 de noviembre a las 11 horas en el Parque Juan Carlos I. Distancia: 5 km. Precio: 9 euros. Inscripción en www.carreradelasolidaridad.com. Organizan Mundo Unido y A.D. Marathón. Persona de contacto de la prueba silvia@carrerasolidaria.com.

CARRERA DE CANILLEJAS-TROFEO JOSÉ CANO. MADRID. El 27 de noviembre. Más información en www.trofeojosecano.com.

>MÁLAGA

IV CARRERA POPULAR VILLA DE CASABERMEJA. El día 9 de octubre a las 10. Distancia: 6 kilómetros. Inscripción: www.clubatletismocasabermeja.es. Los socios de Corricolari tendrán gratis la inscripción.

>MURCIA

I CARRERA POPULAR BAHÍA DE MAZARRÓN. El 10 de octubre a las 8:30. Precio: 8 euros. Inscripción en www.clubdeportivobahiademazarron.es

VI CARRERA POR MONTAÑA 'VALLE DE RICOTE'. El 16 de octubre a las 9:30. Distancia: 24,2 km. Inscripción: www.clubvalledericote.com. Plazo de inscripción del 1 de septiembre al 16 de octubre.

II CARRERA POPULAR URBANA Y I CARRERA DE LA MUJER VILLA DE MORATALLA. El 22 de octubre a las 17:30. Distancia: 10 km (urbana) y 5 km (mujer). Precio: 6 euros con chip en propiedad, 8 euros sin chip y 3 euros categorías inferiores. Inscripción: www.chiplevante.com. Socios de Corricolari: descuento de 2 euros.

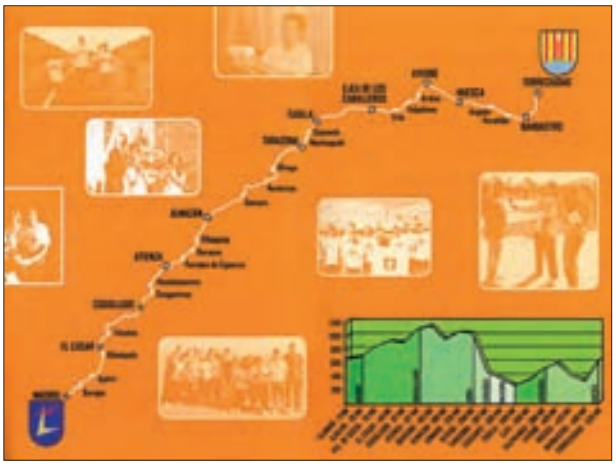
IV MEDIO MARATÓN CIUDAD DE JUMILLA. El 30 de octubre. Distancia: 21,097 km.

IV ROLLER MASTER TRAIL. LA UNIÓN. El 30 de octubre. Distancia: 25,5 km. Inscripción: www.fmrm.net.

CAMPEONATO DE REGIÓN DE MURCIA. EL BERRO. 12 de noviembre. Distancia: 42 km. Inscripción: www.fmrm.net.

XXIV MEDIO MARATÓN CIUDAD DE LORCA. El 13 de noviembre a las 10:30. Distancia: 21,097 km. Inscripción: www.adeliocroca.com.

SUSCRÍBETE 15 €/año



>NAVARRA

XV MILLA URBANA DE LODOSA. El 8 de octubre. Distancia: 1.609 m.

CARRERA RONCESVALLES-ZUBIRI. El 2 de octubre a las 11. Recorrido desde Roncesvalles, junto a la Colegiata y meta en la Plaza del Ayuntamiento de la localidad de Zubiri. Una prueba diferente. Sobre todo, lo que rodea a la misma. Marcha paseo con idéntico recorrido el sábado día 1 a las 11.

CARRERA VITASPORT. PAMPLONA. El 9 de octubre a las 10:30. Distancia: 23,5 km. Inscripción: www.centrovitasport.es.

X CROSS URBANO DE FONTELLAS. 16 de octubre a las 11. Distancia: 7,7 km.

III CARRERA POPULAR DE LODOSA. El 6 de noviembre a las 11:30. Distancia: 10,4 km.

>OURENSE

V MARATÓN DO MIÑO.OURENSE. El 2 de octubre. Distancia: 21,097 km. Inscripción: www.maraton.ceo.es.

CARREIRA DO COUTO. 9 de octubre a las 12. Inscripción hasta 6 de Octubre.

CARREIRA DA CARBALLEIRA. OURENSE. El 23 de octubre a las 12. Plazo de inscripción: Inscripciones del 10 al 20 de octubre.

>PONTEVEDRA

XVI MEDIO MARATÓN CIUDAD DE PONTEVEDRA. El 23 de octubre a las 10:30. Distancia: 21,097 km. Precio: 12 euros. Inscripción en www.mediapontevedra.org.

>SALAMANCA

III CARRERA POPULAR CISA - UNIVERSIDAD DE SALAMANCA. 23 de octubre a las 11:30. Distancia: 7 km. Inscripción: www.carrerapopularcise.com. Plazo de inscripción hasta 18 de octubre.

>SEGOVIA

II LEGUA RUSTICA "CULTURA DE CATA-KARTPETANIA. El 2 de octubre a las 10:30. Distancia: 5.572 m. Inscripción en www.culturadecata.com. Descuento de 2 euros para socios de Corricolari.

VIII MEDIO MARATÓN CIUDAD DE CANTALEJO. El 8 de octubre a las 14. Inscripción: www.aytocantalejo.es.

II KILÓMETRO VERTICAL PEÑALARA - COPA DE ESPAÑA DE CARRERA VERTICAL. 10 de octubre a las 12. Precio: 18 euros (federados FEDME) y 20 euros (no federados). Inscripción en www.gmlaacebeda.com.

>SEVILLA

CARRERA DE LA MUJER SEVILLA. El 2 de octubre. Distancia: 5 km. Precio: 6 euros. Inscripción en www.carreradelamujer.com.

CARRERA ESCOLAR PARQUE INFANTA ELENA. El 9 de octubre. Inscripcions en: http://imd.sevilla.org/carreras.

XIV MEDIO MARATÓN MARCHENA PARADAS. El 16 de octubre a las 10. Distancia: 21,097 km. Precio: 10 euros. Inscripción en www.maratonmarchena.es.

XIV CARRERA POPULAR VILLA DE OLIVARES. El 30 de octubre. Distancia: 10 km.

>TARRAGONA

EKIDEN TARRAGONA MARATÓN POR RELEVOS. El 9 de octubre. Distancia: 42,195 km. Precio: 40 euros equipos de 2 y 60 euros equipos de 4. Inscripción: www.ekidentarragona.com. Más información en info@ekidentarragona.com.

II CURSA TORTOSA. El 16 de octubre. Distancia: 10 km. Inscripción: www.cursapltortosa.blogspot.com.

III CURSA DE MUNTANYA D'ULLDECONA. El 23 de octubre a las 9. Distancia: 25 km. Inscripción: www.sudactiu.com.

IV MITJA MARATÓ DE REUS VITALITAT. El 23 de octubre a las 9:15. Distancia: 21,097 km. Inscripción: www.tretzesports.es.

MITJA I ELS 10.000 DEL CASTELL DE CALAFELL. El 30 de octubre. Inscripción: www.pujadacastellde calafell.blogspot.com.

VIII MITJA MARATÓ DE SALOU. El 11 de diciembre. Más información en www.mitjadesalou.com. Descuento de 2 euros a los socios de Corricolari.

>TERUEL

VIII MEDIO MARATÓN COMARCA SIERRA DE ANDORRA. ANDORRA. El 23 de octubre.

MEDIO MARATÓN MORA DE RUBIELOS. El 29 de octubre. Distancia: 21,097 km. Más información en www.deportesgudarjavalambre.es. El Servicio de Deportes de la Comarca de Gúdar-Javalambre con Lázaro Vicente Pérez al frente organizan un gran medio maratón. Magnífica y bella comarca.

>TOLEDO

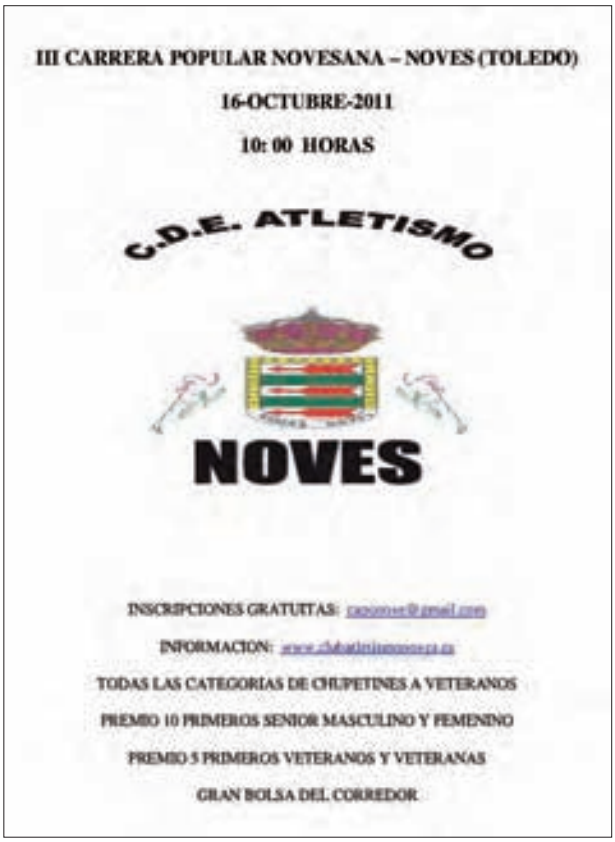
III CARRERA POPULAR NOVESANA. El 16 de octubre. Distancia: 7,5 km. Inscripción: www.noves.es.

IV CROSS BODEGAS GARVA - SERVICAMAN. PUERTAS DE BISAGRA. El 16 de octubre a las 10:15. Inscripción: gratis hasta el 13 de octubre (www.aapbt.com). Habrá jamón, lomo y chorizo para los 3 primeros de senior a veteranos.

MEDIO MARATÓN MORA DE RUBIELOS. El 22 de octubre a las 16. Precio: 5 euros. Descuento de 1 euro a los socios de Corricolari. Inscripción en www.deportesgudarjavalambre.es.

SUSCRÍBETE 15 €/año

co Carreras con descuento a los suscriptores de corricolari


III CARRERA POPULAR NOVESANA – NOVES (TOLEDO)

16-OCTUBRE-2011

10: 00 HORAS

C.D.E. ATLETISMO

NOVES

INSCRIPCIONES GRATUITAS:

INFORMACION:

TODAS LAS CATEGORIAS DE CHUPETINES A VETERANOS

PREMIO 10 PRIMEROS SENIOR MASCULINO Y FEMENINO

PREMIO 5 PRIMEROS VETERANOS Y VETERANAS

GRAN BOLSA DEL CORREDOR

>VALENCIA

XII CURSA CROSS POPULAR SALTA RIUS D'ONTINYENT. El 9 de octubre a las 10:30. Distancia: 10 km. Inscripción: 3 euros. Inscripciones en Ruralcaixa, en el nº 3082 1242 28 3136418625.

