

corricolari es

correr

Si quiere
este ejemplar
en PAPEL
pinche aquí

DICIEMBRE 2012 / 3,00 €

**Dolor
de espalda**
Causas
y remedios

Lo que importa
es correr
**Arena, asfalto,
barro...**

**Bebidas
deportivas**

Triatlón
Tú puedes ser
internacional

**Pulso en
reposo bajo**
¿Mejor corredor?

San Silvestres
**Abierto
al público**

10 KILÓMETROS

Plan de entrenamiento a tu medida

Nº 303 / www.corricolari.es



XXIV MEDIA MARATÓN 2013

INTERNACIONAL

Villa de Santa Pola 20 Enero - 10:30 h



INSCRIPCIONES

- Apertura inscripciones 1 Agosto 2012
- Plazas limitadas

LA CARRERA

- Incluida en el calendario internacional de la IAAF y AIMS
- Incluida en el calendario nacional de la RFEA

CIRCUITO

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

Y ADEMÁS

- Mini Maratón
- Feria del corredor
- Simposium de medicina deportiva



Santa Pola

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



CLUB ATLETISMO
SANTA POLA



Real Federación
Española de Atletismo



Síguenos en:



(+34) 96 669 00 99

www.mitjasantapola.com





EL ENTRENAMIENTO DE LOS 10 KM.

PÁG. 14



PÁG. 42

ELIGE TU SAN SILVESTRE.

- **Noticias**, al ritmo de la actualidad / PÁG. 4
- Un huracán pasó por **Nueva York** / PÁG. 8
- **San Silvestres:**
 - explosión de corredores / PÁG. 10
 - El **entrenamiento** de los 10 km / PÁG. 14
 - Estudio sobre la **frecuencia cardiaca** / PÁG. 18
 - La **espalda** del corredor / PÁG. 20
 - La verdad sobre las **bebidas** / PÁG. 26
- **Correr y disfrutar** de todos los parajes / PÁG. 30
- **Análisis de zapatillas** / PÁG. 33
- **Escaparate** de actualidad / PÁG. 34
- Las **Marcas** del deporte / PÁG. 38
- **Santa Pola:**
 - grandísimo medio maratón / PÁG. 40
 - El **calendario** de Carreras / PÁG. 42
 - **Crónicas** de las mejores carreras / PÁG. 56
 - **Maratón de Valencia** / PÁG. 62
 - Coche y corredores en **Canillejas** / PÁG. 66
 - El **mundo** de la **montaña** / PÁG. 68
 - Tiempo de **cross** / PÁG. 72
 - **Triatlón** para todos / PÁG. 74
 - **Tienda Corricolari** / PÁG. 78
 - **Ventajas** suscriptor Corricolari / PÁG. 80

Cada año son más los corredores que despiden el año corriendo. La organización de pruebas el día 31 de diciembre y la popularización de nuestro deporte lo posibilitan. Las carreras de San Silvestre, pruebas que bajo esa denominación se extienden desde el último día del año hasta el 16 de diciembre, son una magnífica posibilidad de correr de forma divertida, de disfrutar de los amigos, de los compañeros de trabajo, de hacer deporte, de compartir una carrera. Las carreras de San Silvestre con distancias accesibles y horarios atractivos son también una magnífica ocasión de atraer a nuevos practicantes a la carrera y lo que es más importante, que muchos de ellos sean jóvenes.

Preparar un poco nuestra cita con la prueba será garantizarnos no tener ningún problema y completar la distancia de forma divertida, algo que debería de ser nuestro último objetivo. Asegurarnos que nuestro estado de salud nos permite afrontar ese reto, correr algunos días antes de la cita, por ejemplo dos o tres veces por semana a lo largo de diciembre, tener precaución en el ritmo de carrera y utilizar el material adecuado son unos sencillos consejos que aplicados nos garantizarán atravesar la línea de meta.

Olvidate de los más preparados, de los que corren para ganar esas pruebas o para mejorar registros. Busca sólo disfrutar, correr sin problemas, compartir amigos, saludar al mucho público que acude a presenciar estas carreras y que participa en las cada día más denominadas san silvestres solidarias.

Muestra tu aspecto más solidario o reivindicativo sin atender a reclamos comerciales o de cara a la galería. Estamos más en tiempos de estética que de ética, de gestos que de actos. Corre, disfruta, finaliza el año haciendo deporte y a pesar de lo que está cayendo, mete optimismo a tu vida. Es necesario.

✂ **EDITA:** OUTSIDE Comunicación Integral. Calle Saavedra Fajardo 5 y 7 - Planta calle, 28011 Madrid. Tel.: 902 17 15 15. Si llama desde Madrid: 915 26 80 80. Fax: 915 26 10 12. www.corricolari.es. E-mail: outside@corricolari.es.
 ■ **CONSEJERA:** Paloma Fernández Gª. ■ **DIRECTOR EJECUTIVO:** José Ignacio Fernández. ■ **DIRECTOR EDITORIAL:** Isaías Díaz Peña. ■ **DIRECTOR DE ARTE:** Juan de la Mata. ■ **DISEÑO:** Estudio Gráfico Juan de la Mata. ■ **MAQUETACIÓN:** Antonio M. Clemente. ■ **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:** Francisco González, Victoria Sánchez. ■ **PUBLICIDAD:** Pilar Fernández Mata, Miguel Leal. ■ **ADMINISTRACIÓN:** Mercedes San Martín. ■ **INFORMÁTICA:** Gonzalo Cárdenas. ■ **IMPRESIÓN:** MONTERREINA. ■ **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.

Los maratones de moda Berlín agota sus dorsales para el 2013 en tres horas y media y Nueva York se suspende por primera vez en su historia

El Maratón de Berlín se celebró el 30 de septiembre y abrió sus inscripciones para el 2013 algunas semanas después.

PUES BIEN, EN SÓLO TRES HORAS Y MEDIA AGOTÓ EL CUPO DE 40.000 INSCRITOS. EL DE BERLÍN ES UN MARATÓN ABSOLUTAMENTE AL ALZA Y ESO QUE EN LA CIUDAD ALEMANA SE DISPUTAN TAMBIÉN PRUEBAS DE MEDIO MARATÓN (PRIMER DOMINGO DE ABRIL) Y PRUEBA DE 25 KM EN EL MES DE MAYO.

El Maratón de Nueva York se suspendió a causa del huracán Sandy y su devastador paso por la ciudad neoyorquina. La organización mantuvo la esperanza de realizarlo hasta el último momento, pero la mayoritaria opinión de los ciudadanos de Nueva York -por otro lado siempre volcados con su maratón- y su movilización en las redes sociales llevaron al alcalde de la ciudad, Michael Bloomberg, a comunicar su suspensión, algo que fue considerado por muchos como un anuncio tardío, ya que se produjo escasamente 48 horas antes de su celebración. Parece evidente que celebrar la prueba hubiera sido una temeridad por destinar unos recursos y medios que por otro lado faltaban y escaseaban entre los afectados, pero su cancelación tan tarde pone en duda todo un juego de intereses. Muchos de los que acudieron a Nueva York se concentraron en Central Park para realizar una multitudinaria quedada, pero otros muchos lamentaban el que les hubieran hecho ir. ┘



El Maratón de Berlín agotó sus inscripciones en apenas unas horas.



El Maratón de Nueva York tuvo que ser suspendido 48 horas antes por los efectos del huracán Sandy.



Recibirá el Trofeo José Luis Alonso

Ruth Beitia, mejor atleta española de la temporada

LA CÁNTABRA RUTH BEITIA HA SIDO DESIGNADA MEJOR ATLETA ESPAÑOLA DE LA TEMPORADA EN LA VOTACIÓN QUE REALIZAN ENTRE DIVERSOS ESTAMENTOS EL GRUPO "LOS AMIGOS DE LOS MARTES".

Ruth Beitia, 1.363 puntos, se ha impuesto a Frank Casañas (1.010), Miguel Ángel López (984), Beatriz Pascual (974) y Víctor García (864), que fueron los otros cuatro finalistas del XXI Trofeo José Luis Alonso.

Ruth Beitia recibirá su trofeo el "martes" 11 de diciembre en el Restaurante Pedro Larrumbe, lugar habitual de entrega de este trofeo instaurado por un grupo de amigos de quien fue un magnífico secretario general de la Real Federación Española de Atletismo y un gran amante de nuestro deporte.

Clubes, directivos, entrenadores, estadísticos, jueces, periodistas y veteranos, eligen valorando marca, regularidad, competición oficial y carisma, al que consideran mejor atleta español de la temporada y que en la actual ha recaído en la sensacional saltadora de altura Ruth Beitia, que se quedó a las puertas de la medalla en los JJ.OO de Londres. ┘



iTravel Jerusalem

JERUSALEM MARATHON 2013

BREATHTAKING FRIDAY, MARCH 1, 2013

Full Marathon-42.195km | Half Marathon-21.1km | Short-10km

JERUSALEM-MARATHON.COM

For additional tourism information: www.itraveljerusalem.com



Official Tour Operator in Spain:
MARATHINEZ TOURS 34-91-479-4468 glenmartin@marathinez.es www.marathinez.es



Presentado el Club Clínicas Dental Seoane Pampín

El club da cabida a conocidos atletas y a corredores populares

EL DR. FERNANDO SEOANE PAMPÍN, PATROCINADOR DESDE HACE AÑOS DEL TROFEO QUE LLEVA SU NOMBRE Y QUE PREMIA A LOS MEJORES ESPAÑOLES (ABSOLUTO Y JUNIOR) DE LA TEMPORADA DE CROSS, PUSO EN MARCHA LA PASADA TEMPORADA UN CLUB EN EL QUE ACOGIÓ A UNA SERIE DE ATLETAS. Este año, salvando la crisis, y

demonstrando una vez más su amor al atletismo, ha ratificado su apuesta por el cross manteniendo el premio y sus cuantías, y dando cabida a más gente en el club. Presentado en un hotel madrileño a primeros de noviembre, el Club Clínicas Dental Seoane Pampín contará en la temporada 2012-2013 con atletas como Alessandra Aguilar, Cristina Jordán, la cántabra Elena Moreno, la conquense Sonia Plaza, las promesas María José Pérez o la júnior Marta Pérez. La plusmarquista española de maratón, la palentina Ana Isabel Alonso, también formará parte del equipo, así como Marta Esteban, Verónica Pérez o Teresa Iñiguez, y es que la apuesta por el equipo femenino ha sido muy grande. Los corredores populares con el propio Fernando Seoane y su hermano Carlos a la cabeza, o Carlos Herrero, tendrán también su protagonismo dentro del Club Clínicas Dental Seoane Pampín. ┘



El Club Clínicas Seoane Pampín fue presentado en Madrid.

Constituida la Asamblea de la RFEA

El día 16, elección de Presidente de la Federación

EL PASADO 17 DE NOVIEMBRE SE PROCEDIÓ A LA VOTACIÓN PARA ELEGIR A LOS MIEMBROS DE LA ASAMBLEA DE LA RFEA QUE EL 16 DE DICIEMBRE SERÁN LOS ENCARGADOS DE ELEGIR PRESIDENTE.



Aunque ya se conocían los representantes de algunos estamentos tocaba elegir los de otros. El proceso pasa porque el censo con derecho a voto elija entre los candidatos a representar a los atletas, clubes, entrenadores, jueces, organizadores y representantes (los managers), que unidos a los presidentes de las Federaciones Autonómicas más el presidente de la RFEA se constituirán en Asamblea y en la misma elegirán entre aquellos candidatos a presidir la federación. Esos candidatos elegidos o presentados por algún estamento deberán obtener previamente los avales suficientes para poder ser candidato. Analizando la lista de miembros de la asamblea todo apunta a la reelección de José María Odriozola como presidente, seguido a más distancia -de la que él mismo afirmó- de Vicente Año (la tercera candidatura, la de Fermín Cacho, se ha unido a la de Año. Martín Fiz ha renunciado a seguir en la candidatura y en caso de ganar Año, Cacho sería vicepresidente). El mes desde la elección de representantes hasta la asamblea es el tiempo que se dedica a viajar, a realizar promesas, captación de apoyos, reparto de puestos o favores varios y todo ello en un contexto de crisis y absoluta necesidad impuesta por el Consejo Superior de Deportes de reducción de presupuesto. Aunque en el trabajo previo de confección de candidaturas a la asamblea y el apoyo a los mismos está la victoria en la asamblea, experiencias hay, aunque pocas, de cambios de parecer a última hora. Lo que se echa en falta es la exposición de un debate con los tres candidatos para informar de sus programas y, sobre todo, como afrontar el obligado recorte presupuestario del CSD. ┘

Contará con destacados atletas

El New Balance Team regresa por todo lo alto

A FINALES DE LA DÉCADA DE LOS OCHENTA E INICIOS DE LOS NOVENTA HABLAR DEL EQUIPO NEW BALANCE ERA HACERLO DE UN CLUB CON LOS MEJORES ATLETAS GALLEGOS, DESTACADÍSIMOS NACIONALES Y UNA GRANDÍSIMA CANTERA. SUYOS SON LOS TÍTULOS NACIONALES DE CLUBES DE CROSS DE DIVERSOS AÑOS.