II CARRERA PER LA SALUT "JUNTS PODEM". VALENCIA. El 16 de octubre. Distancia: 6,250 km. Precio: 2 euros. Inscripción en www.deportevalencia.com. Plazo de inscripción: 13 octubre.

XXI MEDIO MARATÓN CIUDAD DE VALENCIA. El 23 de octubre. Distancia: 21,097 km. Inscripción: www.mediomaratonvalencia.com.

XXIII PAS RAT AL PORT DE VALENCIA. El 30 de octubre.

XII VOLTA A PEU AL CABANYAL. El 6 de noviembre. Distancia: 5,9 km. Precio: 2 euros. Inscripción en www.deportevalencia.com. Plazo de inscripción hasta el 3 noviembre.

XXXI MARATON DIVINA PASTORA VALENCIA. El 20 de noviembre. Distancia: 42,195 km. Inscripción: www.maratondivinapastora valencia.com. Incluye carrera 10 km.

>VALLADOLID

MEMORIAL VIDAL MATARRANZ. VALLADOLID. El 23 de octubre. Distancia: 8 km.

XVI MEDIO MARATÓN POPULAR DE TORDESILLAS. El 30 de octubre. Distancia: 21,097 km.

>VIZCAYA

XXIV MILLA INTERNACIONAL DE BERANGO. El 1 de octubre. Distancia: 1.609 m.

ANBOTO. ATXONDO. El 1 de octubre.

XII SUBIDA A ARTXANDA. El 9 de octubre. Inscripción: www.eventosbhm.com.

ZALLA HERRI BIRRA. El 9 de octubre a las 12. Inscripción: 5 euros. La inscripción se podrá realizar ingresando el dinero en la cuenta del BBK 2095 0078 41 9111462741.

MARTXA UBIETAMENDI. ZALLA. El 16 de octubre a las 8. Inscripción: 12 euros (anticipada) y 17 euros (mismo día). La prueba discurre por los montes de Zalla (Ruta de los Ilsos).

BILBAO NIGHT MARATHON. El 22 de octubre. Distancia: 42,195 km. El maratón nocturno de Bilbao. Gran ambiente y mucha animación.

VI DESCENSO INTERNACIONAL RÍA DE NERVIÓN. BILBAO. El 20 de noviembre. Inscripción: www.eventosbhm.com.

>ZAMORA

XIV CARRERA POPULAR EL CARACOL. BENAVENTE. El día 23 de octubre. Organizada por el Club Benavente Atletismo.

>ZARAGOZA

XXXI SUBIDA PEDESTRE AL SANTUARIO DE LA MISERICORDIA. BORJA. El 2 de octubre a las 10:30 horas. Información e inscripciones en el tel 976852505 y hasta una hora antes.

CARRERA DEL PILAR 2011. ZARAGOZA. El 2 de octubre. Toda la información en http://www.zaragozadeporte.com/CarreraPilar/.

XVIII CARRERA POPULAR VÍA VERDE DEL TARAZONICA. TARAZONA-TUDELA. El 23 de octubre. Toda la información en http://www.atletismotarazona.com.

CARRERA DE LA MUJER ZARAGOZA. El día 13 de noviembre. Distancia: 5 km. Precio: 5 euros. Inscripción en www.carreradelamujer.com.

>EXTRANJERO

MARATONA DO ALGARVE. PORTUGAL. El 9 de octubre. Distancia: 42,195 km. También habrá Medio Maratón de Faro.

BANK OF AMERICA CHICAGO MARATHON. ESTADOS UNIDOS. El 9 de octubre.

NEW YORK CITY MARATHON. ESTADOS UNIDOS. El día 6 de noviembre. Seguramente sea uno de los maratones del mundo más deseado por todos los corredores. La prueba podrá ser vista a través de Eurosport.

MARATÓN DE OPORTO. El 6 de noviembre. Toda la información puedes encontrarla en http://www.maratonadoporto.com/espanhol/informacao.html. Es el Maratón de Oporto –en contra de lo que muchos pudieran pensar– un maratón rápido, pues transcurre por Vila Nova de Gaia. Nos permitirá descubrir, visitar una gran ciudad.

CORRIDA DOS ADVOGADOS. LISBOA. El 6 de noviembre. Prueba de Xistarca. Más información http://www.xistarca.pt.

CORRIDA DE SAO MARTINHO. LISBOA. El 13 de noviembre.

XXVI MARATÓN DE LISBOA. El 4 de diciembre. Toda la información en www.lisbon-marathon.com y geral@xistarca.pt. Este año tiene como novedad la caminara "do pequeño-almorço" el sábado a las 10 horas.

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

www.corricolari.es

I CARRERA FUNDACIÓN SÍNDROME DE DOWN DE MADRID

PROYECTO DOMUS

2 OCTUBRE 2011

PARQUE JUAN CARLOS I

10.30 h

8 km ó 1,6 km

LOS FONDOS RECAUDADOS SE DESTINARÁN AL **PROYECTO DOMUS**: POR LA VIDA INDEPENDIENTE DE PERSONAS CON SÍNDROME DE DOWN

Organiza:

Patrocina:

Colabora:

PADRINO DE LA CARRERA:
VICENTE DEL BOSQUE

INSCRIPCIONES 10 Ó 5 EUROS
DORSAL 0. APORTACIÓN AL PROYECTO

MÁS INFORMACIÓN: www.corricolari.es

En esta sección queremos dar cabida a algunas de las numerosas carreras que tienen lugar a lo largo de todo nuestro territorio. Es imposible hacerlo con todas. Cierto es que otras muchas las incorporamos a nuestro Corricolari es Correr Plus que se publica días más tarde en formato digital, solo para suscriptores. Toda la información sobre nuestros productos y como suscribirte la tienes en www.corricolari.es

La carrera se disputó bajo la lluvia.

25 años de carrera en el Bajo Pas (Cantabria)

Gran Fondo en el pasado, y Medio Maratón en la actualidad. Oruña de Piélagos tiene una gran prueba

{por Javier Peña}

EL MEDIO MARATÓN DEL BAJO PAS LLEGÓ A SUS BODAS DE PLATA. LO HIZO RECORRIENDO VARIAS DE LAS PEDANÍAS DEL AYUNTAMIENTO DE PIÉLAGOS y con una participación récord de más de 900 atletas inscritos. El alcalde de Piélagos, Enrique Torre, fue el encargado de dar la salida a la prueba.

El keniata Barnaba Sigei batió el récord de la prueba que estaba en posesión de otro compatriota suyo desde el año 2003. Su tiempo fue extraordinario: 1h01:45, y eso que la lluvia les acompañó a lo largo de todo el recorrido. El propio Sigei afirmaba que de no haberse producido ese fenómeno climatológico hubiera estado por debajo de los 61 minutos. Sin embargo, desde el cambio de la prueba a la mañana del domingo la humedad es menor.

En categoría femenina, la etíope del club local, Inelecma Piélagos, Frehiwat Goshu, fue la vencedora. Los registros, como puede apreciarse en el cuadro de resultados, fueron buenísimos, con seis corredores, entre ellos Ricardo Serrano y Pedro Nimo, por debajo de 1h05 y dos mujeres corriendo en menos de 1h15. Ello sin duda va a propiciar que este medio maratón, digno heredero de lo que en su día fue una grandísima prueba de Gran Fondo, ocupe un destacadísimo lugar en la clasificación de las carreras federadas que hace la RFEA.

En la categoría de cántabros, el club local Inelecma Piélagos, copó las dos primeras posiciones, con Francisco Javier Madrazo y Rubén Crespo en categoría masculina y con Elena Moreno en femenina.

La prueba contó con gran presencia de aficionados que, en todo momento, aplaudieron y animaron a los corredores. Poco les importó la lluvia que cayó a lo largo de toda la jornada. Llegado este momento es obligado mencionar y elogiar la labor del Club

CLASIFICACIONES

Hombres			Mujeres		
1.	Barnaba Sigei	1h:01:45	1.	Frehiwat Goshu Metike	1h:14:16
2.	Benson Olenakeri	1h:02:00	2.	Leah Jerotich	1h:14:43
3.	Ricardo Serrano	1h:04:16	3.	Ana Días	1h:15:24
4.	Omar Oughzif	1h:04:17	4.	Estela Navascues	1h:17:17
5.	Abderrahim El Asri	1h:04:28	5.	Florah Kandie	1h:17:38
6.	Pedro Nimo	1h:04:30	6.	Beatriz Molina	1h:18:28
7.	Jaime Leiva	1h:06:50	7.	Senayet Misganaw	1h:19:12
8.	Kahsay Tadelebaso	1h:08:00	8.	Tamara Sanfabio	1h:19:25
9.	Abdelilah El Manaia	1h:09:16	9.	Elena Moreno	1h:19:43
10.	Álvaro Lozano	1h:09:29	10.	Inma Pereiro	1h:20:24

SUSCRÍBETE
15 €/año

Isidro Solórzano, Domingo López y Juan José Alonso, alma mater de la prueba en un acto previo.

Deportivo Oruña de Piélagos, pero especialmente la de su presidente Juan José Alonso, persona que sin dejarse apenas ver es quien maneja todos los hilos del Medio del Bajo Pas y al que hay que desear sepa encontrar y preparar el relevo. Algo que sin duda realizará entre ese grupo de jóvenes voluntarios que tradicionalmente le ayudan en la organización de este gran medio maratón. Enhorabuena a toda la familia del Club Deportivo Oruña de Piélagos y a por otras 25 ediciones de sus 21,097 km de septiembre.

Actividades previas y homenaje a Isidro Solórzano

En los días previos a la prueba se celebró una charla técnica con la presencia del entrenador catalán Domingo López. También se aprovechó el acto para homenajear al gran ex mediofondista cántabro Isidro Solórzano, ese atleta nacido en Oruña, varias veces internacional, campeón de España de 800 en 1973 y que se retiró –tras la polémica sanción a nueve atletas por negarse a participar en la Universiada de Moscú– dejando una plusmarca de 1h47:03.

25 Cross Subida al Santuario Santa María Magdalena de Novelda (Valencia)

Batiendo récords

{por Fulgencio Munuera}

SE CELEBRÓ LA 25ª EDICIÓN DE LA SUBIDA AL SANTUARIO DE SANTA MARÍA MAGDALENA DE NOVELDA, CON CASI 1450 ATLETAS INSCRITOS, DE LOS QUE ENTRARON EN META 1391.