New Balance ha conformado para la temporada 2012-2013 un gran "Team", incluyendo, entre otros, a Estela Navascues.

New Balance no ha dejado nunca de ayudar al atletismo y al mundo de la carrera, sobre todo porque Manolo Rodríguez Coello, el hombre de New Balance España, es un ex atleta y apasionado de nuestro deporte, pero ahora, con la nueva temporada 2012-2013 por delante es cuando se han decidido a apostar de nuevo muy fuerte y regresan con un Team de lujo. Nombres como los de Lolo Penas, actual Campeón de España de 5.000 y 10.000; Alex Fernández, actual subcampeón de España de 5.000m.; Asier Cuevas, actual campeón de España 100 km.; los olímpicos en Londres 2012: Elena María Espeso (maratón), José Carlos Hernández (maratón) y Diego Ruiz (1500m), junto a atletas internacionales como Javier Carretero (maratón), Estela Navascues, (Cross), Luis Manuel Corchete (marcha), Javier Crespo, Just Sociats y José Luis Capitán (Carreras de Montaña), entre otros, formarán el NB Team. Unos serán NB Team Club y algún otro lo estará en calidad de asociado. Sea como fuere, bienvenido sea este retorno, este regreso de New Balance. ┘

por una causa

corre



Este año corre por Haití

Apúntate a la II Edición de la **Carrera Solidaria** de Entreculturas que tendrá lugar el domingo

27 de enero, en Madrid

Te esperamos: Para las carreras de 5 km y 10 km, a las 9.30 horas en la Explanada de la Selección (Madrid Río, junto a la entrada de Casa de Campo). Metro Príncipe Pío.

Para las carreras infantiles de 350 m y 1.000 m, a las 11.30 horas en el Parque de Atracciones. Metro Batán.

Y además, el **20** de enero en Sevilla, el **27** de enero en León y Arroyo (Valladolid)



¡Inscríbete! www.correporunacausa.org

ABC

Coca-Cola

correr

FREMAP

FUNDACIÓN FERNANDO POMBO

hp

MAPFRE

PARQUE DE ATRACCIONES

Sacyr

El sueño Americano del Maratón de Nueva York

EL MARATÓN DE NUEVA YORK 2012 QUE DEBERÍA HABERSE CELEBRADO EL 4 DE NOVIEMBRE, FUE CANCELADO POR PRIMERA VEZ EN SU HISTORIA. LA CIUDAD FUE AZOTADA EL LUNES DE ESA SEMANA POR EL HURACÁN SANDY, DEJANDO ÁREAS DE LA CIUDAD AFECTADAS Y MUCHAS FAMILIAS DAMNIFICADAS. ALGUNAS DE ESTAS ÁREAS ESTABAN EN LA COSTA SUR DE STATEN ISLAND, PERO SUFICIENTEMENTE LEJOS DE LA SA-



la población parecía estar en contra de la carrera. Días después, en la hoja web de los organizadores se podía leer “Mientras que la organización de la carrera no comprometería los recursos destinados a las tareas de recuperación, se ha hecho patente que hay un sentimiento generalizado contrario y esto se ha convertido en una fuente de controversia y división. Ni NYRR (New York Road Runners) ni la ciudad po-

LOS DÍAS ANTERIORES AL MARATÓN ERA MUY FÁCIL ENCONTRAR EN LOS PERIÓDICOS LOCALES COMENTARIOS DE CIUDADANOS EN CONTRA DEL MARATÓN, TACHANDO A LOS CORREDORES DE ALMAS INSENSIBLES QUE IGNORABAN LAS PENURIAS DE LOS VECINOS

LIDA DEL MARATÓN, QUE SIMPLEMENTE “TOCA” LA ISLA EN SUS PRIMEROS METROS DE RECORRIDO ANTES DE CRUZAR EL PUENTE VERRAZANO-NARROWS QUE CONDUCE A BROOKLYN.

Por lo demás, el recorrido estaba perfectamente transitable, como muchos corredores comprobaron el domingo 4 a pesar de la cancelación. Las líneas de metro desde la calle 34 hacia el sur estaban cerradas por inundación, pero la organización había contratado autobuses para llevar a todos los corredores desde el centro de Manhattan hasta el ferry a Staten Island.

El miércoles 31 de octubre, cuatro días antes de la carrera, los organizadores y las autoridades locales parecían tener todo bajo control y anunciaron públicamente que la carrera se correría como estaba previsto en memoria de las familias afectadas. Se envió un email a todos los corredores confirmando la prueba y animándolos



nos a todos a hacer una contribución económica adicional para las tareas de recuperación en la ciudad. En aquel email se enumeraban eventos cancelados como la carrera mini de 5 Km y la ceremonia de inauguración, y algunas alteraciones organizativas dado que todos los esfuerzos se concentrarían en el maratón y se agradecía de paso la gran oferta de voluntariado para asistir a la carrera. Animados por ese email, los 47.000 corredores (20.000 de

ellos extranjeros) siguieron con sus planes y se fueron a New York.

Tristemente, el viernes 2 de noviembre por la tarde, el maratón fue oficialmente cancelado. Muchos estábamos en la feria del corredor recogiendo nuestros dorsales e instrucciones para la salida y el anuncio de la cancelación se retransmitió por los televisores del Javits Centre. Las razones que se daban eran mayormente morales y apoyadas en que un sector de

día permitir que esta controversia resultase en una situación peligrosa o distrajesse del esfuerzo que se está realizando en las tareas de recuperación”. Parece claro que había un sector grande de la población que no estaba de acuerdo con la celebración de un evento deportivo como el maratón cuando algunos de sus vecinos lo estaban pasando mal. Sin embargo, otros eventos deportivos de equipos neoyorquinos sí que se jugaron el día 4 de noviembre y los estadios se llenaron. El equipo de NBA New York Knicks jugó ese mismo 4 de noviembre por la mañana en el Madison Square Garden, mientras que el equipo de fútbol americano de los Giants hacía lo propio por la tarde en el estadio MetLife.

Los días anteriores al maratón era muy fácil encontrar en los periódicos locales comentarios de ciudadanos en contra del maratón, tachando a los corredores de almas insensibles

que ignoraban las penurias de los vecinos mientras disfrutaban de su inyección de endorfinas e incluso instándoles a usar sus energías para coger cubos y fregonas y ayudar en las tareas de limpieza. Uno no tiene por menos que preguntarse si todos esos detractores estaban limpiando ese día en las áreas afectadas. En cualquier caso la idea parece excelente, pero los ciudadanos americanos deberían estar dispuestos a prestar también sus servicios cuando viajan a países extranjeros, que por norma son más pobres que USA y donde todos los días hay familias afectadas por desastres naturales (pequeños o grandes). Tristemente, el mundo no funciona así.

El 11 de septiembre de 2001 Nueva York vio los peores ataques terroristas de la historia y en noviembre el maratón se celebró mientras las ruinas de la Zona 0 todavía humeaban. Aquel año el enemigo era externo y New York dio una imagen de fortaleza al mundo entero. En el 2012, el enemigo que dictó el destino del maratón fue la opinión en contra de los propios ciudadanos americanos. Sin embargo, se olvidó la dimensión internacional del que era, al menos hasta este año, el maratón más importante del mundo. Los organizadores debieron mostrar algo más de lealtad hacia los 20.000 corredores internacionales que se gastan en torno a \$300 millones cada año en Nueva York, lo que supone unos \$17 millones en impuestos. Por otro lado, ese dinero se salvó gracias al movimiento maestro de enviar un mail de confirmación 4 días antes del maratón. Esperemos al menos que ese dinero fuese destinado a las tareas de recuperación de la zona.

¿Por qué no hicieron los organizadores un esfuerzo mayor en explicar públicamente en qué consiste un maratón? Tal vez así sus detractores lo hubieran visto con una perspectiva



LOS ENEMIGOS DEL MARATÓN NUNCA FUERON RAZÓN SUFICIENTE PARA CANCELAR UNA CARRERA Y SUCEDIÓ EN LA MÁS GRANDE DE TODAS

diferente y se hubiera salvado la carrera. Puede que un maratón sea un evento festivo, pero también es una prueba que pone a prueba los límites de cualquier persona. A cualquier nivel, desde los primeros corredores que completan los 42'192 Km en poco más de 2 horas hasta los que necesitan más de 6 horas para terminar, todos y cada uno de ellos dedican meses de entrenamiento para afrontar la prueba con garantías. Hay gente que quiere sacar lo mejor de sí exigiéndose en su trabajo, otros corriendo maratones y otros muchos haciendo ambos. Un maratón es una prueba a la dedicación y el trabajo duro, una prueba que encaja bien en el espíritu americano y tal vez por eso tres de los cinco mejores maratones del mundo se celebran en USA. Pero no podemos olvidar la faceta humana de esta carrera

donde la motivación de miles de corredores es puramente humanitaria y donde se llegan a recaudar \$35 millones para diferentes ONG.

Un maratón siempre tendrá enemigos porque 42 km cortan en dos cualquier ciudad, perturban el tráfico y molestan a muchos vecinos. Pero esto pasa sólo una vez al año y muchos vivimos y entrenamos todo el año para ello. Cancelar el maratón de Nueva York llevó paz a muchos de sus detractores, pero con el coste de robar el sueño a 47.000 corredores y tirar a la basura meses de trabajo o incluso la ilusión de una vida. Para muchos, el coste económico que supone correr el maratón de NY es sólo asumible una vez en la vida. Demasiado dinero para una familia, la de los atletas, que suele tener el denominador común de la humildad. Sin

hablar de dinero, no podemos olvidar la cantidad de rodajes largos a las 6 de la mañana antes del trabajo, muchas noches en la cama temprano dejando a los amigos detrás porque había que entrenar por la mañana, dietas, lesiones, fatiga. Por supuesto todo es dolor voluntario, pero ¿no se conquista de la misma manera cualquier otro logro?. Si alguien no puede entender por qué la gente hace maratones, tal vez no entienda por qué la gente "hace", a secas.

Los enemigos del maratón nunca fueron razón suficiente para cancelar una carrera y sucedió en la más grande de todas. Es difícil entender esta paradoja sin aludir a las elecciones generales del 6 de noviembre en USA y es fácil predecir que contaban más votos entre los ciudadanos contrarios al maratón que entre los corredores. Lo cierto es que nuestra confianza ciega en que los americanos son capaces de salvar cualquier obstáculo se ha perdido. Los mismos que pusieron al hombre en la Luna en tan solo una década, consiguieron quitarles el sueño americano a 47.000 corredores en tan solo un día. ➔

Correr la San Silvestre un fenómeno social

Los jóvenes han logrado convertir una carrera el día menos indicado del año en toda una fiesta

Si hay un día contraindicado para participar en una carrera es el 31 de diciembre. Hace frío, es posible que llueva, hay que hacer los preparativos de la Nochevieja, lo más probable es que las Navidades hayan interrumpido los entrenamientos, se han podido coger unos kilos de más, y quienes no corren habitualmente tampoco se van a poner en pleno mes de diciembre a hacerlo, porque el tiempo desde luego no invita a ello.

» POR JUAN MORA



La San Silvestre Vallecana, en Madrid, es la más masiva de todas las que se celebran en España.



Cartel de la San Silvestre de Salamanca, vencedor en un concurso popular.

SIN EMBARGO, LAS CARRERAS DE SAN SILVESTRE SON TODO UN ÉXITO. HAY MÁS DE DOSCIENTAS EN TODA ESPAÑA, Y LA VALLECANA, EN MADRID, SUPERA TODOS LOS RÉCORDS DE PARTICIPACIÓN, HASTA EL EXTREMO DE QUE TIENE QUE HACER HASTA NUEVE SALIDAS EN LA PRUEBA POPU-

LAR PARA QUE LOS MÁS DE 30.000 CORREDORES QUEPAN EN LAS CALLES. ES UN FENÓMENO MÁS SOCIOLÓGICO QUE DEPORTIVO AL QUE DAMOS LA BIENVENIDA.