Con tal motivo de conmemoración se celebraron diversos actos de homenaje y reconocimiento a atletas y patrocinadores. Los corredores locales pasaron de algo más de 200 a más de 300, en concreto 315, y la presencia de publico en las gradas del polideportivo municipal y a lo largo del recorrido también fue de record. Eso es algo que agradecen y mucho los atletas, que se sintieron arropados en todo momento. Se contó con la presencia del ganador de la 1ª edición de 1985, José Antonio Arias (recién llegado de Sacramento, EE.UU, tras participar en los campeonatos del mundo de veteranos donde obtuvo una medalla de bronce en maratón y campeón del mundo por equipos), y que ganó en veteranos +60 años.

La carrera fue dominada de manera aplastante por el atleta del C.A. Albacete Andrés Mico. En cuanto a récords, solo fue batido el femenino local a cargo de Candi García Tejero, del C. A. Novelda Carmencita.

La carrera fue en conjunto todo un espectáculo de atletismo, y estuvo organizado por el C. A. Novelda Carmencita.

La Carrera Subida al Santuario de Santa María Magdalena de Novelda, Alicante, llegó a su vigésimo quinta edición.

CLASIFICACIONES

General masculina		General Femenina	
1. Andrés Mico	**37:43**	**1.** Carmen Sala	**40:17**
2. Michael Ruhe	**38:34**	**2.** Mercedes Merino	**41:57**
3. Jefferson Montserrate	**38:57**	**3.** Sabrina Rico	**44:51**

24 horas de La Fresneda Running Race (Asturias)

Éxito sin precedentes

{por Millariega}

UN EVENTO CON DURACIÓN DE 24 HORAS ES SIN DUDA ALGO DIFÍCIL DE MANEJAR. MÁS AÚN SI LOS PARTICIPANTES ESTÁN POR ENCIMA DE LAS 700 PERSONAS, pero disponer de un equipo de colaboradores extraordinario lo hizo posible. Fue como una especie de mini olimpiada.

La salida la dio a las 12 horas el nuevo director de Interior y Extranjería de la comunidad Salustiano García, quién también realizó una vuelta con la bandera del Club de Campo. Le acompañaban el director de Cajastur de La Fresneda Luis Manuel Cabal. Las grabaciones que circulan por You Tube con la antorcha de las "24 running" son sin duda emocionantes. Los participantes para el medio maratón y el maratón superaron los 150 corredores, y entre los ultrafondistas que

El ambiente que se vivió en las 24 horas de running de La Fresneda fue impresionante.

corrieron las horas se encontraban Antonio Madrián y Demetrio Álvarez (91 millas cada uno), Bordes, Núñez, Mata y el irlandés Edward Gallen, entre otros. Había también 5 equipos: Correconnosotras, Arenas, Oviedo Sport, La Fresneda 9:30 y Llanera 2007.

Por la tarde se recibió la visita de Juanín Fernández Llames, invidente de Villaviciosa, campeón de España de 5.000 metros.

A las 12 de la noche, 80 niños y niñas aparecieron para tomar parte en la carrera de las linternas con sus padres. Se volvió a encender la antorcha olímpica y se llevó por la milla, en plena noche. Un espectáculo increíble. Se regalaron las linternas donadas por bricomart a los niños.

La noche fue dura con algo de frío y aparición de la lluvia en los momentos más críticos, pero los 5 equipos de relevos lucharon con honor para que el ritmo no se interrumpiera. Incluso hubo auténticas gestas en plena madrugada, como las de Antonio Madriñán, Demetrio Álvarez y José Luis Prieto (5º), del Llanera 2007, que cubrió a esas horas la mayoría de sus 61 millas a un ritmo muy alto.

Mañana del domingo animada con la llegada de corredores, una llegada masiva desde las 7 horas y entrega de los diversos artículos que se tenían preparados para ellos: camiseta de Cajastur, medalla, placa. La inscripción fue gratuita.

En la ceremonia final, presencia del alcalde de Siero, de la concejala de cultura (Sra. Nachón), del director de Cajastur de La Fresneda (Luis Manuel Cabal) y del presidente del Club de Campo (Benigno Fano).

20 componentes del Centro Asturiano de Siero honraron la memoria de Ramón Cuesta, histórico de las Running Race, recientemente fallecido. Su viuda recogió emocionada un trofeo.

En resumen, emocionante, divertido, competitivo fin de semana con sorteos, réglalos, trofeos, detalles..y nadie tuvo que pagar nada.

CLASIFICACIONES

1.	Antonio Madriñán	91 millas	7.	Eva Pérez Pertierra	45 millas
2.	Demetrio Álvarez	91 millas	8.	Carlos Camacho	45 millas
3.	José Luis Glez. Bordes	74 millas	9.	Ángel de la Mata	44 millas
4.	Luis Alberto Núñez	65 millas	10.	Edward Gallén	44 millas
5.	José Luis prieto	61 millas	11.	Ignacio Alonso	39 millas
6.	Luis Santiago	50 millas			

Resumen: 745 participantes y 5831 millas conseguidas.

Corrigiendo error del Maratón Ferroviario

EN CORRICOLARI ES CORRER NO TENEMOS REPAROS EN CORREGIR, EN RECTIFICAR POSIBLES ERRORES, Y MÁS AÚN SI ELLO REPRESENTA RECONOCER EL TRABAJO Y LAS BUENAS ACTUACIONES DE CORREDORES O CORREDORAS. Es el caso de la última edición del Maratón Ferroviario que tuvo lugar conjuntamente dentro del Maratón Internacional Martín Fiz de Vitoria. En el reportaje que realizamos en el número de julio-agosto se afirmaba que Mari Carmen Astete (3h32:14) había sido la única participante. Bien, pues había un error, puesto que la madrileña Sagrario Ortega (4h23:31) había sido segunda y la barcelonesa Rufi García (4h54:58), tercera.

Sagrario Ortega fue segunda en el Maratón Ferroviario 2011 celebrado en Vitoria.

Cursa de la Mercé

Récord de participación

{por Sebas Guim}

Pep Herrero/Institut Barcelona Esports

La Cursa de la Mercé inundó de corredores las calles de Barcelona.

SUSCRÍBETE
15 €/año

BARCELONA SE TIÑÓ DE VERDE EL PASADO 18 DE SEPTIEMBRE, CON MOTIVO DE LA CURSA DE LA MERCÈ, PRUEBA QUE DA INICIO A LA FIESTA MAYOR DE LA CIUDAD CONDAL. 10 kilómetros sobre un recorrido llano, mostraron a los corredores lugares emblemáticos de Barcelona. El paso por la plaza de Catalunya y la llegada a las Fuentes de Montjuïc fueron un regalo para los más de 11.200 atletas que cruzaron la línea de meta y que suponen un récord de participación. Un descenso en las altas temperaturas veraniegas ayudó a los participantes a superar las distancia, aunque la altísima humedad impidió que se consiguieran grandes marcas. El catalán Carles Castillejo fue el vencedor absoluto, con un tiempo de 30:02' por delante del marroquí Dris Lakaouaja, que repitió el segundo cajón del podio que alcanzó el año pasado, tras varias victorias en Barcelona. Una compatriota suya, Hasna Bahom, se impuso en la categoría femenina, con un tiempo de 37:14".

I Jabalí Trail

La senda más salvaje

{por Miguel Ángel del Río}

VILLASUSO DE MENA, IRREDUCTIBLE LOCALIDAD BURGALESA, EQUIDISTANTE (100 KM) ENTRE SANTANDER, BURGOS Y VITORIA, Y A 50 KM DE BILBAO, CUENTA CON 73 VECINOS Y UN PARAJE IDEAL PARA LA PRÁCTICA DE NUESTRO DEPORTE: una zona denominada Monte Redondo, en la que corzos y jabalíes -que dan nombre a la carrera- campan a sus anchas y pueden avistarse cualquier día de entrenamiento. Sus topónimos, Colanco, Oianca, Altollano, Valdesampedro, el Rebollar, la Ferrería, las Vegas...dan un toque mágico a la carrera. La organización se encargó de ilustrar las zonas, en particular las charcas de los jabalís y las cuestas, y esto hizo que en meta la gente hablase de Satanás, los dientes... Acostumbrada a ser centro de actividades deportivas del Valle, con sus clásicos campeonatos de futbito y su XII Ruta del Románico Menés (ciclista BTT), se lanzó, porqué no, a preparar un medio maratón de montaña.

Con la inestimable colaboración del ayuntamiento del Valle de Mena, su Concejalía de Deportes y Medio Ambiente, y las desinteresadas aportaciones de los comercios locales, se consiguió hacerlo realidad el 14 de agosto.

El recorrido tipo Fartlek, con continuas subidas y bajadas sobre bosques de encinas, robles, castaños y zonas de pino hasta completar 21,097 km, con 900 m. de desnivel positivo. Avituallamientos en los km 5, 7, 11, 14 y 19 y comentario unánime en la llegada de que el recorrido había sido duro: "*nunca sabes lo que te vas a encontrar detrás de la siguiente curva, es un circuito para conocerlo*". Otro corredor que se fue con buenas sensaciones de la carrera, comentaba: "*felicidades a la organización por una bonita carrera, en la que a pesar de la dureza, se podía correr, no como otras carreras 'de cabras' en las que he participado*".

Casi 300 participantes de 18 provincias de toda la geografía tomaron parte, siendo las más numerosas y por este orden, Vizcaya, Burgos, Cantabria, Madrid y Álava. Cuatro eran las pruebas que se celebraban: marcha y carrera en 9,5 y 21,097 km. 150 corredores participaron en la prueba reina, en la Carrera de 21,097 km.

Abrió la prueba como no podía ser de otra manera un txupinazo, que también indicó el comienzo de la quincena de fiestas de esta pequeña localidad, dedicadas a la festividad de San Bartolo. Con un comienzo bastante llano hasta el

Con continuas subidas y bajadas sobre bosques de castaños y encinas el Jabalí Trail culminó con éxito su primera edición.

CLASIFICACIONES

General masculina

1.	David White	1h:44:34
2.	J. Felipe Larrazabal	1h:46:10
3.	Gorka Bizkarra Etxegitel	1h:49:27

General femenina

1.	Saioa Elaso	2h:07:22
2.	Loli Bénitez	2h:13:13
3.	Zuriñe Menoyo	2h:21:07

Carrera 9,5 Km

1.	Francisco Javier Calvo	40:44
2.	Lorena Gutierrez	49:58

avituallamiento del km 5 de la iglesia, la carrera salió muy rápida, comandada por el archiconocido Patxi Ros. A partir de aquí la prueba comenzaba a picar hacía arriba y las posiciones se fueron dilucidando muy pronto. En el km 7 David White ya había cogido la cabeza. Del 7 al 11 se subía Belcebú, el Laberinto, Lucifer y se volvía por altollano. En ese avituallamiento el orden era David, José Felipe e Higinio Serna, posiciones que se mantuvieron camino de Vallejo, bajando Vallecios y llaneando por la ferrería. El paso de los dientes (km 15) y Satanás (km 16), hizo que más de uno se acordase de la organización y de los santos de la festividad. Tras subir el tendido (km 17), había una bonita lucha entre Gorka y Unai Bilbao, que le adelantaba y se colocaba tercero. Varias bajadas y a coger la pista de todo uno, que en el km 18,5 enfilaba hacia meta.