Se hace una carrera en mayo, cuando el tiempo comienza a ser espléndido, y se viene además de un mes que el ambiente y las temperaturas invitan a salir al campo, a los parques o a las calles, con lo cual el entrenamiento se hace más asequible pues puede resultar hasta agradable, y no tiene tanto éxito como la San Silvestre. La San



La participación de jóvenes es una de las notas destacadas de estas pruebas de fin de año.

Silvestre cuenta con una ventaja: su denominación de origen. ¿Quién no ha oído hablar de la San Silvestre de Sao Paulo? Aunque, la verdad, cada vez se escucha menos ante la notoriedad de las que celebramos aquí. Pero la San Silvestre de Sao Paulo se hizo célebre por la singularidad que suponía salir a correr el último día del año, y de ello se hacían eco todos los medios de comunicación ante la falta de noticias que suele haber el 31 de diciembre y el 1 de enero.

La fama de la San Silvestre de Sao Paulo fue así creciendo hasta ser conocida universalmente. El carácter jocosos de los brasileños proporcionó además a esta carrera una dimensión festiva que encajaba perfectamente en las características de una fecha tan señalada. Pero estamos hablando también de una carrera que se celebra con temperaturas de veinte grados, no como aquí, al borde de los cero grados.

Mas la carrera de Sao Paulo no dejó de inspirarse en una fiesta que se celebraba cada año en París cada cambio de año. Estamos hablando del primer cuarto del si-

LA SAN SILVESTRE DE SAO PAULO SE HIZO CÉLEBRE POR LA SINGULARIDAD QUE SUPONÍA SALIR A CORRER EL ÚLTIMO DÍA DEL AÑO

glo pasado, cuando los parisinos despedían el año portando antorchas a la carrera o al trote por las calles. La costumbre se trasladó a Brasil, y en 1925 se celebró la primera edición, con la peculiaridad de que se salía al borde de la medianoche para acabar así con el nuevo año. El hecho de celebrar el cambio de año en plena carrera propició que acabara convirtiéndose en una fiesta.

El carácter festivo nunca se perdió en Sao Paulo, más con el transcurso del tiempo fue adquiriendo importancia el tono

competitivo de la prueba hasta hacerse internacional y conseguir un hueco en el calendario de las principales figuras del atletismo. De esta manera, entre sus vencedores hay figuras tales como Zatopek, Rodelants, Frank Shorter, Carlos Lopes, Paul Tergat, Arturo Barrios, Ronaldo da Costa, Robert Cheruiyot y las atletas Rosa Mota, Aurora Cunha o Derartu Tulu. Actualmente la carrera ya no se celebra por la noche y tras pasar por diversas distancias se ha fijado en 15 kilómetros.

Fueron pasando los años y la carrera de San Silvestre saltó a España. Fue Antonio Sabugueiro, un entusiasta del atletismo, quien trasladó la idea a su club y a su barrio, y en 1964 Vallecas tuvo su carrera el 31 de diciembre. Sólo para atletas considerados como tales, pues por aquel entonces era impensable poner a miles de ciudadanos a correr por las calles en fecha tan señalada. La carrera fue cogiendo vuelo, y la participación de atletas notables concedió a la prueba una buena notoriedad. Por el podio de los vencedores desfilaron atletas de la talla de Mariano Haro, Mike



Tagg, Roger Clark, Ian Stewart, el propio Carlos Lopes o Fernando Cerrada, el ídolo local. Atletas todos ellos que se podían considerar profesionales y que, por tanto, sacrificaban la Nochevieja, porque la San Silvestre Vallecana les proporcionaba prestigio y un buen dinero. Cuando la carrera también incluyó la categoría femenina, en 1981, las mejores atletas también comenzaron a desfilar por ella, llegando a superar en prestigio la participación masculina. Entre las ganadoras han estado Greta Waitz, Iciar Martínez, Carmen Valero, Rosa Mota, y Marta Domínguez, Vivian Cheruiyot y Tirunesh Dibaba en los últimos tiempos.

Volvamos a retroceder en el tiempo: con el auge del movimiento popular de los años ochenta, la San Silvestre Vallecana no podía permanecer ajena y abrió la inscripción a todo el mundo. Pero no podemos hablar en ningún caso de una participación mul-

titudinaria. La participación, siendo notable para esas fechas, se reducía a los corredores populares que se entrenaban habitualmente y se creían capaces, por tanto, de superar las duras cuestras finales. En ningún caso era lo de ahora, que se ve a miles de jóvenes salir sin ninguna preparación. Lo de entonces era una carrera con todas las consecuencias, y a nivel popular era difícil ver a corredores con un ritmo superior a los cinco minutos el kilómetro.

El fenómeno que son ahora las carreras de San Silvestre ha surgido de manera espontánea, porque por mucho que sea el apoyo institucional y comercial que tienen, sacar a correr por las calles a 50.000 personas en las doscientas carreras que se celebran en España el 31 de diciembre no se consigue así como así. Es el boca a boca, las ganas de pasárselo bien el convertir la carrera en una fiesta callejera lo que ha

convertido, al menos a la San Silvestre de Madrid, que es la carrera de referencia, en un éxito insospechado.

Y bien incómodo es participar en ella, porque se sale de un lugar y se llega a otro, a diez kilómetros de distancia. Hay que salir pronto de casa para estar en la salida antes de las cinco de la tarde, y no se regresará antes de las ocho. La carrera quizá sea hasta un sufrimiento, porque muchísimos jóvenes salen sin el entrenamiento adecuado, y al final esperan dos kilómetros. Pero llegan. Gracias a una buena salud. Afortunadamente, diez kilómetros no son nada para los chavales, sobre todo si se lo toman con calma y se recorren bajo un ambiente festivo. Unas agujetas los días posteriores a la carrera, y después como nuevos. ¿Quiénes no las hemos tenido? ¿Qué lo ideal es que acudan preparados y después de haberse entrenado como mínimo durante todo este mes? Por supuesto, pero con veinte años y en un buen estado físico, se puede con la San Silvestre y con más.

Celebremos por tanto estas San Silvestres, cuyas imágenes nos convierten en foco del mundo. Además, algún poso dejarán entre quienes corran por primera vez, aunque sólo sea para contar que una vez participaron en una carrera. Eso queda para toda la vida. ➔

ANTONIO SABUGUEIRO, UN ENTUSIASTA DEL ATLETISMO, FUE QUIEN TRASLADÓ LA IDEA A SU CLUB Y A SU BARRIO, Y EN 1964 VALLECAS TUVO SU CARRERA EL 31 DE DICIEMBRE

Consejos para afrontar con garantías tu 1ª San Silvestre

Fotos: www.correbirras.com
(Correbirras en la San Silvestre de Alicante).

1 Evalúa tu estado físico y analiza de forma objetiva si te posibilita para afrontar el reto de correr una San Silvestre.

2 Corre al menos **dos o tres días** a la semana hasta llegar a la cita.

3 Si tu estado físico te lo permite, **empieza corriendo al menos 15-20'** y realiza pequeños aumentos semanales, hasta poder correr 45-50' seguidos.

4 El **ritmo** al que debes correr ha de ser **suave**, de modo que te permita mantener una conversación.

5 Si tu estado físico no te permite correr seguido durante 20', **combina**



correr y andar al menos durante 40', empezando por ejemplo con 5' co-

riendo y 3' andando, así hasta cinco veces. A medida que vas mejorando, reduce el tiempo de andar y aumenta el de correr.

6 Presta especial atención al **calzado que vas a utilizar**, procurando que sea el adecuado para ti. Busca el consejo de un especialista.

7 Es muy importante **estirar antes y, sobre todo, después** de cada entrenamiento. Estarás mejor al día siguiente y te ayudará a prevenir lesiones.

8 El trabajo de fuerza en el gimnasio, así como hacer bicicleta, elíptica, o incluso nadar, **te pueden ayudar a mejorar tu condición física** y por tanto a correr mejor.

9 El ritmo que has de llevar el día de la carrera, **ha de ser similar al de tus entrenamientos**. Tu objetivo es llegar a meta, el tiempo es lo de menos.

10 No te olvides que tu objetivo final debe ser **disfrutar corriendo**.





El Reto de correr 10 kilómetros



Para la mayoría de los corredores principiantes, llegar a correr 10 kilómetros supone un reto relativamente asequible, a poco que se cuente con una buena salud y se realice un entrenamiento adecuado.

POR **JESÚS CASTELLÓ DEL RÍO**. Entrenador nacional de atletismo.

El entrenamiento debe realizarse a una intensidad moderada.



Consejos y planes de entrenamiento para afrontar esta distancia

CONSEGUIR CORRER 10 KM PUEDE SER EL PASO PREVIO Y ACONSEJABLE PARA AFRONTAR CON EL TIEMPO RETOS MÁS EXIGENTES COMO SON EL MEDIO MARATÓN, EL MARATÓN U OTRAS PRUEBAS DE LARGA DISTANCIA.

Los corredores experimentados han de tener en cuenta que mejorar el rendimiento en esta distancia supone una cierta garantía y una buena referencia para obtener también buenos resultados en distancias superiores.

Características de la prueba de 10 Km

El tiempo a emplear en una carrera de 10 kilómetros puede ser de entre 30 minutos, aproximadamente, para un corredor de buen nivel, y algo más de una hora que puede emplear un corredor popular poco entrenado.

Esta duración, y por tanto a la intensidad a la que se corre, determina que se trate de una prueba eminentemente aeróbica, es decir, que se realice utilizando fundamentalmente el mecanismo aeróbico de producción de energía (98%) frente al 2% de producción aportado por el sistema anaeróbico. Esto implica que el trabajo predominante que hay que realizar para mejorar ha de ir encaminado a aumentar la efectividad del sistema aeróbico, o lo que es lo mismo, ejercicios que no superen el 85% de la frecuencia cardiaca máxima.

Otras características de las carreras de esta distancia:

- **La producción de ácido láctico** no es muy elevada precisamente por utilizarse principalmente el sistema aeróbico de energía.
- **El glucógeno muscular** es el principal combustible a utilizar, siendo el agotamiento de éste el factor limitante principal en esta prueba, aunque también en menor medida se utilicen las grasas como combustible. ➔

MEJORAREL RENDIMIENTO EN ESTA DISTANCIA SUPONE UNA CIERTA GARANTÍA Y UNA BUENA REFERENCIA PARA OBTENER BUENOS RESULTADOS EN DISTANCIAS SUPERIORES COMO EL MEDIO O EL MARATÓN.



ENTRENAMIENTO PARA PRINCIPIANTES

OBJETIVO: COMPLETAR LA DISTANCIA CORRIENDO

Para un corredor principiante, se tratará de aguantar corriendo un tiempo en torno a una hora. Por tanto el entrenamiento debe ir encaminado a:

- **Mejorar lo máximo posible la capacidad aeróbica**, o lo que es lo mismo, a aumentar la resistencia.
- **Mantener una condición física general óptima**, con la realización de ejercicios de fuerza general y flexibilidad, como condición para la mejora y prevención de posibles lesiones.

¿Qué hemos de tener en cuenta a la hora de entrenar?

- Debe de ser un **trabajo progresivo**, realizando aumentos paulatinos de las cargas, poco a poco, semana a semana, sin olvidar que lo más importante para mejorar es asimilar de forma correcta lo que se ha entrenado.
- En esto juega un papel fundamental el **descanso**. Es tan importante como el entrenamiento. Sirve para asimilar el trabajo. En el caso de un corredor principiante, es aconsejable que se alterne un día de entrenamiento con al menos uno de descanso.

PLAN DE ENTRENAMIENTO DE 8 SEMANAS

- Partiremos de la base de poder correr al menos durante 20 minutos seguidos de forma suave.
- La prueba de 10 kilómetros se realizará nunca a un ritmo superior a la carrera continua moderada, comenzando mejor a ritmo de carrera continua suave.
- Es muy aconsejable e incluso necesario realizar siempre al final de cada sesión una pequeña tabla de estiramientos.
- Igualmente, es también aconsejable al menos dos días por semana realizar algún ejercicio de fortalecimiento de piernas y de abdomen.