Reflexión de la organización

Cuando se acude a la primera edición de una carrera se llevan muchas cosas en la cabeza. Sin apenas referencias, se piensa en ¿cómo será el recorrido? ¿qué tal estará organizada?... se va pensando en perdonar muchas cosas. En la Jabalí Trail no debió ser el caso, y superó las expectativas de la mayoría de ellos, puesto que en la llegada las felicitaciones de los corredores se repitieron constantemente. Cuando estas felicitaciones son tras casi 2 horas de esfuerzo, en la que uno va pensando en la carrera, la familia, temas varios..., y en la misma línea de meta, las primeras palabras de los corredores de cabeza son para felicitar a la organización, te hace reflexionar en que son sinceras, y que al final algunas de las cosas se han hecho bien. "*Enhorabuena, Chapeau..., muy bueno el recorrido, muy limpio y muy bien señalizado*" (quizás en algunas carreras se echa de menos algunas de estas tres cosas).

Obsequios a los participantes

Los participantes en esta primera edición de la prueba recibieron:

- Espectacular camiseta de la I Jabali Trail y una suculenta bolsa de corredor en la que no faltó el Txoripan (Panaderia Menesa) y la bolsa de salchichas (embutidos Villasana), además de productos de Kaiku, Coca-cola, Coviran, Matutano y Frutas grana-Bilbao.
- Baño compartido en las gélidas aguas del Cadagua.
- Muy buen ambiente en la entrega de premios. Se notó que la gente vino a pasar el día y no sólo a correr.

Sobre la fecha de la carrera, un corredor comentó: "*Si se consigue reunir a 300 personas en una primera edición, es que el 14 de Agosto no es mala fecha para la carrera*" Si se perdieron la primera Jabalí Trail, no se pierdan la segunda. Los que ya la han conocido, seguro que repiten.

Villanueva de la Torre

Crece en población y crece en corredores

{por Javier Peña}

La carrera de Villanueva de la Torre puso el punto y final al segundo circuito de carreras de la Diputación de Guadalajara.

VILLANUEVA DE LA TORRE ES LA LOCALIDAD DE GUADALAJARA Y DE ESPAÑA QUE QUIZÁS MÁS HA CRECIDO EN HABITANTES EN LAS ÚLTIMAS DÉCADAS. Las referencias nos hablan de 330 habitantes en 1996; 2960 en 2001; 4425 en 2004 y más de 6.000 en 2008. La carrera de esta populosa población puso el colofón al II Circuito de Carreras Pedestres de Guadalajara. Hasta allí se acercaron corredores llegados de todos los puntos de Guadalajara, Madrid, Cuenca y, sobre todo, numerosas pequeñas localidades de la provincia, y eso es algo que hay que elogiar y que están consiguiendo estos cocuyitos como el de Guadalajara o Cuenca y desde hace más años el de Albacete o Granada.

Pilar Arias (40:00) y Jaouad Tougane (dominador del Circuito) se impusieron en la prueba, siendo Ercarni Inarejos (41:37) y José M.ª Rosado (34:10) los ganadores en veteranos 1.

Ana María Gómez (50:15) del Club Deportivo Jorge Manrique de Castillo de Garci Muñoz, Cuenca; y César Ruiz (34:52), los que ganaron en veteranos 2. Águeda Herrero (52:35), del C.C. Menorca, y Juan Manuel Huerga (IDC Tecnología), con 37:13 se impusieron en la categoría C.

CLASIFICACIONES

Senior masculino

1.	Jaouad Tougane	7 puntos
2.	Fernando Gómez	12 puntos
3.	José María Torvisco	21 puntos

Senior femenino

1.	Montserrat Agudo	11 puntos
2.	Arantxa Saldise	15 puntos
3.	Rocio León	15 puntos

Veteranos 1

1.	Gregorio Aguod	7 puntos
2.	Francisco Aguilera	9 puntos
3.	F. J. Barril	15 puntos

Veteranas 1

1.	Henar Fernández	8 puntos
2.	Encarni Inarejos	12 puntos
3.	M.ª Amor de las Heras	17 puntos

Veteranos 2

1.	Cesar Ruiz	6 puntos
2.	Félix Ruiz	9 puntos
3.	J. C. Sánchez	13 puntos

Veteranas 2

1.	Beatriz Sabe	10 puntos
2.	Carmen Quiles	13 puntos
3.	Ana María Gómez	14 puntos

Veteranos 3

1.	J. M. Huerga	5 puntos
2.	Jesús Moreno	9 puntos
3.	Arsenio Gómez	13 puntos

Veteranas 3

1.	Águeda Herranz	5 puntos
2.	Fernanda Morales	13 puntos

SUSCRÍBETE
15 €/año

Subida al Pico del Águila

De Béjar al cielo *{por Grupo Bejarano de Montaña}*

El Grupo Bejarano de Montaña organizó la cuarta edición de la dura Subida al Pico del Águila.

ALFREDO GIL GARCÍA, CORREDOR PERTENECIENTE AL GRUPO BEJARANO DE MONTAÑA, SE ALZÓ CON LA VICTORIA EN LA IV SUBIDA AL PICO DEL ÁGUILA, prueba de carrera por montaña con un recorrido de 22,5 km por la Sierra de Béjar y Candelario, y un desnivel acumulado de aproximadamente 2.500 m.

El tiempo del vencedor fue de 2h01. El candelariense Sergio Cabrero Izquierdo entró tras Alfredo, acompañándoles en el podium el también bejarano Manuel Sánchez-Capitán Arroyo. En mujeres resultó triunfadora la corredora Mercedes Sánchez Sánchez, de Béjar, e integrante del club Trote Lobero, de Navarredonda de Gredos, con un tiempo de 3h 21:05.

En veteranos, ocuparon el podio Roberto Hernández García (2h:18:12), del club Puente Romanillos de Ávila; Fernando Casquero Fernández, de la Asociación Montañera Zamorana, y Pablo Martín Mellado, del Club Alpino Universitario de Salamanca. El podio de las veteranas estuvo compuesto por Mª del Carmen Súrez Corujo (3h15:49), del Club Estadio de Gijón, Raquel Burcio Díaz de la localidad cacereña de Jarandilla de la Vera e integrante del club Puente Parral y Mercedes Sánchez Rodríguez del Club de Atletismo Bejarano Embutidos Montemayor.

Tomaron la salida un total de 79 participantes que, salieron de la Plaza de España, subieron por El Castañar hasta Llano Alto, pasaron por algún que otro sube y baja hasta llegar a Candelario, desde donde iniciaron la ascensión hasta el Pico del Águila y desde allí, tras pasar de nuevo por Candelario -en una fuerte bajada bastante técnica- acercarse a la meta por terrenos de La Canaleja.

Simultáneamente tuvo lugar el II Cross de Béjar-Candelario, carrera de 10,5 km y 900 m de desnivel, con 40 participantes, proclamándose vencedor absoluto un candelariense, el veterano corredor Abelardo Periáñez Martín, del club Triatlón Salamanca, con un tiempo de 41:29.

En la categoría sénior ocupó el primer puesto el cacereño Jesús Fabián González Pulido (42:24) del club de Atletismo Montehermoso. Por parte de las chicas la primera clasificada fue Judith González Gutiérrez (55:27) del Club de Atletismo Bejarano Embutidos Montemayor y entre las veteranas, la cacereña Mª Ángeles Gutiérrez Casillas (1h02:15).

A disputar las pruebas acudieron atletas de casi todas las provincias castellano-leonesas y otros procedentes de Extremadura, Madrid, Asturias, Navarra, Vizcaya, Huesca y Lugo. Ambas pruebas han sido organizadas por el Grupo Bejarano de Montaña y han contado con el patrocinio de los Excmos. Ayuntamientos de Béjar y de Candelario. Los trofeos y obsequios fueron entregados en Pabellón "Antonio Sánchez de la Calle" por concejales del Ayuntamiento de Béjar. Se finalizó la actividad con una comida de confraternización entre participantes, organizadores y colaboradores.

Haile Gebresselassie

Premio Príncipe de Asturias de los Deportes *{por Redacción}*

EL PLUSMARQUISTA MUNDIAL DE MARATÓN, EL ATLETA ETÍOPE HAILE GEBRESSELASSIE fue galardonado con el Premio Príncipe de Asturias del Deporte 2011. El atleta etíope se impuso en la ronda final al futbolista Raúl González, al equipo femenino de natación sincronizada, a la ciclista francesa Jeannnie Longo y la candidatura conjunta de los montañeros Edurne Pasabán y Reinhold Messener.

Haile Gebresselassie un número 1 en todo recibió un premio merecidísimo.

Iván Ramírez

POR **PEDRO GALE**

"LLEVO 14 "CIEN KM", 53 MEDIOS MARATONES Y MUCHAS CARRERAS EN DISTINTAS DISTANCIAS Y DIFERENTES PISOS, PERO AÚN ME CONSIDERO UNA PROMESA PORQUE SIGO MEJORANDO AÑO TRAS AÑO"

Iván Ramírez, dispuesto a participar en un Grand Slam, algo que requiere de un alto esfuerzo económico.

CORRER-CORRICOLARI: ¿Te consideras atleta de maratón con inclinación al ultrafondo?

IVÁN RAMÍREZ: Soy un ultrafondista que utiliza el maratón como banco de pruebas.

C: Bajar de 7 horas 45 minutos en 100 km o de 2 horas 30 minutos en maratón. ¿Qué intuyes te resultará más fácil?

IR: Como no preparo específicamente el maratón, creo más viable bajar de 7h45m.

C: Pon en orden tus prioridades o deseos deportivos.

IR: Lo primero en la lista sería no lesionarme. Lo demás, ya vendrá. Lo que quiero es ir tachando objetivos para ir hacia logros superiores.

C: Procediendo del Principal d'Andorra, se podría pensar que la competición en montaña tendría para ti un gancho especial.

IR: Sólo he disputados dos pruebas de montaña, de joven, y entonces las carreras eran por "travessas", por parejas, que exigían el paso de ambos atletas en el mismo momento. Conseguir una pareja equilibrada en calidad y esfuerzo resulta muy complicado.

C: O sea, que no.

IR: Con 14 años ya corrí mi primer medio maratón y lo terminé en 1h36:44.

C: Pero eso era y es ilegal, nada recomendable, por supuesto.

IR: Lo cierto es que, con 15, volví a repetir la experiencia y paré el reloj en poco más de una hora y 27 minutos.

C: Lo que es incuestionable es que conoces la mayor parte de las especialidades del atletismo en distancias de 10 a 100 kilómetros.