	1er. DIA	2º DIA	3er. DIA	4º DIA
1ª SEMANA	25' C.S.	25' C.S.	30' C.S.	30' C.S.
2ª SEMANA	30' C.S.	35' C.S.	30' C.S.	35' C.S.
3ª SEMANA	35' C.S.	40' C.S.	35' C.S.	40' C.S.
4ª SEMANA	40' C.S.	45' C.S.	40' C.S.	45' C.S.
5ª SEMANA	20' C.S. 10' C.M.	45' C.S.	20' C.S. 10' C.M.	45' C.S.
6ª SEMANA	20' C.S. 15' C.M.	45' C.S.	20' C.S. 15' C.M.	45' C.S.
7ª SEMANA	20' C.S. 20' C.M.	45' C.S.	20' C.S. 20' C.M.	50' C.S.
8ª SEMANA	40' C.S.	20' C.S. 10' C.M.	30' C.S.	10 KM.

NOTAS:

C.S.= CARRERA CONTINUA SUAVE (carrera cómoda que permite incluso hablar mientras se realiza entre un 70% y un 80% de la frecuencia cardiaca máxima de cada uno)

C.M.= CARRERA CONTINUA MODERADA (carrera con un poco más de intensidad, pero llevadera, que se realiza entre un 80% y un 85% de la frecuencia cardiaca máxima)



Es bueno que al entrenar se hagan distintos cambios de ritmo.

- Por este motivo lo más lógico es **entrenar entre tres y cuatro días por semana** para conseguir un progreso óptimo. Para alguien que empieza, entrenar más días podría llevarle a acumular excesiva fatiga y entrenar menos a escasa mejora.
- Todo el entrenamiento se ha de realizar **a intensidades moderadas**, entre el 70% y el 85% de la frecuencia cardiaca máxima de cada uno. Para aguantar corriendo en torno a una hora es lo que vamos a necesitar, máxime si nuestro objetivo es solo concluirla. Trabajar a intensidades mayores servirá de poco y además aumentará el riesgo de lesión.
- El corredor principiante no debe olvidar que **el control del sobrepeso** supone la posibilidad de mayor mejora de la condición física, incluso más que el propio entrenamiento. Debe ser la combinación de una dieta sana y equilibrada con el adecuado entrenamiento lo que haga controlar el exceso de peso y por lo tanto mejorar físicamente. ➔

ENTRENAMIENTO PARA EL CORREDOR EXPERIMENTADO

OBJETIVO: MEJORAR LA MARCA

Para un corredor popular experimentado que en cualquier caso necesita correr a la máxima velocidad durante más de 30 minutos, se buscará con el entrenamiento, por una parte mejorar al máximo la resistencia necesaria, y por otra mejorar el ritmo de competición.

¿Qué hemos de tener en cuenta a la hora de entrenar?

- Para el corredor principiante, aunque se invierta menos tiempo en concluirla, se sigue tratando de una prueba eminentemente aeróbica, en la que la aportación de este sistema energético es predominante. Por ello, la práctica totalidad del trabajo a realizar debe de ser **aeróbica**.
- Ello no quita para que el hecho de buscar la máxima velocidad en esa distancia nos obligue a realizar entrenamientos a intensidades **muy cercanas en el límite que separan** lo aeróbico de lo anaeróbico.
- **A nivel práctico**, esto significa que habrá que emplear tiempos de carrera limitados e incluso cuando la intensidad es más alta, lo que denominamos series o combinaciones de carreras cortas y pausas de recuperación, pero a ser posible nunca superando el ritmo de competición en 10 kilómetros, o como mucho superándolo ligeramente.



Entrenar acompañado evita la monotonía y puede ayudar a mejorar nuestros resultados.

- El entrenamiento debe de incluir **ritmos variados** que abarquen desde la carrera continua suave, pasando por los ritmos ligeros, hasta tocar de vez en cuando los ritmos de competición. Esto nos lleva a trabajar en ritmos que abarcan desde el 75% al 95% de la frecuencia cardiaca máxima.
- En cuanto a los días de entrenamiento por semana deben de oscilar entre un mínimo **de cuatro y un máximo de seis**, dependiendo del grado de mejora que se quiera conseguir. ➔

PLAN DE ENTRENAMIENTO DE 8 SEMANAS

- Partiremos de la premisa de contar con la suficiente experiencia y con una base que permita realizar entrenamientos de cierta intensidad, así como correr de forma suave al menos durante 75 minutos.
- Es muy aconsejable e incluso necesario realizar siempre al final de cada sesión una pequeña tabla de estiramientos.
- Igualmente es también aconsejable al menos dos días por semana realizar algún ejercicio de fortalecimiento de piernas y de abdomen.

	1er. DIA	2º DIA	3er. DIA	4º DIA	5º DIA
1ª SEMANA	10km. C.M.	10km. C.M.	4km. C.M. 5km. C.L.	10km. C.M.	15km. C.M.
2ª SEMANA	12km. C.M.	4km. C.M. 6km. C.M.	12km. C.M.	4km. C.M. 6km. C.M.	15km. C.M.
3ª SEMANA	12km. C.M.	4km. C.M. 2x 3km. C.C. R: 3'	12km. C.M.	4km. C.M. 6km. C.L.	18km. C.M.
4ª SEMANA	14km. C.M.	4km. C.M. 3x 2km. C.C. R: 2'	12km. C.M.	4km. C.M. 8km. C.L.	18km. C.M.
5ª SEMANA	14km. C.M.	4km. C.M. 6x 1km. C.C.	14km. C.M.	4km. C.M. 6km. C.L.	18km. C.M.
6ª SEMANA	14km. C.M.	4km. C.M. 2x 3km. C.C. R: 3'	12km. C.M.	4km. C.M. 8km. C.L.	15km. C.M.
7ª SEMANA	12km. C.M.	4km. C.M. 4x 2km. C.C.R: 2'	12km. C.M.	4km. C.M. 8km. C.L.	15km. C.M.
8ª SEMANA	10km. C.M.	4km. C.M. 4x 1km. C.C.	10km. C.M.	5km. C.M	10km. C.M.

NOTAS:

C.M.= CARRERA CONTINUA MODERADA (carrera cómoda que permite incluso hablar mientras se realiza entre un 75% y un 85% de la frecuencia cardiaca máxima de cada uno)

C.L.= CARRERA CONTINUA MODERADA (carrera con un poco más de intensidad pero que se puede mantener de manera uniforme durante los kilómetros propuestos, se realiza entre un 85% y un 90% de la frecuencia cardiaca máxima)

C.C.= CARRERA RITMO DE COMPETICION (carrera a intensidad similar al de la competición de 10 kilómetros, variando ligeramente el ritmo en función de la longitud de las series, más lento en las de 3km. y más rápido en las de 1km. Se realizan entre un 90 y un 95% de la frecuencia cardiaca máxima)

El pulso en reposo no es un indicador de forma física

MIGUEL INDURAIN DIO MUCHO QUE HABLAR. LAS 28 PULSACIONES QUE PRESENTABA EL CICLISTA NAVARRO EN SITUACIÓN DE REPOSO SE CONVIRTIERON EN LOS AÑOS NOVENTA EN EL PARADIGMA DE UN ORGANISMO ESPECIALMENTE DISEÑADO PARA EL RENDIMIENTO DEPORTIVO MÁXIMO. UNA FRECUENCIA BASAL TAN BAJA PARECÍA SER LA EXPLICACIÓN DE SUS ENORMES CUALIDADES PARA EL TRABAJO EN LA BICICLETA POR EL ALTO MARGEN EXISTENTE PARA ACEPTAR INCREMENTOS EN LA INTENSIDAD DEL EJERCICIO HASTA ALCANZAR LA FRECUENCIA CARDIACA MÁXIMA. ERA HABITUAL ESCUCHAR QUE INDURAIN POSEÍA UNA GRAN "FRECUENCIA CARDIACA DE RESERVA". (1)

Por fortuna, la Fisiología del esfuerzo continúa avanzando a gran paso. Nos ofrece un importante trabajo a cargo de investigadores españoles que analiza la relación entre la frecuencia cardiaca en reposo y la capacidad de recuperación de un deportista. El resultado fue imprevisto: no existe relación alguna entre ambos parámetros.

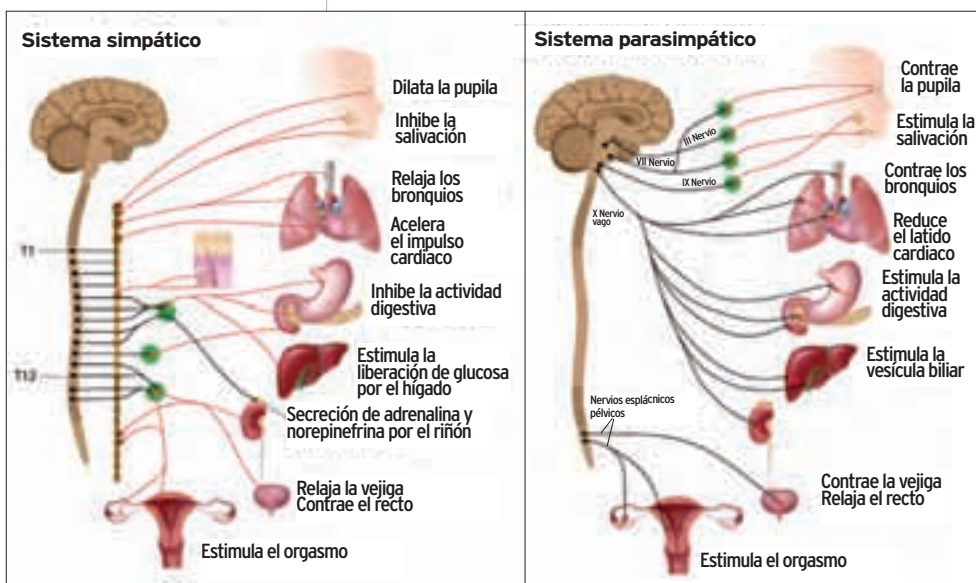


Las carótidas son arterias que van por los dos lados del cuello. Para tomar el pulso hay que poner los dedos índice y medio y presionar ligeramente en uno de los dos lados del cuello hasta notar las pulsaciones.

El estudio, realizado por cuatro investigadores (Aguado, Mora, García de Castro y Guío), fue publicado en la "Revista de Entrenamiento Deportivo". Se trata de una labor conjunta de la Universidad de Castilla-La Mancha en colaboración con el Centro de Medicina Deportiva y la Escuela de Educación Física de Toledo.

Tomaron parte en la investigación siete corredores del equipo militar de maratón, con un promedio de 37 años de edad, 1,76 metros de estatura y 69 kilos de peso. Sus valores en consumo máximo de oxígeno ofrecían una media de 62 y la frecuencia cardiaca máxima, de 182. Con anterioridad al test

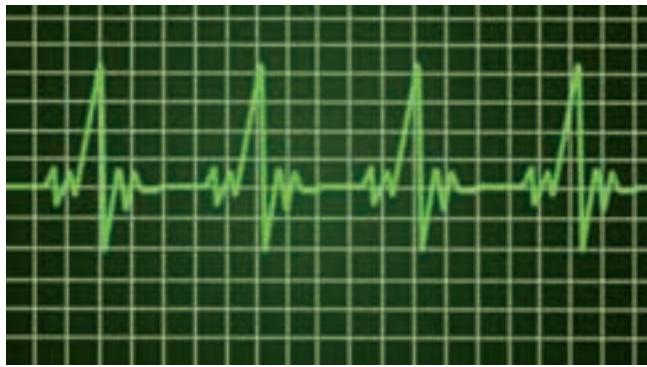
LOS RESULTADOS DEL ANÁLISIS FUERON SORPRENDENTES. LA CAPACIDAD DE RECUPERACIÓN DE LOS CORREDORES (ES DECIR, EL NIVEL DE DESCENSO DE LAS PULSACIONES TRAS EL ESFUERZO) NO ESTUVO EN RELACIÓN CON LA FRECUENCIA CARDIACA DE RESERVA



físico se llevó a cabo una medición de la frecuencia cardiaca en reposo, que registró un promedio de 59 latidos por minuto. La frecuencia cardiaca "de reserva" se calculó para todos los participantes restando la máxima menos la frecuencia de reposo.

El test de rendimiento fue diseñado imitando los llamados "entrenamientos por intervalos", una metodología muy habitual en la preparación de los corredores de maratón. En concreto, la prueba consistió en que los atletas completaran siete veces una carrera de dos

Comparativa entre el sistema parasimpático y simpático.



Los pulsómetros nos facilitan la posibilidad de descargar gráficos de la evolución de nuestra frecuencia cardíaca.

kilómetros, con sólo un minuto de recuperación entre cada serie. Durante las siete carreras y también en los periodos de recuperación, se llevaron a cabo mediciones de frecuencia cardíaca y tomas de sangre para medir las concentraciones de lactato.