IR: Siendo cadete competí en pruebas combinadas, haciendo 300 m en vallas… Recuerdo que la jabalina me gustaba, pero

SUSCRÍBETE
15 €/año

"pinchaba", en realidad no la clavaba, lo hacía mal con el dardo.
C: ¿En qué distancias y modalidades te sientes más cómodo?
IR: He hecho desde 1.500 a 10.000 m en la pista, cross y ruta. El campo a través sufría, pero no me disgustaba. Los 10 km en ruta hoy en día resultan demasiado rápidos para mi entrenamiento y capacidades. Llevo muy bien el medio maratón. En general, la mayor comodidad la encuentro en el asfalto.
C: ¿En cuál de las especialidades y distancias descartas progresar y en cuál puedes avanzar en un futuro a corto plazo?
IR: Sucede que, en estos momentos, mi principal objetivo es completar el llamado Grand Slam, y tanto el entrenamiento como el calendario hasta ahora llevado no casa bien con este proyecto.
C: Explícate.
IR: Por ejemplo, corría cross como algo básico para disputar un maratón al final del invierno o en el arranque de la primavera, pero ese planteamiento ya no me vale de cara a 2012. Y así otras cosas. Llevo 14 "cien km", 53 medios maratones y muchas carreras en diferentes distancias y pisos, pero todavía me considero una promesa porque sigo mejorando año tras año.
C: A los maratonistas se les cataloga de oficio como héroes del asfalto, más aún si las condiciones meteorológicas u otras adversidades les azotan. Entonces, ¿qué decir de los ultrafondistas?
IR: Solamente diré una cosa, las pruebas de 100 km nunca estarán en el programa olímpico. Arrebatarían ese sello agonístico y mítico del maratón y, eso, no quieren los que mandan.
C: Los del ultrafondo, ¿son mortales de una "pasta" especial? ¿Son cosas de periodistas amarillistas?
IR: Hay gente, incluso del atletismo, que nos llaman locos. Pero, ¿son locos los que corren 100 metros en menos de 10 segundos?
C: ¿Cuántos kilómetros llegaste a hacer en 2010?
IR: He rozado los 4.700 km, sumados a los hechos en los entrenamientos a los de la competición.
C: Los ultrafondistas serían excelentes cobayas humanas.
IR: Yo he sido una cobaya humana hace dos años, cuando un equipo de la Universidad de Zaragoza hizo un experimento para conocer comportamientos tras intensos entrenamientos.

A los pies de un tradicional templo chino tras correr un Maratón en Pekín.

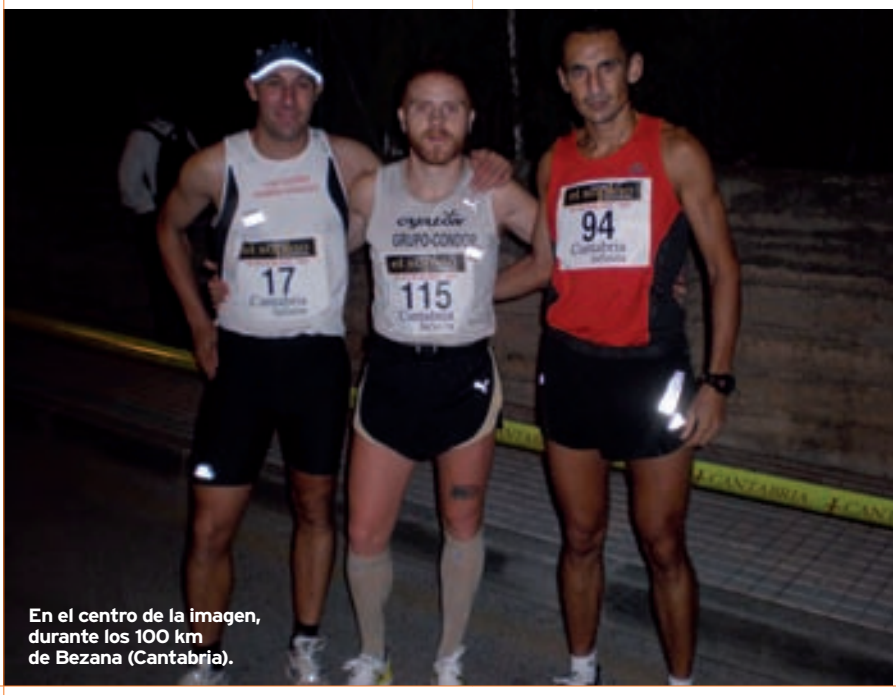
C: Baja temperatura, viento lateral o frontal, lluvia persistente, fangales, sendas desérticas. ¿En qué medio o condiciones te encuentras mejor?
IR: El calor me mata. No estoy acostumbrado al barro.
C: En los 100 km, ¿los corredores "se rompen" por efecto de una mala estrategia o por una grieta en su capacidad agonística?
IR: El planteamiento en las carreras largas es primordial, en otras también, pero en este caso de manera esencial, porque si vas lento, quedas lejos del objetivo; si metes la velocidad, corres el riesgo de reventar.
C: Los entrenamientos, ¿en solitario?
IR: Sí. El mejor entrenamiento de calidad, para mí, es la competición. Siempre doy más en la carrera que en los ensayos.
C: ¿Te impones en los entrenamientos un "plus" de sufrimiento como una vía para una mejor adaptación a lo que vendrá?
IR: Si se entrena bien, se sufre menos. Quizá padezcas en los últimos 5 km, pero tu recuperación será buena.
C: ¿Acostumbras a tener un avituallamiento personalizado?

IR: En las pruebas de 100 km desde luego que sí. Desde que detecté unos problemas de estómago, he limitado el consumo de bebidas isotónicas, fuera azúcares. Tomo un combinado de sales con gel. Aproximadamente, los geles cada 15 km.
C: ¿Ha sentido la tentación del dopaje?
IR: En los 100 km puede haber trampas, pero lo cierto es que no

da dinero, están desapareciendo los premios en metálico…
C: Haz una selección española con los mejores ultrafondistas de todos los tiempos (tres componentes).
IR: Domingo Catalán, Jorge Aubeso y Fermín Martínez. No incluiría a José María González, pese a poseer un gran crono, por su irregularidad.
C: Internacional con Andorra. ¿Participar en el último europeo de Barcelona tuvo para ti alguna significación especial?
IR: Pues, no. La prueba se corrió en condiciones muy duras y me aportó un "plus" de fortaleza para siguientes retos.
C: En efecto, hacer 2h:51 en el europeo no te da gloria, más cuando ese mismo año, en Barcelona, terminaste en 2h:37.
IR: No es lo mismo correr en marzo que en agosto, ni la motivación era igual, pero hacerlo con 28 grados y una alta humedad, pues… produce efectos como el de un seleccionado de España poseedor de 2.12 que termine en 2.42.
C: Definitivamente, ¿un maratón es casi un "suspiro" para ti?
IR: ¡No tanto! Es algo corto.
C: Pero te van los retos.
IR: Desde luego. Mira qué "baile" me he metido en verano: gané la Desértica de Belchite con 3h19m en 45 km con 36 grados de temperatura; marqué a la semana siguiente 1h14:05 en el medio maratón de Burgo de Osma, subí y bajé los 42 km del Maratón Alpino Galarleiz, me apunté y terminé en 1h17:28 en el Medio Maratón de Rubielos de Mora, donde pareció haber

La Desértica Extrem de Belchite es una prueba muy dura.

llegado un camión repleto de marroquíes y participé en el maratón del Pico Aneto con los del Altus acabando cojo, todo un calvario por no perjudicar al equipo.
C: ¿Has pensado en dar el salto a las pruebas de 100 y 200 millas, a las de resistencia de 500 y 1.000 km?
IR: Sólo he meditado hacer una carrera de 24 horas, pero el proyecto está aparcado, sobre todo después de haber conseguido la medalla de bronce en el campeonato español de 100 km.
C: José Luis Mareca, tu entrenador.
IR: Fundamentalmente me está aportando seguridad. Con él, en seis meses, he bajado 22 minutos mi marca de 100 km.



En el centro de la imagen, durante los 100 km de Bezana (Cantabria).

C: 2011-2014. El gran reto del Grand Slam. Para los no iniciados o para los olvidadizos… ¿en qué consiste?
IR: Son 8 maratones –o distancia superior a 42,195 km– por todo el Globo Terráqueo, incluido uno en el Polo Norte y otro en la Antártida. Es una iniciativa que data de finales de los 90. Habrá unos 60 corredores en esa movida del atletismo en largo que no tiene otro premio que la entrada en el restringido Club del Grand Slam al completar todo el calendario. No tiene un especial afán competitivo. La cosa es hacerlo y certificarlo.
C: Te estrenaste en el maratón de la Muralla China. Un feliz estreno con victoria y récord en 3.15:06.
IR: Rebajé la mejor marca en dos minutos. La primera parte de la prueba transcurre por senderos y montaña; a partir del km 24 vas por encima de la muralla. Una locura porque, debes ir chillando a los turistas para que se aparten, bajar o subir unos escalones de distinta altura, pues los hay muy pequeños y otros de casi un metro…
C: El 13 de noviembre, segundo "round", en Grecia: 42 km desde Marathon al estadio de Atenas por la ruta que recorrió Filípides para dar noticia del triunfo militar de los griegos sobre los persas antes de expirar a causa del esfuerzo.
IR: Abel Antón me comentó que hasta el km 31 es una subida semiconstante y luego de bajada. La verdad es que yo, en este caso, no busco marca alguna, sino disfrutar del escenario y acabar.
C: ¿Cómo has preparado la cita?
IR: He hecho locuras como 10 series de 5.000 m a ritmo de 4:30/km que yo, para

SUSCRÍBETE
15 €/año

acabar antes, hacía a ritmo de 4:00. Todo esto a partir de las 19 horas, a la salida del trabajo. Ahora, entreno, pero sin locuras y haré de 'liebre' en el maratón de Zaragoza una semana antes de viajar a Grecia.
C: En 2012, tres pruebas en tu particular calendario del Grand Slam.
IR: Así es. En enero, en Egipto, haré la prueba en torno a los templos de Luxor; en junio, en Argentina, en paralelo al río de La Plata, el denominado Maratón de la Bandera en la ciudad de Rosario, y en octubre, en Canadá, el Niagara Falls Marathon que parte de EE. UU.
C: En tu correo electrónico, junto a tu nombre parece la cifra 70901.
IR: Es la fecha del nacimiento de mi hijo Arnau, 7 de septiembre de 2001.
C: ¿Qué parte de tu ser es andorrana y cuál aragonesa?
IR: Nací en Andorra La Vella donde pasé mi juventud. Veraneaba en Erla, cerca de Ejea de los Caballeros en la que vivían mis abuelos y donde tuve el honor de ser pregonero de las fiestas tras vencer en la Muralla China. Hace 11 años que resido en Aragón, donde entreno, me dan de comer… me siento aragonés.
C: ¿Has representado a Andorra en alguna edición de los Juegos de los Pequeños Estados de Europa?
IR: No, porque las distancias no lo posibilitaban. En una ocasión estuve a punto de competir en la Olimpiada de la Juventud, curiosamente en atletismo (1.000 m) y en voleibol, pero no pude ser inscrito por una cuestión de edad. Al parecer, "cometí el error de haber nacido tres meses antes de lo estipulado".
C: ¿Crees que los andorranos vieron sólo una anécdota en la candidatura olímpica a sede de los JJ.OO. de invierno de 2010 frente a poderosas propuestas como la de Vancouver, que salió vencedora?
IR: Por instalaciones, no hay problema, pero lo de las conexiones aéreas es algo casi insalvable. Las opciones eran Barcelona y Toulouse.
C: En el Estadi Comunal, se practica fútbol y atletismo. ¿Has corrido por alguna de sus seis calles?
IR: En él di mis primeros pasos en el atletismo. Últimamente he disputado pruebas de 3.000 y 5.000 m.
C: ¿Llegaste a ver alguna película en el cine Les Valls, donde actualmente está asentado el Teatre Comunal?
IR: Sí, pero no recuerdo ningún título. Me gustan las películas, pero ir a las salas de cine, ¡uffff! Sólo en ocasiones. Veo cine por la tele o en DVD.