En el minuto de pausa del que disponían los corredores entre cada una de las series de dos ki-

lómetros se registraron descensos muy variables de la frecuencia cardíaca (el mayor, de 62 latidos y el menor, de 25). El siguiente paso en la investigación consistía en analizar si los deportistas con mayor capacidad de recuperación eran precisamente los que presentaban las frecuencias cardíacas más bajas en situación de reposo.

Los resultados del análisis



Con el pulsómetro puedes vigilar el ritmo al que sometes el corazón.

fueron sorprendentes. La capacidad de recuperación de los corredores (es decir, el nivel de descenso de las pulsaciones tras el esfuerzo) no estuvo en relación con la frecuencia cardíaca de reserva. Este hallazgo indicaría que, en realidad, el hecho de que un deportista presente pocas pulsaciones en reposo no es un dato suficiente para predecir una mejor adaptación al esfuerzo físico en una prueba de resistencia.

Sistema Parasimpático

Los médicos proponen como explicación a los resultados que posiblemente el tono nervioso del sistema parasimpático (que determina la frecuencia cardíaca cuando el deportista está en reposo) estaría más desarrollado en algunos corre-

dores. Esto, sin embargo, no tendría influencia en la capacidad de recuperación del trabajo cardíaco tras el ejercicio. En otras palabras, a pesar de que es habitual escuchar que una frecuencia cardíaca baja en reposo es signo de poseer una excelente forma física, el hecho de tenerla algo más elevada parece no limitar en modo alguno la capacidad de recuperación.

La investigación concluye con una propuesta para determinar el “índice de forma física” pero de forma independiente de los valores de frecuencia cardíaca. Los investigadores de Castilla-La Mancha han conseguido desarrollar una fórmula que establece el nivel físico de los corredores a través de la medición de las concentraciones de lactato (producto de desecho del metabolismo muscular) en la sangre durante las series de dos kilómetros. ➔

Los resultados deportivos no siempre guardan una relación directa con nuestro pulso en reposo.

(1) Conocida como FC_{RES} es la diferencia que existe entre la Fc Máxima y la Fc Basal.

Dolor lumbar en el corredor

CAUSAS E INFLUENCIA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA

✉ POR FRANCISCO GILO, MÉDICO Y CORREDOR

La zona lumbar es la zona bisagra más importante del cuerpo. Sus músculos y ligamentos deben cumplir dos funciones complementarias: permitirnos permanecer erguidos y, al mismo tiempo, darnos movilidad de flexión.



POR UN LADO, LA MUSCULATURA SUPERFICIAL LUMBAR NECESITA FLEXIBILIDAD PARA MANTENERSE EN BUEN ESTADO, PERO POR OTRO LOS LIGAMENTOS Y LA MUSCULATURA PROFUNDA LUMBAR NECESITAN UNA SUFICIENTE TENSIÓN NATURAL QUE LES PERMITA MANTENER

LAS MOLESTIAS DE ESPALDA DE LOS CORREDORES SE DEBEN A QUE LA COLUMNA VERTEBRAL ESTÁ SOMETIDA A ESFUERZOS EXCESIVOS E IRREGULARES



Al correr exponemos a los discos intervertebrales a una carga y descarga rítmica.

EL CUERPO ERGUIDO. DE NO SER ASÍ, CAERÍAMOS HACIA LOS LADOS COMO UN MUÑECO DE TRAPO.

Si realizamos un estiramiento mantenido excesivo sobre estos músculos profundos y ligamentos, éstos perderán la tensión natural que les caracteriza y que les permite actuar de freno del movimiento. Se debilitarán y surgirá con ello el dolor lumbar, el lumbago o la lumbalgia. La flexión no debe ser vertebral, sino que debe partir de las caderas.

Con frecuencia, las molestias de espalda de los atletas se deben a que la columna vertebral está sometida a:

- Un esfuerzo excesivo o irregular,
- O bien a que el cuerpo experimenta movimientos bruscos mientras se encuentra en una posición inadecuada.

Los que no son atletas suelen tener el problema por:

- Un escaso entrenamiento de los músculos de la espalda, abdominales y extremidades inferiores.

- La erosión y los desgarros derivados del levantamiento desequilibrado de pesos.
- Una larga permanencia en posición sentada e inmóvil, o
- El trabajo en una postura en la que el cuerpo está inclinado hacia delante.

Correr equivale a una sucesión de saltos. Eso expone a los discos intervertebrales a una carga y descarga rítmica, con mayor o menor grado de vibración en función del terreno sobre el que se corre y el calzado que se usa.

La presión en el disco varía de acuerdo con la posición del cuerpo y la tensión externa. **»Las posiciones sentadas** determinan una mayor presión sobre los discos que la bipedestación (de pie). Ello se debe a que los músculos de la espalda han de trabajar más duramente (trabajo estático) cuando el cuerpo se sienta.

“La presión de los discos es debida a la acción del peso del cuerpo sobre el disco, desde arriba, y a la fuerza de contracción de los músculos vecinos”.

La presión que soportan se calcula dividiendo la fuerza por el área del disco. Un ejemplo, la vértebra L-3 de un adulto que tiene una superficie de unos 10 cm². En el caso del disco de un joven puede soportar un peso de 800 kg mientras que un anciano soporta la mitad.

Huesos de la columna vertebral

Cuando una persona transporta algo pesado, la presión de los discos aumenta. El esfuerzo asimétrico ocasiona más presión que el simétrico. La suspensión de una barra reduce la presión de los discos, y por tanto descargan las espaldas. Al mismo tiempo los músculos dorsales se elongan. Para obtener los mejores resultados, nos suspendemos de forma que la cadera quede flexionada y los pies tengan un apoyo (**relajación de psoasiliaco = espalda recta**).

Si el esfuerzo es muy grande o de larga duración, cierta cantidad de líquido es exprimida fuera del núcleo, por lo que se produce una disminución de la altura. Este es el caso de los levantadores de peso. Después de una no-



LA ZONA LUMBAR ES LA ZONA BISAGRA MÁS IMPORTANTE DEL CUERPO

che de sueño, a la mañana siguiente somos más altos y cuando envejecemos, perdemos altura por el desgaste de los discos (degeneración tisular).

Existen muchas causas del dolor de espalda

Una muy frecuente es el desgarrar del reborde fibroso del disco y la expresión hacia

atrás del núcleo pulposo, lo que acarrea la distensión del ligamento vertebral común posterior hacia el conducto raquídeo. El dolor que se experimenta a través de los receptores de sensibilidad álgida del tendón distendido (en el disco desgarrado hay muy pocas terminaciones dolorosas) puede desaparecer si se deja de someter a la espalda al esfuerzo de alzar objetos pesados, de inclinarse hacia delante durante el trabajo o estar sentado e inmóvil.

Si el núcleo se proyecta demasiado hacia fuera, puede comprimir la raíz nerviosa que pasa a través del agujero de conjun-



Es muy importante fortalecer los músculos de la espalda, abdominales y extremidades inferiores para evitar molestias de espalda.



HAY QUE DESTACAR LA IMPORTANCIA DE UNOS ABDOMINALES BIEN ENTRENADOS PARA DESCARGAR LA ESPALDA



ción. En este caso se siente dolor en los músculos inervados por dicha raíz. Por ejemplo, puede doler el hombro cuando se lesiona un disco. Unos músculos tensos, pequeños desplazamientos vertebrales, pueden aplicar una presión similar sobre

los nervios y causar dolor. Si éste se siente en la pierna, se conoce como ciática, ya que en este caso el nervio irritado es el nervio ciático.

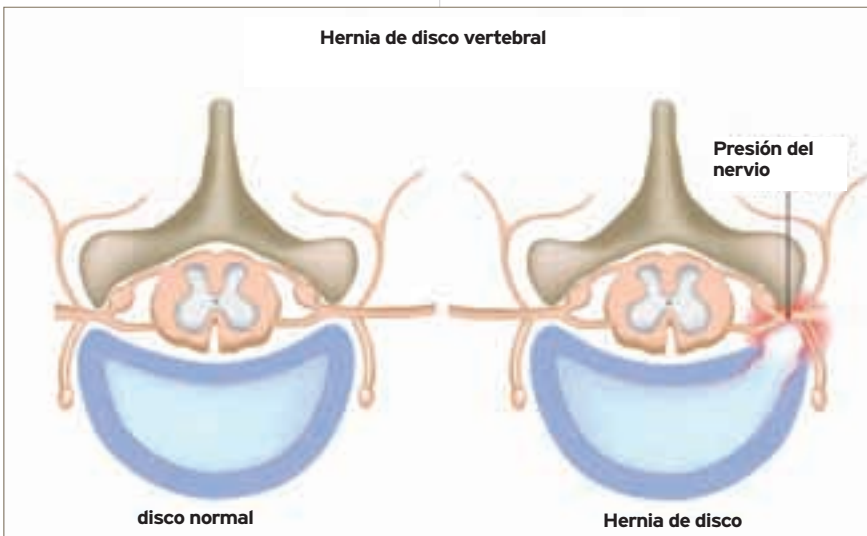
Algunos de los nervios que salen por los orificios de la columna vertebral y alcan-

zan un músculo pueden traccionarse un poco al elongarlo, como sucede por ejemplo con el corredor que se empecina en llegar a tocar los pies doblando la columna cuando estira los isquiotibiales. La solución es fácil: con las manos en la cadera inclinar el tronco recto hasta sentir una ligera tensión en la parte posterior de los miembros inferiores.

De no hacerlo así, se puede comprimir el nervio contra una protrusión discal y despertar un intenso dolor en la extremidad inferior. Una forma de saber si el nervio ciático está irritado consiste en tenderse sobre la espalda y elevar la extremidad inferior (**test de Lassegue**). Este tipo de dolor es diferente al que se experimenta cuando estiramos los flexores de la rodilla rígidos.

La parte fibrosa del disco está compuesta principalmente por fibras de colágeno que se distienden si están sometidas a una tensión prolongada. Generalmente, una hernia se produce por trabajar en una posición que presiona el disco durante largo tiempo. El levantamiento de objetos pesados, ocasiona un aumento de presión sobre el núcleo pulposo que termina por romper el *annulus fibrosus*.

Todo esto demuestra la importancia de unos abdominales bien entrenados, para descargar la espalda; y la de unos músculos fuertes en las extremidades inferiores para el alzado correcto de cargas con las rodillas flexionadas. Es importante si se pueden distribuir las cargas de forma si-



¿CÓMO INFLUYE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN LA PREVENCIÓN DEL DOLOR DE ESPALDA?

- **En condiciones normales**, los distintos grupos musculares que participan en el funcionamiento de la espalda, como los abdominales y la musculatura paravertebral, se coordinan entre sí para mantener una postura o conservar el equilibrio en movimiento. Esta coordinación depende de reflejos nerviosos que, para funcionar correctamente, necesitan repetirse.
- **La falta de actividad física** disminuye ese entrenamiento y empeora los reflejos, haciendo que la musculatura se contraiga inadecuadamente o a destiempo, lo que facilita su contractura.
- **Es por tanto recomendable** que antes de hacer cualquier deporte se garantice que la musculatura de su espalda está bien desarrollada.
- **“Si el atleta dedica atención a la postura, respiración, refuerzo de los músculos erectores de la columna y a la carga de peso compatible con la aptitud, tendrá un índice bajísimo de problemas en su vida atlética”.**

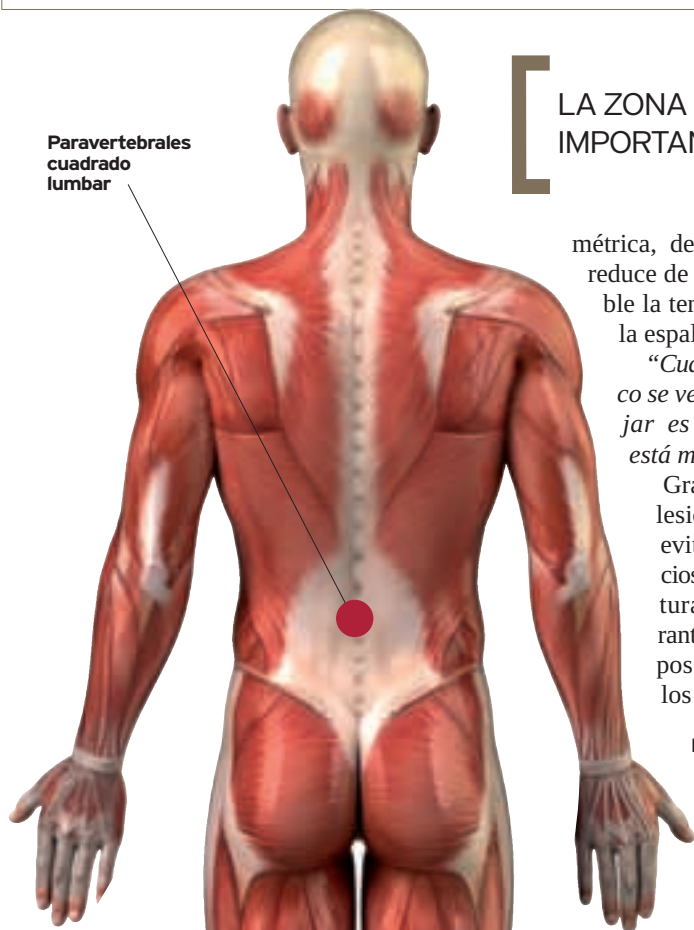


El psoas permite la rotación de la columna hacia el lado de flexión del tronco, su activación favorece la estabilización del fémur.

El psoas cuando se activa en torsión crea una mayor estabilización del fémur, también es un estímulo muy importante en los órganos internos, el riñón y el colon con los que tiene una relación directa.

El psoas permite la flexión lateral del tronco, la pelvis se inclina hacia adelante de un lado a otro lado hacia arriba, permitiendo que el fémur gire mejor dentro de la cavidad del íliaco.

El psoas es un músculo que se podría decir que pone en comunicación la parte superior y la inferior del cuerpo, ya que se encuentra ubicado en la zona media del cuerpo, pues parte de él está en la cavidad abdominal y otra parte en la zona anterior del muslo. Es por esto por lo que se trata de un músculo complejo, ya que se comunica con dos partes diferentes del cuerpo que realizan movimientos diferentes. Concretamente este músculo tiene una función de flexor, abductor y rotatorio del muslo, además de ser también flexor y rotatorio del tronco. El psoas mayor, se inserta en las vértebras T12 y las cinco primeras lumbares, así como en la base de las apófisis costiformes correspondientes, y desciende hacia la fosa ilíaca del coxal dónde se une con la porción ilíaca. La inserción vertebral es peculiar, en una serie de arcos superpuestos desde un disco intervertebral al otro.



Paravertebrales cuadrado lumbar

LA ZONA LUMBAR ES LA ZONA BISAGRA MÁS IMPORTANTE DEL CUERPO

métrica, de esta manera se reduce de forma considerable la tensión que soporta la espalda.

“Cuando el psoas-iliaco se ve forzado a trabajar es que la espalda está muy cargada”.

Gran parte de estas lesiones pueden ser evitadas con ejercicios adecuados y posturas correctas durante el día. Tres grupos musculares son los responsables di-

rectos de la protección lumbar: **los paravertebrales**, los de **las capas dorsales** (superficiales, intermedias y profundas) y **los abdominales**. El trabajo es, por así decirlo, dividido entre los tres y cuando uno de estos falla los otros quedan sobrecargados, pero los paravertebrales acaban "pagando la cuenta" solo por ser músculos posturales. Basta que estemos parados, sentados o haciendo cualquier movimiento para que los mismos sean solicitados. Mucho más que por estética, los músculos del abdomen deberían ser vistos con importancia desde el punto de vista de la salud. Cuando éstos están frágiles el centro de gravedad cambia de posición y el brazo de resistencia entre la lumbar y la pared abdominal aumenta y el esfuerzo en las vértebras lumbares también aumenta. La clave para la postura es una buena fuerza isométrica del tronco que mantenga el cuerpo en una postura erguida con el pecho fuera. ➔

Los paravertebrales son músculos posturales que acaban soportando sobrecarga aún estando sentados.

La clave para la postura es una buena fuerza isométrica del tronco que mantenga el cuerpo en una postura erguida con el pecho fuera. ➔

ROCK

your

RUN!



10K de MADRID



28 ABRIL 2013



- ◆ Bandas de música en recorrido
- ◆ Recorrido urbano
- ◆ Concierto final en Meta
- ◆ Regalo conmemorativo
- ◆ Medalla en Meta

rocknrollmadrid.com



iberCaja



MELIÀ
HOTELS
INTERNATIONAL



La verdad sobre las bebidas deportivas

Un repaso de las falsas creencias y las evidencias científicas sobre las bebidas deportivas. Estas bebidas no llevan a quienes las ingieren a batir marcas mundiales, pero constituyen un buen aliado del deportista.

✎ POR RICARDO MORA RODRÍGUEZ *

UNA SEMANA ANTES DEL COMIENZO DE LOS JUEGOS OLÍMPICOS DE LONDRES, LA BBC EMITIÓ EL REPORTAJE LA VERDAD SOBRE LOS PRODUCTOS PARA EL DEPORTE, QUE PRESENTABA LOS RESULTADOS DE UNA REVISIÓN DE 101 PUBLICACIONES SOBRE SUPLEMENTOS NUTRICIONALES QUE AYUDAN AL RENDIMIENTO EN EL DEPORTE.

El equipo que analiza estas publicaciones está dirigido por Carl Heneghan, un epidemiólogo de la Universidad de Oxford que se dedica a revisar la evidencia científica sobre temas de salud pública. Respecto a las bebidas deportivas, el equipo concluye que la calidad de la evidencia para afirmar que mejoran el rendimiento deportivo es pobre, que el tamaño del efecto -la fuerza de la relación entre ingerir la bebida y mejorar el rendimiento- es bajo y que la aplicación de dichos estudios no va más allá de los deportistas de resistencia subelíte.

"Los episodios de hiponatremia en corredores de maratón que han bebido demasiado no anulan que la deshidratación sea una situación que hay que evitar"



Para que una noticia sea impactante tiene que causar sorpresa y ser contraintuitiva. Esta lo es, puesto que intuíamos que el contenido de esas bebidas ayuda al deportista de elite y al recreativo. Si, además, la noticia hace tambalearse el *statu quo* de una poderosa industria, como la de las bebidas deportivas, tenemos un repor-

taje de calidad BBC. Pero, ¿cómo llegó el equipo de Heneghan a dichas conclusiones? Solicitaron a Pepsico (produce Gatorade), Coca-Cola (produce Powerade) y GSK (produce Lucozade) que les facilitasen los estudios científicos en los que basan sus afirmaciones. Sólo GSK respondió presentándoles 101 estudios científicos.



cos realizados entre 1971 y 2012. Como esta empresa también fabrica bebidas para la recuperación y mejora de la masa muscular tras el ejercicio con pesas, más de 80 de las publicaciones trataban sobre suplementación con proteínas, vitaminas, carbohidratos o sobre el efecto de estos suplementos en el sistema inmune del de-

portista. Al equipo de Heneghan le quedaron unas 18 publicaciones que analizaban bebidas con carbohidratos y sales que se ingieren durante el ejercicio (esto es, bebidas deportivas) en comparación a otras que contienen sólo agua.

Si en el buscador bibliográfico PubMed introducimos los términos rendimiento, re-

hidratación y ejercicio, obtenemos 64 estudios científicos sobre este tema. Por lo tanto, Heneghan y su equipo revisaron menos de un tercio de las publicaciones en el área. Critican la poca cantidad de sujetos experimentales de cada publicación, pero ese era precisamente su trabajo: combinar todos los estudios tras haberlos filtrado para



Al hacer una actividad deportiva es importante hidratarse, aunque no con cualquier bebida.

damos una conclusión final; a eso se le llama metaanálisis. Sus conclusiones sobre la poca fuerza de los datos comienzan en la elección, en mi opinión poco profesional, de los estudios incluidos en la revisión.

"Muchos grupos de investigadores han realizado un trabajo encomiable que nos permite saber el tipo y la cantidad de carbohidrato que se debe disolver en una bebida"

Hay estudios que datan de 1940, que muestran que si a soldados cargados con mochilas les dejamos beber agua durante una caminata a 40°C resisten más kilómetros. En estos estudios ya se observó que, cuando los militares no bebían, su temperatura corporal subía y que había una relación entre sobrecalentamiento y fatiga. Durante más de 80 años estos hallazgos se han confirmado en militares, mineros, bomberos, deportistas de élite y recreativos.

Los episodios de hiponatremia se han dado en algunas maratones, en corredores que han bebido demasiado, de manera que terminan la maratón pesando más que cuando la iniciaron, no anulan que la deshidratación siga siendo una situación que hay que evitar. Lo único que indican es que beber más de lo que se suda puede ser peligroso. Los carbohidratos son la fuente de energía más importante para nuestros músculos durante el ejercicio intenso. Muchos grupos de in-



Hidratarnos de manera correcta permitirá que disfrutemos más del ejercicio.

vestigadores, auspiciados o no por marcas comerciales, han realizado un trabajo encomiable durante décadas que nos permite saber el tipo y la cantidad de carbohidrato que se debe disolver en una bebida para que se vacíe rápidamente del es-

tómago, se absorba en el intestino y llegue al músculo durante el ejercicio.

Por último, durante el ejercicio prolongado en el calor se suda y en ese sudor hay sales minerales. No está claro si perder mucha sal puede reducir el rendimiento deportivo. El aporte de sales en las bebidas deportivas es moderado y, aunque se bebiese un volumen igual al sudado, no se llegaría a reponer toda la sal del sudor.

Es cierto que las casas que comercializan bebidas deportivas dejan que el público haga la conexión entre ingerir una bebida y mejorar el rendimiento deportivo. Para ello usan a atletas famosos e imágenes y música cautivadoras. Pero también es cierto que en las etiquetas explicitan que son "bebidas para un intenso desgaste muscular, sobre todo para deportistas". Los adultos sabemos que si me tomo un mojito de ron marca X no aparece en mi casa una fiesta con piscina, y que si me tomo una bebida deportiva no voy a bajar de 3 horas en la maratón si hasta ayer mi récord era 3:30. Hasta que el grupo de Oxford u otro grupo no lo contradiga con un metaanálisis bien hecho, hay bastante evidencia científica de que las bebidas deportivas son un buen aliado del deportista -sin importar su nivel de rendimiento- durante esfuerzos prolongados en un clima caluroso. ➔

* Fisiólogo del ejercicio, catedrático de la Universidad de Castilla-La Mancha. No tiene vinculación comercial con ninguna empresa de bebidas deportivas

"Deja tu huella en el desierto"



SAHARAMARATHON 2013



Carrera solidaria en los campamentos de refugiados saharauis.
Vuelo charter Madrid - Tindouf, alojamiento en jaimas.
Maratón, Media Maratón, 10 km y 5 km.
Viaje del 22 de febrero al 1 de marzo (900 Euros).

¡¡¡Reserva ya tu plaza!!!

Una experiencia solidaria inolvidable



www.proyectosahara.com

www.saharamarathon.org



Aprende a correr sin tensión

Los entrenadores coinciden: la clave es que la tensión generada por el cuerpo al correr se distribuya de la forma más equilibrada. Hay medios que realmente pueden ayudarnos: la arena de la playa, el campo a través, el aeróbic. He aquí algunas experiencias contadas por gentes reputadas del atletismo.

» POR ALFREDO VARONA

MASPALOMAS ES UN LUGAR PRIVILEGIADO PARA DISFRUTAR DE UNAS VACACIONES. EN UNA OCASIÓN, DESDE LAS VENTANAS DE MI APARTAMENTO, SE VEÍA UN ESCENARIO INOLVIDABLE, UN DESIERTO QUE AVANZABA SIN MONOTONÍA HASTA EL MAR.

Eran las Dunas, las famosas y pacíficas Dunas de Maspalomas. Casi todos los días las atravesaba caminando para ir a la Playa del Inglés, y esto no es decir poco. El calor era importante. La arena quemaba. La pisada se hundía en cada zancada. Su terreno tan desuniforme siempre será muy exi-



El impacto al correr por las dunas es una sensación impresionante.

gente. Y, como me distingue esa enorme vocación por la carrera a pie, rápidamente imaginé lo que significaría entrenar allí. Nunca lo hice, porque en vacaciones guardo un respeto sagrado por el descanso. Sí sé lo que se imagina. Al no hacerlo, me libré de alguna paliza. Es más, ni siquiera me hace falta imaginarlo. Pude verlo y preguntárselo a un atleta nativo, Carlos Javier, que algunos días utilizaba las dunas para fortalecerse. El hombre esperaba al atardecer, a un clima más humano, al menos, en los meses de verano. Llevaba un par de años ejerciendo esta rutina.