"LOS 100 KM NUNCA ESTARÁN EN EL PROGRAMA OLÍMPICO PORQUE ARREBATARÍAN EL SELLO AGONÍSTICO Y MÍTICO DEL MARATÓN"

C: Por pagos de Andorra, a mediados de abril, se celebra la fiesta de los Cantos de los Caramelles.
IR: Me suena, pero no sé en qué consiste esta tradición.
C: Ordena tu preferencia aragonesa: un ternasco categoría, una jota cantada o bailada, un lugar de lujo en la basílica de El Pilar el 12 de octubre y una tarjeta de aparcamiento sin limitación alguna en la ciudad de Zaragoza.
IR: Lo primero, el ternasco; luego la tarjeta de parking porque Zaragoza, con tantas obras y señalizaciones, se está poniendo imposible. El resto ya, me da igual.
C: ¿Qué tatuajes puedes enseñar y cuántos hay ocultos?
IR: Llevo medias compresivas, entonces, se tapa en el gemelo izquierdo el logo de una "disco" de Ibiza. Y al aire, en el hombro izquierdo un demonio, y un toro echando fuego en el muslo. En la espalda, al lado derecho, llevo un murciélago.
C: ¿Firmarías "soy un maniático de la pasta y del pollo frito con patatas"?
IR: Ni fritos, ni patatas. Sí soy devoto de la pasta, y es que los fondistas deberíamos tener la pasta como un "credo".
C: Tus conocidos no se creerían que: navegas en un barco a vela, en un globo aerostático, en una piragua descendiendo en río Sella.
IR: Lo de la piragua no lo creerían porque yo, lo del agua, para beber y ducharme. En una piscina, si no hago pie, malo.
C: Corbatas o paraguas, ¿qué te resulta más 'koñazo'?
IR: Las dos cosas. La corbata en alguna boda. Si llueve, prefiero mojarme.
C: Se dice que los dulces no duran cinco minutos a la puerta de un colegio. ¿Cuánto tardas en leer un libro de una 400 páginas?
IR: Una eternidad. La lectura no es mi fuerte. Lo último que leído ha sido un libro de Miguel Caselles. Yo me engancho al ordenador portátil y soy como una pila inagotable.
C: ¿Juegas a la Primitiva, a los dados, 'a los ciegos', al dominó, a las quinielas… y nunca ganas?
IR: Todas las semanas a la Primitiva, y no hay manera… Aunque, con tener trabajo día a día, me conformo, porque es como si te tocara la lotería cada día.
C: "¡Qué bonito paisaje!, ¡qué cosa tan curiosa!". Pero, ¿puedes retratarla?
IR: Cámara fotográfica no llevo, pero con el móvil hago virguerías y lo llevo a Facebook con comentario. Cualquier foto.
C: Cuando dices "me largo", ¿te vas a Andorra, al bar de la esquina o al bosque a cortar leña?
IR: Si tengo que desaparecer de algún sitio me voy… corriendo.

FICHA
IVÁN RAMÍREZ

Nacimiento: 30 de septiembre de 1977, en Andorra La Vella (Andorra). **Residencia:** Zaragoza. **Edad:** 34 años. **Estatura:** 1,68 m. **Peso:** 60 kilos. **Club:** Cajalón-Cónder Calatayud. **Federación:** Aragonesa. **Representante:** no. **Entrenador:** José Luis Mareca. **Actividad extradeportiva:** Vendedor de recambios de vehículos industriales. **Internacional:** 10 veces (maratón y ultrafondo). **Títulos:** Ninguno individual, 4 de Aragón por equipos (3 en cross con el Cajalón y uno en carreras de montaña con Los Andarines de Zaragoza)

MEJORES MARCAS PERSONALES:

5.000 m	16:22.57 (Monzón/10)
10.000 m	33:53.81 (Zaragoza/10)
Ruta 10 km	33:54 (Zaragoza/08)
15 km	50:45 (Terrassa/11)
M. maratón	1h12:06 (Terrassa/11)
Maratón	2h34:55 (Sevilla/11)
50 km	3h20:59 (Madrid/08)
100 km	8h00:49 (Santa Cruz de Bezana/10)

1980

Gerard Nijboer, la máquina naranja

Retuvo 23 años la plusmarca holandesa de maratón y fue tri-olímpico con medalla de plata en el asfalto moscovita. Actualmente es entrenador, columnista y comentarista de televisión.

{por Pedro Gale_estadística: Ernesto Díaz}

PUES, NO ME SUENA, ES PROBABLE QUE MÁS DE UNO RESPONDIERA ASÍ AL PREGUNTARLE SOBRE GERARD NIJBOER. SIN EMBARGO, ESTE HOLANDÉS DE MÁS DE UN METRO Y 80 CENTÍMETROS, EN LA BÁSCULA ENTRE 69 Y 71 KILOS, fue medallista de plata en unos Juegos Olímpicos y campeón de Europa; en un caso y en el otro como corredor de maratón. "*Ahora que lo dices...*", podría decir el ignorante listillo.

No fue un atleta que se prodigó mucho en competición pero, en aquellos eventos en los que se alineó en la salida, cumplió con enorme calidad, especialmente en las pruebas de fondo y en las de ruta, ya que el atletismo de estadio y el del campo a través los tomó como vías de preparación y ensayo para sus retos en el asfalto. Incluso las carreras de 25 km –fue tres temporadas campeón de Holanda en esta distancia– fueron para él un test hacia sus objetivos prioritarios en maratón.

Nijboer, entonces, no tiene otra etiqueta que la de maratonista, exhibida en la casi veintena de pruebas sobre más de 42 km hechas en su trayectoria deportiva como corredor del club Daventria y largo tiempo entrenado por Arend Karenbeld.

Vino al mundo el 18 de agosto de 1955. Con un año, viendo aquella carita sonrosada y risueña –como lo recuerda su madre–, nadie podía imaginarse que fuera, con el tiempo, numerosas veces internacional por su país y olímpico en tres ocasiones. Mucho menos subcampeón en los Juegos Olímpicos de Moscú.

Su gran año fue 1980. Todos parecen coincidir en ello, aunque la designación como Mejor Deportista Holandés del Año fue en 1982, cuando se erigió campeón continental en Atenas. En realidad fue un completo atleta en la década de los 80.

A unos días de cumplir 25 años, Gerard Nijboer se hizo con la plata en el asfalto moscovita al terminar en 2h11:20, 17 segundos más tarde que Waldemar Cier-

SUSCRÍBETE
15 €/año

pinski, que así se coronó bicampeón olímpico, ya que cuatro años antes, en Montreal, ya había 'mordido' el redondo dorado. Cuentan los cronistas de la época que el ruso Vladimir Kotov, destinado al peldaño más alto del podio, fue líder hasta el ecuador de la prueba. Su fuelle físico no le permitió más. Lasse Viren le relevó en el mando en el km 24. Una diarrea traicionera perjudicó al as finlandés y le hizo abandonar. El hispanoparlante Rodolfo Gómez cobró una ventaja de 23 segundos sobre sus perseguidores hacia el km 30. Lo del mexicano fue un reinado efímero y Nijboer le superó antes del km 35 y sin alcanzarse el 37, Cierpinski impuso su ley con el llamativo dato de serle medidos 33 segundos y 4 décimas en los 200 últimos metros dentro del estadio.

Sus otras experiencias olímpicas en maratón se saldaron con decepción por la retirada pese a darlo todo en Los Ángeles –tuve oportunidad de saludarle 48 horas antes de la competición–, y una mera sensación 'de cumplimiento del deber' por su decimotercera posición en Seúl.

Igualmente participó en varios campeonatos de Europa. Exitoso en 1982 en Atenas, en cuyo circuito arriesgó bastante temprano y supo hacer un buen reparto de estrategia y fuerzas. Siguieron su estela Armand Parmentier, Karel Lismont y Ryszard Kopijasz. El polaco fue el primero en ceder. Rebasado el km 26 Nijboer se desmarcó de los dos rivales belgas. Aquél 12 de septiembre se presentó en solitario en el estadio para hacerse campeón, igual que la portuguesa Rosa Mota, desde entonces, la primera mujer con el título continental.

Con el tiempo participó en los europeos de 1986 y 1990, resueltos favorablemente por Gelindo Bordin, de Italia, y en los que, curiosamente, se registraron las retiradas de nuestro ilustre Santiago de la Parte. En la primera de las ocasiones después de que Steve Jones, brillante al pasar

los 20 kilómetros primeros en 60 minutos justos, fuera víctima de un hundimiento espectacular para acabar penúltimo con el honesto e importante detalle de batallar y no optar por la vía fácil del abandono. Nijboer ocupó en Stuttgart la sexta plaza.

En la segunda de ellas, en Split, el maratonista naranja se vio obligado a abandonar en una jornada asimismo triste para Joaquim Pinheiro y Yakov Tolstikov, retirados, en la que nuestros José Esteban Montiel y Juan Francisco Romera se situaron entre los diez primeros. En este europeo se despidió la DDR para siempre... con un botín de 34 medallas.

Para un atleta con gran sentido competitivo, acostumbrado a luchar contra sí mismo y contra la tiranía del reloj, tan notables son los títulos y las medallas como las marcas. La mejor de toda su vida la consiguió en 1980 en el maratón de Ámsterdam cuando cruzó la meta en 2h09:01. Este colosal registro fue mejor marca europea hasta que Carlos Lopes, de Portugal, se anotó 2h08:39 y también se mantuvo 23 años como plusmarca holandesa hasta que Kamiel Maase firmara 2h08:31.