CORRER POR LA PLAYA AYUDA "A FORTALECER TOBILLOS Y CUADRICEPS", OPINA EL ENTRENADOR RAFAEL SÁNCHEZ

Correr por las Dunas fortalece las piernas y tiene grandes ventajas.

para fortalecerse no todo es correr. La clave es conseguir que la tensión, generada por el cuerpo en la carrera, se distribuya de la forma más equilibrada. Naturalmente, la arena blanda de la playa, las propias dunas, ayudan, pero ¿y el cross? ¿Cómo no recordar su importancia? Quizá no se trata de ser como aquel mítico corredor de campo a través español que no concebía una mañana de domingo sin embarrarse hasta la cintura. Quizá eso pertenezca a un relato épico, pero la agonía del cross, no. La agonía del cross forma parte de nuestras vidas. El entrenador gallego Julio Rodríguez me recordó que él recomendaba el campo a través hasta a los atletas de 400 metros. "Los corredores deben variar sus zancadas ejercitando, así, grupos musculares diferentes", decía.

Gomas en la cama y patines en la calle

Pues esto lo aprendí del entrenador de Toledo, Martín Velasco, que insistía que "los atletas deben fortalecerse muscularmente para equilibrarse". Y, para contrarrestar la falta de tiempo, que tantas veces es verdad, Martín me contó que algunos atletas suyos tienen gomas de laboratorio en los extremos de la cama. Gomas que suelen ser de látex, que se pueden encontrar en las farmacias o en las tiendas de ortopedia y que significan una alternativa al levantarse o al acostarse para realizar un trabajo muscular. Se utilizan así esos momentos del día teóricamente muertos en una sociedad como la de hoy en la que casi siempre falta tiempo. Por este motivo, otra de las cosas que me contaba Martín es que hay

Desde que lo hacía, me prometió que apenas se lesionaba. Su musculatura, sus piernas, se habían fortalecido. También se había ahorrado la tarifa del gimnasio y, no sólo eso, volvía a casa más divertido: cuando desarrollas una afición, todo es importante. La imaginación también me trasladó a otras épocas este último verano. El impacto de las dunas me hizo recordar a Carlos Pérez, que fue un gran maratoniano español en la década de los sesenta y al que entrevisté para uno de mis libros, 'Desafío al maratón'. Su declaración ("corría descalzo en medio de las dunas y la arena blanda en la playa de Samil en Vigo") me incitó a buscar entonces las ventajas de correr por la playa. Recuerdo que llegué hasta Rafael Sánchez, un entrenador que entonces dirigía a Toni Peña, otro maratoniano español que en aquel momento llegó a correr la distancia en 2 horas y 7 minutos. "En la arena se pierde toda la fuerza que se hace con los gemelos y los soleos". Sán-

chez lo señaló como una alternativa excelente. "Ayuda a fortalecer tobillos y los cuádriceps". Así que cada mañana cuando veía las Dunas de Maspalomas no dejaba de pensar, involuntariamente, en sus propiedades. Carlos Jesús, seguramente llevaba razón en esas tardes en las que parecía atacado por la locura. Al menos, para cualquiera que no sea como nosotros. Agotados de subir y descender por esas acumulaciones de arena, los turistas se sorprendían al verle atacar corriendo esas montañas, en las que la pisada se hunde sin perdón. Sin embargo, la vida de Carlos Javier cambió gracias a ellas. "Antes me lesionaba más", me explicó para contentar mi curiosidad.

Los domingos, barrizal

Hay veces, sin embargo, en las que la curiosidad no se detiene. La consecuencia es este reportaje, que arrancó en las Dunas de Maspalomas y que ha llegado hasta estas páginas. ¿La razón? Decidí tirar de memoria, recordar y recordarles a ustedes experiencias que he escuchado a entrenadores y corredores y que demuestran que

atletas suyos que recuperaban de las lesiones utilizando patines como medio de transporte. "Permite al corazón trabajar durante el periodo de rehabilitación". No hace falta ser un experto, pero naturalmente la prudencia en las calles se da por hecha. ¿El beneficio? Vuelve a ser evidente. A diferencia de la carrera a pie, las piernas no chocan frente a ninguna superficie.

El aerobio y la espalda

¿Más ejercicios complementarios? Otra de mis experiencias, a lo largo de estos años, fue lo que me contó Vicente Capitán cuando coincidimos en la organización de un maratón que dio lugar a horas de conversación. Entonces Vicente era un atleta de elite que no renunciaba entre semana a hacer dos sesiones de aerobio. "Así logras la coordinación que se suele perder con la carrera", decía. Y añadía que "permitía compensar grupos musculares que no se trabajan al correr". Y es muy probable que, si los hay, gracias al aerobio, también se puedan reducir problemas de espalda. Así pues, aunque parezca que no tienen nada que ver, no hay que infravalorar la influencia del aerobio en el atletismo.

Agua, abdominales, gimnasio....

Naturalmente, esto ya son cosas obvias. ¿Quién no ha recuperado una lesión



La experiencia ha probado al agua como un medio de rehabilitación fantástico.

en la piscina? La experiencia ha probado al agua como un medio de rehabilitación fantástico. Ahora, por ejemplo, recuerdo que Amavisca, aquel extremo del Real

Madrid, recuperó en buena parte una lesión en la playa de Laredo. Se metía en el agua hasta las rodillas y el impacto de las olas resultó terapéutico. Era pleno in-

LA PEREZA DE SALIR A CORRER PODEMOS SUSTITUIRLA POR UNA MAGNÍFICA ALTERNATIVA COMO LA BICICLETA ELÍPTICA

UNA BICICLETA EN EL SALÓN

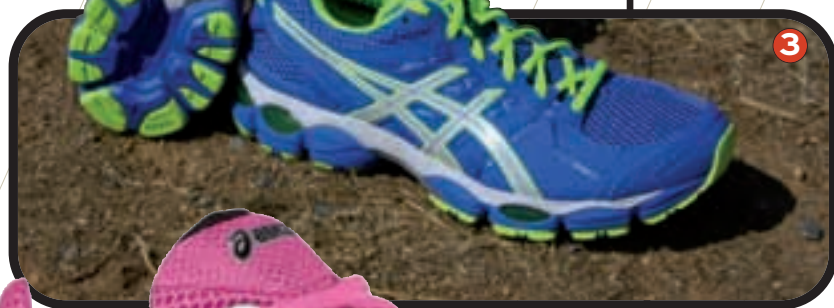
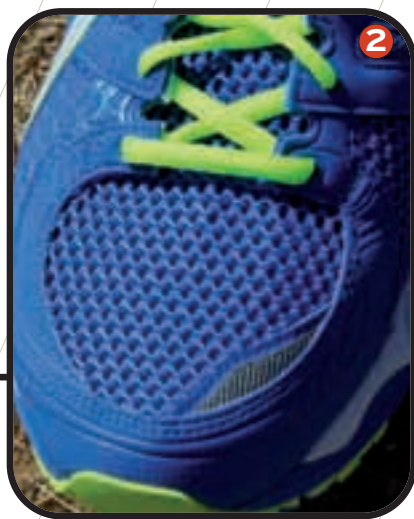
Ha llegado el mal tiempo y, sin ir más lejos, esta mañana de domingo no ha parado de llover. Una lluvia gruesa y fría que posiblemente procure la pereza para salir a correr. Pero eso no quita que no haya otras alternativas como, por ejemplo, la bicicleta elíptica. Todavía recuerdo aquel día en la casa de Antonio Serrano, atleta y entrenador de elite. Me sorprendió ver una bicicleta en el salón de su casa. No es que la emplease mucho (admitió), porque para los fondistas este tipo de operaciones son como un taladro. Pero, a menudo, no viene nada mal, porque "evitas sobrecargas, fortaleces el cuádriceps y no tienes el impacto de la carrera a pie". Por tanto, se trata de otra alternativa bastante más suave para las articulaciones. Puedo hablar, incluso, por experiencia propia. Cuando he tenido algún problema de cadera, cualquier traumatólogo me ha recomendado la elíptica. También podría recordar que, en su época en la elite, ante sus enormes problemas en el tendón de Aquiles, Berlanas la utilizaba para simular entrenamientos en la Casa de Campo. Todo era cuestión de programar y graduar su dureza.

vierno, pero no pasaba nada. No hay nada imposible si se trata de sanar. Por otra parte, el gimnasio cada vez tiene más popularidad entre los corredores, que admiten la necesidad de fortalecer otras partes del cuerpo que no se ejercitan al correr. En ese sentido, los abdominales merecen un capítulo aparte. Se pueden trabajar sin dedicarles mucho tiempo y, como me parece que decía el portugués Antonio Pinto, atleta de maratón de 2 horas y 6 minutos, "sólo los que hemos sufrido muchas lesiones y llevamos años corriendo somos conscientes de la importancia real de los abdominales".

Asics

✎ POR DAVID GARCÍA DE NAVARRETE

Asics Gel-Nimbus 14 gama alta



► ESTAMOS ANTE UNA DE LAS ZAPATILLAS QUE REPRESENTA COMO NINGUNA LA GAMA ALTA DEL CATÁLOGO DE LA MARCA JAPONESA. SIN DUDA, ES UNA DE LAS MEJORES ELECCIONES PARA QUIEN BUSQUE CORRER CON LA MAYOR AMORTIGUACIÓN POSIBLE, SIN OLVIDAR LA ESTABILIDAD, AUNQUE COMO RECONOCE LA PROPIA FIRMA, LA NIMBUS ESTÁ PENSADA PARA CORREDORES NEUTROS Y SUPINADORES.

La tecnología, como siempre, está más que presente en las zapatillas de Asics. Aparte del inseparable sistema de amortiguación GEL o las piezas de Ahar en el piso, estas Nimbus también incluyen la Full Length Guidance Line, que es un corte que recorre a lo largo toda la suela y guía tus pies a través de la fase de apoyo ayudándote a la eficacia biomecánica. También tenemos el sistema Heel Clutching que se adapta cómodamente al talón para reforzar el apoyo. Para potenciar la perfecta comodidad interna, también tenemos Asymmetrical Lacing Design y Discrete Eystay Construction. Buscando la comodidad y la amortiguación, la Nimbus busca estabilizar con sistemas que guían la pisada más que estabilizar el pie en sí, mejorando el tacto y ahorrando peso. En esta decimocuarta versión se reduce su peso hasta llegar a los 316 gramos. ◀

- 1.- Insertos de Solyte en el piso interior.
- 2.- Pala de rejilla con refuerzos.
- 3.- Detalle del perfil y el piso externo.
- 4.- Plantilla extraíble con el nombre impreso.
- 5.- Por supuesto, cuenta con el modelo femenino.

FICHA TÉCNICA



Terreno: cualquiera.
Uso: sobre todo entrenamiento.
Plantillas: extraíbles y con palmilla interior de material amortiguador.
Peso: 316 grs.
Precio: 165 euros.

GARMIN OBSEQUIARÁ EN NAVIDAD A QUIENES ADQUIERAN SUS PRODUCTOS OUTDOOR, PENSADOS PARA LA PRÁCTICA DE ACTIVIDADES AL AIRE LIBRE

»» **Garmin anuncia una promoción de venta para estas Navidades por la que obsequiará con una bufanda Buff original a todos aquellos que adquieran un dispositivo de la amplia gama de productos outdoor de la firma. Esta promoción estará disponible en los puntos de venta del 12 de noviembre al 13 de enero.** "Con la llegada de la época navideña, unas fechas en la que los regalos están a la orden del día, también nosotros queremos aprovechar para obsequiar a aquellos que se decidan a adquirir uno de los dispositivos Garmin pensados para la práctica de actividades al aire libre. Estamos convencidos de que una bufanda Buff será un complemento útil y versátil para todos los amantes de la montaña" explica Natalia Cabrera, Directora de Marketing de Garmin Iberia. Esta promoción estará disponible con los diferentes modelos de la serie Montana, Oregon, Dakota, eTrex, GPSmap62, GPSmap78, Foretrex, así como con el recientemente lanzado reloj de pulsera-GPS Fēnix.



PAPIER D'ARMENIE

PURIFICA TUS OLORES

»» **El Papier d'Arménie es un librito con tiras de papel que mediante su combustión sin llama "come" cualquier tipo de mal olor (fritura, tabaco, literas de animales, zapatos). Deja un perfume discreto super agradable y por eso se usa también como ambientador, ya sea quemándolo o usándolo como pot-pourri**

Cuando se inventó en 1885 se usó en toda Europa como purificador del aire para luchar contra las epidemias (Cholera, Tifus,...) y purificar cuartos de enfermos, difuntos. En España Papier d'Arménie aparece en el siglo XIX en diversos periódicos y en literatura. Hoy está en el museo de la farmacia de Barcelona y en anticuarios que lo reciben dentro de los botiquines antiguos.