Para completar el perfil de este corredor ofreceremos otros registros de interés: 13:56.2 en los 5.000 m de la pista de Papendal (1979), 19.663 metros en la carrera de la hora disputada en Bruselas (1980), 1.14:15 en los 25 km de Eersel (1982), 1.02:34 en el medio maratón de Roosendaal (1984), 47 minutos 37 segundos en las 10 millas de Ámsterdam (1986).

Y como guinda, ganó varios campeonatos de Holanda de 25 km y de maratón, tres en cada caso, acompañados de mejores marcas nacionales; cuatro victorias en el maratón de Ámsterdam, un quinto puesto en el de Nueva York y un sexto en Eindhoven. Como mera anécdota, descriptiva de que todo lo que no fuera asfalto dejaba de bordarlo, en 1979 fue convocado por la KNAU para portar la camiseta naranja de Holanda en el mundial de cross de Limerick (Irlanda). Pues bien, terminó la prueba en el puesto 129.

Nijboer, que formó un destacado trío de la época con sus compatriotas Martin Ten Kate y Kamiel Maase, nació en Hasselt –nada que ver con la ciudad belga del mismo nombre–, en las tierras de Brabante Norte, y fue bautizado con los nombres de Gerardus Hermanus. Cuando dijo adiós al atletismo activo fue enrolado como entrenador y coordinador de programas de la Koninklijke Nederlandse Atletiek Unie (KNAU). Además, escribe regularmente para la revista Runners-Maanblad voor de loopsport y sus comentarios pueden seguirse en el popular programa Studio Sport, de la NOS, cadena de televisión.

ÚLTIMAS COMPETICIONES DEL AÑO

POR **SERGIO DE TORRES**

Pruebas populares y larga distancia, las estrellas de esta temporada

SUSCRÍBETE
15 €/año

Octubre es un mes en el que muchos triatletas deciden colgar el neopreno, la bicicleta y las zapatillas de correr para tomarse unas merecidas vacaciones tras la larga temporada.

OTROS, POR EL CONTRARIO, OPTAN POR PONER LA GUINDA AL PASTEL PREPARANDO ALGUNAS DE LAS MUCHAS CARRERAS PROGRAMADAS PARA ESTE MES. BIEN SEA PORQUE HAN FALLADO EN SUS ANTERIORES OBJETIVOS, porque necesitan un buen resultado para sentirse mejor consigo mismo, por necesidad de cara a los patrocinadores, o simplemente porque la planificación iba encaminada a este periodo.

Estas pruebas suelen albergar grandes sorpresas. La frase "*esto no es como empieza, sino como acaba*" tiene mucho sentido en el triatlón. Son bastantes los triatletas que comienzan la temporada demasiado fuerte, fruto de la gran ilusión y motivación que les invade, disputando pruebas de menor importancia a un gran nivel, olvidándose de los objetivos de final de temporada, a los que llegan "quemados" o ni acuden por el gran cansancio que acumulan de toda la temporada. Es obligado por tanto una vez más, incidir en la gran importancia de una buena planificación y no dejarse guiar por las ganas del día a día.

Los triatlones de octubre

Los triatlones de este mes los podemos dividir en tres categorías:

1. Para todos los públicos

>Día 1 de octubre. Triatlón de la mujer. En esta ocasión la Casa de Campo de Madrid volverá a ver a cientos de mujeres nadar 300 m, montar en bici 8 km y correr 3 km. Tras las citas de Gran Canaria, San Sebastián, Mérida, Gijón y Valencia, se cerrará esta bonita iniciativa en Madrid.

>Días 2, 9 y 16 de octubre. SERTRI es el nombre que se le ha asignado a un circuito de triatlones populares que, organizados por la Cadena Ser, arrancó el 4 de septiembre en Gijón y ha pasado ya por Valladolid, Bilbao, Zaragoza y Badajoz. Solo quedan 3 pruebas por disputarse en octubre, la de Tarragona el día 2, Madrid el 9 y Málaga el 16. Hay tres opciones, tanto para federados como para no federados:

- **Flash:** 150 m natación, 4 km bici, 1 km corriendo.
- **Supersprint:** 300 m natación, 8 km bici, 2 km corriendo (este se puede hacer por relevos).
- **Doble supersprint:** 600m natación, 16 km bici, 4 km corriendo.

Clemente Alonso favorito en la Challenge de Calella.

ANTES DE UNA COMPETICIÓN IMPORTANTE HAY QUE HACER PUESTA A PUNTO PARA LLEGAR EN LA MEJOR FORMA POSIBLE

2. Para triatletas de distancia sprint y olímpica

>Día 8 de octubre. Campeonato de España por Selecciones Autonómicas, de distancia sprint, a disputar en Melilla. La ciudad autónoma debutó en el triatlón el 12 de junio de este mismo año, albergando un clasificatorio para el Campeonato de España. En esta ocasión, la participación será mucho más numerosa y el nivel se prevé que sea altísimo, como de costumbre en esta cita, aunque aquí lo importante no es el lucimiento personal, sino la labor de equipo.

>Día 16 de octubre. Garmin Barcelona Triathlon. La organización pretende establecer un nuevo récord de participantes, intentando llegar a la cifra de 5.500, repartidos en tres carreras, una de distancia sprint, otra super sprint y otra de distancia olímpica.

El año pasado la prueba contó con un nivel impresionante en esta última distancia (1.500 m - 40 km - 10 km), solo hay que ver al ganador, Javier Gómez Noya.

En el apartado femenino ya está confirmada la presencia de Jodie Stimpson, ganadora los dos últimos años en Barcelona y recientemente campeona del mundo por relevos con el equipo británico.

3. Para triatletas de larga distancia

Esta disciplina es la que por historia ha predominado siempre a final de cada temporada.

Día 2 de octubre. Tercera edición de la Challenge BCN-Maresme de distancia Ironman. De momento, la lista de profesionales es larga y de gran nivel, encabezada por el danés Jimmy Johnsen, que querrá renovar victoria. Lo intentará impedir Clemente Alonso en uno de sus mejores años, ya que viene de ser segundo en el Ironman de Zurich; también estará el local Víctor del Corral, tercero este año en el Embrunman. En mujeres parte como clara favorita la veterana húngara Erika Csomor.

Día 16 de octubre. Campeonato del Mundo de Ironman. Esta es la fecha marcada por todos los amantes de la larga distancia, la noche en la que nos sentamos pegados a nuestros ordenadores ansiosos por saber noticias de dicho campeonato, en la meca del triatlón, Hawai. Eneko Llanos y Virginia Berasategui intentarán volver a subir al pódium, aunque cada año los rivales están más fuertes, pero confiamos en que consigan destronar al australiano Chris McCormack y la británica Chrissie Wellington.

EL MÍTICO HOME DE FERRO DE SANTA EULALIA, IBIZA, ALBERGARÁ EL CAMPEONATO DE ESPAÑA DE LARGA DISTANCIA EL 30 DE OCTUBRE

Día 30 de octubre. Home de Ferro de Santa Eulalia, Ibiza. Será terminando el mes cuando se celebre la mítica prueba, que un año más albergará el Campeonato de España de Larga Distancia (4 km nadando, 120 km de bici, 30 km corriendo). La lista de participantes es toda una incógnita, ya que muchos de los triatletas están dudando si acabar la temporada o seguir, incluso puede que alguno de los que va a Calella o Hawai y no logren sus objetivos, opten por repetir en la isla pitiusa. Los organizadores rezarán para que no caiga la tromba de agua del año pasado y que reine el sol como suele ser habitual en Ibiza.

Eva Ledesma, lesionada gran parte de la temporada, puede hacer buen papel en los últimos triatlones.

Cómo afrontar estas pruebas

- **Lo ideal es mantener la forma y bajar progresivamente el nivel para llegar a punto.**

Como ya hemos dicho, el mayor problema en este mes de octubre es la fatiga muscular y mental de tantas y tantas competiciones a lo largo de la temporada. Muchas veces, los triatletas que han sufrido alguna lesión al comienzo de la campaña son los que se llevan el gato al agua en estas últimas citas del calendario.

Y esto ocurre porque no se da la importancia que se merece al descanso. Las cargas que se aplican a un cuerpo mediante el entrenamiento pueden tener varias respuestas en el organismo: positivas (adaptación), neutras (sin adaptación) o negativas (desadaptación). Y para que las cargas tengan una u otra respuesta, además del entrenamiento, hay que fijarse en el descanso, de otra manera no se podrá asimilar la carga y conseguir la famosa supercompensación. Es más, en realidad, el entrenamiento es catabólico de por sí, lo que es anabólico es el descanso de después.

Por lo tanto, antes de una competición importante hay que hacer **puesta a punto** o *tappering*, como lo queráis llamar. Esto no es otra cosa que afinar para una determinada competición, y de esa manera llegar en la mejor forma posible. En términos generales, se trata de reducir el volumen de entrenamiento y el mantenimiento, o incluso aumento de la intensidad hasta el ritmo de competición o por encima, pero con recuperaciones amplias, para llegar a la competición con tono muscular y activado pero sin cansancio. Lo ideal es que el número de sesiones no disminuya, ya que se podrían ver afectados aspectos como la eficiencia técnica (en la natación este factor es importantísimo, no tanto en el ciclismo y la carrera de un Ironman).

La gran mayoría de los triatletas de larga distancia tienen miedo de disminuir el volumen, ya que piensan que con ello van a perder resistencia, pero no es así, esta disminución de kilómetros va a acarrear una mejora hematológica, sobre todo de hematocrito, por lo que no solo no se va

SUSCRÍBETE
15 €/año

Ramón Ejeda representando a Madrid en un Campeonato de España por autonomías.

a perder resistencia, sino que con el aumento de la intensidad se va a ganar en otros aspectos más descuidados por los atletas de fondo, como pueden ser la potencia muscular, la fuerza y la velocidad de contracción.

La duración de la puesta a punto varía según la importancia de la competición y el entrenamiento acumulado que se lleve, siendo mayor en los deportistas mejor entrenados. Para los triatletas que irán a Hawai, Calella o al Home de Ferro, lo ideal sería que la puesta a punto durase tres semanas, con la bajada progresiva de volumen y el aumento o mantenimiento de intensidad ya mencionados. Aunque cada persona es un mundo, los deportistas que llevan años en esto tienen sus rutinas para los últimos entrenamientos, que les hacen coger confianza y estar más tranquilos de cara a su cita más importante del año. Por ejemplo, hay gente a la que le gusta que la tercera semana antes del Ironman se baje el volumen y la intensidad, la segunda semana volver a aumentar estos parámetros para que la semana de la competición sea de descanso, bajando el volumen en un 70 u 80% sin contar los kilómetros de la competición, con algún toque de calidad para estar activado el día de la prueba, sobre todo el 2º y 3º día antes.

La **alimentación** a seguir los días antes de una larga distancia debe ser rica en hidratos de carbono con un índice glucémico medio bajo para que la respuesta insulínica sea normal. Es decir, tres días antes de la competición sería bueno tomar pasta, arroz y patatas pero sin salsas, condimentos ni especias, para realizar la digestión sin problemas gastrointestinales, hasta una ingesta de 8-10gr/kg, llegando a ser un 65-70% del total de las calorías consumidas, con el fin de realizar un llenado óptimo de los depósitos de glucógeno. Evitar los alimentos ricos en fibra como fruta con piel, integrales... para no sentirse lleno. Imprescindible también es mantener una correcta hidratación durante los días previos, agua o bebidas ricas en sales minerales.

Otras recomendaciones para la puesta a punto son las horas de sueño, 8 seguidas, para el descanso integral del cuerpo. El último masaje, por lo menos 4 días antes del triatlón. El correcto mantenimiento del material en general y la bicicleta en particular, preparar las barritas, bebida, tener todo el viaje controlado y no dejar nada a la improvisación. Por último, darle también su importancia a la psicología, la visualización de la carrera puede ayudar a fortalecer la confianza y preparar la mente de cara a la competición, centrando la atención en lo importante, obviando pensamientos negativos, mejorando la estrategia de competición imaginando la carrera, recordando los ritmos a llevar, las referencias en el agua, la posición en la bicicleta, los avituallamientos en la carrera... en fin, familiarizarnos con el lugar y la competición.

Sofie Goos, primera ganadora en la Challenge Maresme.

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.

CP RUNNING

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

10% dto CO

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

DEPORTES DEAN

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

15% dto CO

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

- 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 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.

DEPORTES PRINCESA

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

10% dto. CO

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

ESCUELA DE MEDICINA DE LA EDUCACIÓN FÍSICA Y DEL DEPORTE

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

10% dto. CO

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

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 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 pensionistas y corricolari, 50 tickets a 110€.

PAM I TOC

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

10% dto CO

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

PASSATGE ESPORT

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

10% dto CO

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

PODOCEN

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

10% dto CO

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

POPULAR RUNNING

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

15% dto CO

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

RANNING SPORT

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

15% dto CO

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

RÍOS RUNNING

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

10% dto CO

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

RUNNERSWORLD TARRAGONA

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

10% dto CO

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

SOLORUNNING.COM

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

10% dto CO

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

SOLUCIONES DEPORTIVAS S.L.

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

10% dto CO

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

SPORT MAGERIT M2000

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

10% dto CO

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

SURVEY MEDICINA DEPORTIVA Y FISIOTERAPIA

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

10% dto CO

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

TRIENJOY

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

10% dto CO

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

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.

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

...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

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 abonará mediante:

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

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

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

Nombre del banco o caja _____

Nombre del titular de la cuenta _____

Fecha _____ Firma _____

Entidad	Oficina	DC	Número de cuenta

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

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

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

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

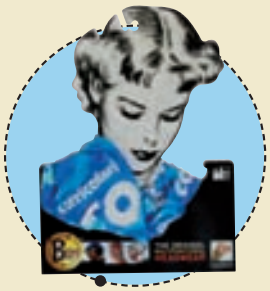
Camiseta técnica.
PVP: 9 euros.
Precio socio de correr **6 euros.**

CAMISETA COMPETICIÓN FIBRA

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

ABDOMINAL SYSTEM

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



BUFF CORRICOLARI

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

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.**

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.**

CAMISETA CORRICOLARI

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

FUNDA-LLAVERO CORRICOLARI

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

INSIGNIA CORRICOLARI

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

BOTELLA ALUMINIO LAKEN

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

AHUYENTADOR DE PERROS

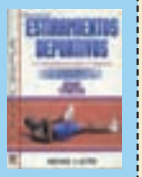
Ahuyenta perros agresivos por medio de ultrasonidos. Aparato pequeño y ligero, inofensivo para la salud del animal. Dotado de pinza de cinturón. Necesita pila alcalina de 9 voltios (no incluida). **PVP: 35 euros.** Precio socio de correr **30 euros.**

www.corricolari.es

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

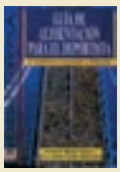
MANUAL DE ESTIRAMIENTOS DEPORTIVOS

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.**



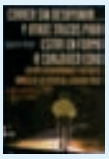
GUÍA DE ALIMENTACIÓN PARA EL DEPORTISTA

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.**

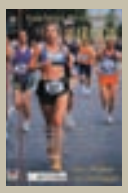


JUGANDO AL ATLETISMO

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.**

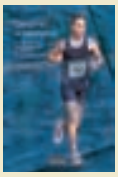


FILÍPIDES EXISTE

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

NOVEDAD

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

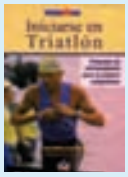
DE LA MILLA AL MARATÓN

NOVEDAD

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

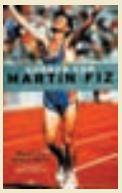
Miguel Caselles cuenta su maratón en cada continente, y la prueba en el Océano Glacial Ártico. Para aventureros y viajeros. **PVP: 25 euros.** Precio socio de Correr **23 euros.**

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.**

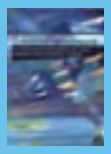


INICIACIÓN AL ATLETISMO EN PRIMARIA

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

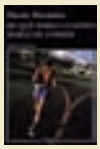
Para corredores principiantes, responde a las preguntas de por qué correr y cómo prepararse. Programa de 13 semanas para correr y caminar. Incluye ejercicios de estiramientos fáciles pero imprescindibles. **PVP: 13,50 euros.** Precio socio Correr **12,50 euros.**



DE QUÉ HABLO CUANDO HABLO DE CORRER

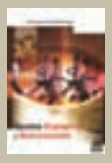
NOVEDAD

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

Sé desaparecer {por Toni Lastra}

CUENTA UNA HISTORIA PROBABLEMENTE APÓCRIFA SOBRE LA MUERTE DE JOSÉ MARTÍ, PADRE DE LA PATRIA CUBANA, QUE EN LA PROVINCIA DE DOS RÍOS, en el oriente de la isla, en primera línea de fuego, se le acercó un oficial del ejército revolucionario y le recriminó respetuosamente: "*Don José, es usted demasiado importante para poner en peligro su vida y el triunfo de la revolución*".

Martí tomó su fusil y se adentró en las líneas enemigas, diciéndole por toda despedida: "*Sé desaparecer*". Murió en combate ese día, 19 de mayo de 1895, y el enemigo jamás devolvió su cuerpo. Había nacido en La Habana el 28 de enero de 1853. En recuerdo suyo y de la destreza expresiva de poesía, apunto aquí este cuarteto de sus versos sencillos:

No me pongan en lo oscuro
A morir como un traidor:
¡Yo soy bueno, y como bueno
Moriré de cara al sol.

Quizá algunos de ustedes digan que Henry David puede ser tan amante de las divagaciones como lo fue su antecesor, Michael Andrópolis, pero creo que no es así y pienso: ¿qué habrá sido de Andrópolis? Henry David no dudó en tomar una decisión drástica cuando se apartó de la civilizada ciudad de Concord para vivir en solitario en los bosques de Walden, en una cabaña construida por él mismo y equipada sin nada superfluo. Yo he intentado muchas veces abandonar mi relación con Correcaminos (me refiero a la altruista, acabada mi responsabilidad), y otras tantas veces he regresado, convencido por mi estúpida vanidad de que el club no sería lo mismo sin mí. ¡Qué error, qué gran error! No quería atender los consejos de mi familia, que me recomendaba parar y me decía que no tenía que demostrar nada más, que mi pertinaz dependencia rayaba el fanatismo. Me comparaban con el rey Lear de Shakespeare, que prefería la voz de la adulación al amor y al silencio de la pobre Cordelia…

Me ha faltado el valor, como en los versos de Lorca, cuando aquel gitano fugitivo le pide refugio en su casa a un compadre y este le contesta: "*Si yo pudiera, mocito, / este trato se cerraba. / Pero yo ya no soy yo, / ni mi casa es ya mi casa*". Aquella obstinación, enfermiza por mantener la prioridad del club ante cualquier demanda, me ha traído grandes agravios y pérdida de amistades. No me paré a pensar que, aun pudiendo tener razón, no era yo quien debía tomar las decisiones.

Aunque conseguí sacar adelante proyectos, eso no parecía agradar a todos. Recuerdo el verano de 2006, cuando decidí fotografiar todos los árboles singulares de la Comunidad Valenciana con José Luis Lorente, camarada siempre de aventuras imposibles. Cuando teníamos a buen recaudo una buena colección de los árboles que buscábamos, almorzando en una taberna de Villargordo del Cabriel, sin saber la razón, la conversación derivó a la Carrera de los Castillos de Gales que habíamos corrido ambos. De inmediato, como iluminados por un mensaje divino, al finalizar el verano estaba preparado el proyecto de la *Carrera de los Árboles y Castillos del Camp de Túria*. No reparé en que yo ya no era el presidente de Correcaminos. Llamé al gerente del club, que estaba de vacaciones, para informarle de lo que creía una gran noticia. "*Bueno, ya me contarás cuando acaben las vacaciones, y te anticipo que me enfadaré mucho si tomas decisiones que corresponden a Correcaminos.*"

Consideré aquella contestación un menosprecio y le contesté: "*No soy tan necio para confundir mi entusiasmo con la falta de jerarquía para validar cualquier contrato en ausencia del presidente*", y añadí por mi cuenta para replicar y molestar: "*Aunque yo soy el Correcaminos*". Como la tensión aumentaba, decidí dejar el club en cuanto acabase la prueba. Pero tres meses después, era el gerente quien dejaba su cargo. Ahí seguía yo.

Quiero aclarar que, cuando hablo de dejar Correcaminos, me refiero explícitamente a no efectuar más trabajos para el club, pasar a ser una reliquia, algo así como el brazo incorrupto de Santa Teresa en versión maratoniana. En los últimos tiempos, el destino me tiró un cerco y, como dice la letra del tango, contra él nadie da la talla. Enfermé, mi mujer murió víctima de un cáncer y yo seguía sumido en la noche oscura del alma sin dejar de cumplir con los trabajos que tenía comprometidos en el club... Pero me llegó la luz, e igual que hace treinta y tantos años mi alma inmortal recibió una revelación y el mundo de las carreras ocupó mi voluntad y sentidos, recibí otro mensaje que anunciaba el descanso del guerrero...

No obstante, como siempre puede haber algún necio que confunda valor y precio, manifiesto que cruzo los dedos para que los éxitos de mi Correcaminos continúen y sé que mi corazón aurinegro latirá de emoción, siempre fiel y leal a sus símbolos y colores.

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

Wave Enigma

Máxima amortiguación y durabilidad con todas las prestaciones de la tecnología de Mizuno. Recomendada para corredores de peso elevado (+80 kg.) que requieren amortiguación Wave en paralelo para pisada neutra. Entrenamientos regulares en tierra y/o asfalto.

Distribuidor oficial en España y Portugal: Vilela Sports. 93 475 27 30.

Síguenos en:

www.mizuno.eu

EXPECT MORE