Al ser una empresa pequeña y artesanal, casi

desapareció el producto. Hoy en día, todo el mundo lo conoce otra vez en Francia y gradualmente se desarrolla en el mundo. También ha empezado una nueva aventura con nuevos productos, por

ejemplo con velas y libritos creados por el artista de fama internacional Francis Kurkdjian.

El "Papel de Armenia" se vende en farmacias, parafarmacias, papelerías, tiendas de decoración, tiendas de productos naturales, etc.

www.papierdarmenie.fr



HACER DEPORTE SIN LÍMITES CON BOSE SIE2 Y SIE2I

»» **Los nuevos auriculares deportivos de la marca son el complemento ideal para disfrutar de la música almacenada en cualquier smartphone o reproductor musical. Y para los que cuentan con un dispositivo Apple el modelo adecuado es SIE2i.**

Especialmente diseñados para resisitir el sudor y las inclemencias climatológicas, ofrecen un audio incomparable y un diseño ergonómico que aporta una gran sujeción. BOSE acaba de presentar sus nuevos auriculares para la práctica de deporte: SIE2 y SIE2i. Ambos auriculares ofrecen un nivel de rendimiento acústico fiel y real, a la vez que proporcionan la máxima nitidez y un amplio margen de frecuencia. Al mismo tiempo, cuentan con una estructura única denominada TriPort que proporciona una amplia gama de sonidos y brindan una ecualización con un rendimiento acústico optimizado, ofreciendo una gran reproducción de bajas frecuencias.

Bose SIE2 y SIE2i están provistos de una clavija angular que encaja directamente en la mayoría de los reproductores de música, incluidos los reproductores de CD y DVD y diversos modelos iPod e iPhone.

El modelo SIE2i está diseñado específicamente para los dispositivos de Apple. Para ello, integra un mando a distancia en línea que con sólo usar un botón permite controlar cómodamente las llamadas entrantes y la música del iPhone sin necesidad de tocar el dispositivo, lo que supone una gran ventaja cuando se practica ejercicio.

PVPR Bose

SIE2: 119 euros (IVA incluido).

Disponible en verde

PVPR Bose

SIE2i. 149 euros

(IVA incluido).

Disponible en verde y naranja.

NIKE+ SPORTWATCH GPS

UN RELOJ DISEÑADO POR Y PARA CORREDORES

>> El Nike+ SportWatch GPS (con sensor) con TomTom® ofrece seguimiento por GPS, marca tiempos parciales, te recuerda que debes correr e incluso recuerda tus marcas personales. Con una pantalla personalizable y capacidades de seguimiento en interiores y GPS, es un reloj que puedes usar en carreteras, pistas, cintas o cualquier otro terreno.

El GPS se combina con Nike+ Sensor (incluido) para realizar un seguimiento preciso de tu distancia, ritmo, tiempo y calorías quemadas, ya sea en el interior o en el exterior. (El sensor solo se puede colocar en zapatillas preparadas para Nike+). En espacios abiertos, la tecnología GPS identifica con precisión tu ubicación y registra tus tiempos, ritmos y distancias con total exactitud. En interiores, el sistema Nike+ Sensor emplea un acelerómetro para ofrecerte los mismos datos. Si utilizas juntos el GPS y el sensor podrás calibrar con total comodidad tu ritmo para conseguir estadísticas precisas allá donde te apetezca correr, incluso si la señal GPS se ve interrumpida.

El Nike+ SportWatch GPS te recuerda que debes correr con los recordatorios de carreras, almacena tu historial de Nike+ (hasta 50 carreras) y registra tus récords personales. Carga los datos en Nikeplus.com para ver tus carreras,



incluida la ruta y la elevación, establecer objetivos, entrenarte y competir en retos. Podrás ver rutas que tus amigos han recorrido o compartido, encontrar las zonas más populares para correr y compartir tus carreras en Facebook o Twitter.

LOS TRIATLETAS **MARCEL ZAMORA Y ANA CASARES** SE PASAN A LA ESCRITURA

>> Ana Casares, maratoniana y triatleta, luchadora en la vida, en cada competición, madre de tres hijos, nos cuenta sus sueños, sus miedos, sus entrenamientos, como es estar muy cerca de unos Juegos Olímpicos o del Ironman de Hawái.

Casares es reconocida por la Federación Española de Triatlón, en febrero de 2010, como Deportista de Élite y Madre. A la vez que Adriana, su tercera hija, crece en su interior, se ha gestado este libro, lleno de fuerza. Sus palabras sorprenden y estimulan al lector.

"Me encantaría que mi madre hubiera entendido mejor cómo vivo el deporte. Va mucho más allá del cansancio físico. Por eso, cada palabra de este libro va para ella, que me inspira y me da fuerza. A pesar de estar lejos, la siento muy cerca. Es posible que muchos corredores y triatletas se sientan identificados con mis sensaciones y experiencias. Hombres y mujeres que se echan al asfalto cansados tras la jornada al atardecer, o madrugan para despertar corriendo antes de ir al trabajo, o de llevar a los niños al colegio. Personas que buscan superar nuevos retos deportivos o que simplemente entrenan para sentirse bien.

Me gustaría también que en un futuro mis tres hijos lean estas líneas para comprender por qué muchos días y mientras todos duermen, su madre madruga para correr, pedalear o nadar. Entonces mamá sueña". Ana Casares.

>> Marcel Zamora relata de modo vibrante su participación en un Ironman a través de su experiencia y su pensamiento vital.

Durante los 3.800 metros de nado, los 180 km de bici y los 42,195 km del maratón a pie, el triatleta catalán detalla las particularidades únicas del Ironman y los valores que lo han llevado a poderse enfrentar a sus increíbles retos. El libro va saltando del presente al pasado, siempre dentro de la carrera, desde donde Zamora reflexiona sobre cómo se ha ido forjando, da voz a las personas que lo han acompañado, cuenta las incertidumbres que ha vivido y, en definitiva, plasma su filosofía de vida.

La constancia, el esfuerzo, el sacrificio, la voluntad y la recompensa quedan reflejadas en el libro, que supone una invitación a dejarse atrapar por el reto de esta singular prueba.



SENNHEISER SPORTS

ESTILO Y RESISTENCIA PARA ENTRENAR

>> La compañía acaba de presentar una nueva serie de auriculares deportivos. Desarrollada en colaboración con Adidas, se compone de cinco modelos que aúnan durabilidad, audio de calidad, ergonomía y un estilo incomparable. Compuesta por los modelos CX 685, mx 685, ocx 685i, pmx 685i y px 685i, esta línea se caracteriza por proporcionar un óptimo sonido e integrar un sistema especial de sujeción para la oreja con adaptadores de silicona que aseguran un acople perfecto al pabellón auditivo. Además, han sido fabricados con materiales especiales, resistentes a las vibraciones de los movimientos y de una gran dureza. A lo que suma el refuerzo de sus cables con una fibra especial que garantiza su adaptación a temperaturas de hasta diez grados bajo cero.



Bajo el grifo

Del mismo modo, cuentan con un sistema de protección contra la humedad que repele el sudor y también protege a los componentes internos de los auriculares contra el agua de lluvia. Así, al finalizar un entrenamiento, es posible enjuagar los

auriculares con agua, directamente bajo el grifo, sin ningún tipo de riesgo para su perfecto funcionamiento.

Compatibilidad con Apple

Además de proporcionar la máxima ergonomía, un ajuste personalizado y un audio potente, tres de los nuevos modelos también están equipados con micrófono y control especial en el mando compatibles con dispositivos de Apple (ocx 685i, pmx 685i y px 685i).

De esta manera, los usuarios podrán controlar su iPod o iPhone, además de contestar llamadas, aunque se encuentren realizando sus actividades deportivas.

- PVPR Sennheiser CX 685 Sports: 59 euros (IVA incluido)
- PVPR Sennheiser MX 685 Sports: 39 euros (IVA incluido)
- PVPR Sennheiser OCX 685i Sports: 69 euros (IVA incluido)
- PVPR Sennheiser PMX 685i Sports: 69 euros (IVA incluido)
- PVPR Sennheiser PX 685i Sports: 69 euros (IVA incluido)



POWERGRID TRIUMPH 10 LA NUEVA GEOMETRÍA AVANZA

>> Saucony presenta PowerGrid Triumph 10, una zapatilla con un 15% más de amortiguación y con un 30% más de durabilidad, para corredores de pisada neutra. Muy ligera y transpirable, esta zapatilla está recomendada para corredores que buscan una zapatilla polivalente para entrenamientos de media o larga distancia.

Para esta nueva versión Saucony sigue apostando por el concepto *Geometry of strong* donde se reduce la diferencia de espesor entre la parte posterior y anterior de la suela, llegando hasta los 8 mm únicamente, factor que no penaliza la amortiguación del modelo ya que se compensa con la sustitución de la tecnología Progrid por la Powergrid.

La geometría de suela de 8 mm de diferencia entre el talón y punta, posiciona el cuerpo correctamente para minimizar las tensiones de tendones y músculos para conseguir una postura más natural. La zapatilla se ajusta a la perfección, gracias a la nueva tecnología Sauc-fit y a su plantilla Comfortride+Sockliner. PowerGrid Triumph 10 incorpora una media suela con doble densidad en la cara interna, ofreciendo una mayor atenuación de choque y una buena respuesta de amortiguación.

La tecnología de la suela de caucho XT-900 evita el desgaste prematuro y proporciona una mayor tracción. El SRC Impact Zone ofrece una atenuación del choque en la pisada para una transición suave desde el talón al despegue de los dedos.



DHU

Y DISFRUTA DEL INVIERNO

>> Por su tradición, por los buenos resultados, por su tolerancia y seguridad, y por la experiencia de más de 15 años ayudando a sus pacientes, Laboratorios DHU Ibérica lanza su nueva Campaña Especial Invierno con ExpectoDHU, Pinimenthol y Tonsiotren. Estos tres productos permitirán resarcirnos de los típicos problemas invernales como la tos, la congestión y el dolor de garganta.

Pinimenthol, también de **Laboratorios DHU Ibérica**, es una línea de productos para resfriados compuesta a base de aceites esenciales de eucalipto y hojas de pino que son considerados desde hace mucho tiempo como los perfectos aliados naturales contra los intrusos no deseados. Su concentración especial de aceites esenciales es importante para garantizar un gran resultado. Su doble mecanismo de actuación, a través de la piel y de nuestra respiración, hace que la acción balsámica de **Pinimenthol** nos reconforte y nos permita respirar mejor. Finalmente, para completar esta triple acción Especial Invierno, no podemos olvidar los típicos y molestos dolores de garganta. Gracias a su acción analgésica, antiinflamatoria y antiséptica, **Tonsiotren**, de **Laboratorios DHU Ibérica**, actúa aliviando rápida y eficazmente los dolores de garganta y los problemas que tenemos cuando tragamos alimentos e incluso saliva. Es ideal para toda la familia, muy fácil de tomar y su tratamiento esta indicado también en faringitis catarral aguda o amigdalitis.

Es evidente que tanto la gripe como los resfriados poseen síntomas comunes como congestión nasal, dolores de cabeza, de garganta y tos. Aparte de que además la gripe puede llegar a producir fiebre. Estar atentos y empezar a tratar los primeros síntomas del resfriado desde el principio es la mejor manera de no vernos afectados de forma grave por esta molesta enfermedad. Como hemos visto, a nivel farmacéutico existen medicamentos que no necesitan receta y ayudan de una forma eficaz y rápida a paliar los síntomas. Cualquiera que sea su síntoma, déjese ayudar por **ExpectoDHU, Pinimenthol y Tonsiotren**. Todos ellos medicamentos con la experiencia y eficacia de **Laboratorios DHU Ibérica**.

Estos medicamentos, de venta en farmacias (**PVP recomendado**: ExpectoDHU 8,60euros; **PVP aprox.** Tonsiotren 5,51euros; **PVP aprox.** Pinimenthol Pomada Nasal 5,94 euros) son los perfectos aliados para acabar con los molestos síntomas del resfriado y nos permiten disfrutar también del invierno.



LAFUMA

CALCETÍN ANTI-FRICCIONES ESPECÍFICO PARA ACTIVIDADES EN LA NIEVE

>> Lafumana lanza un calcetín técnico, el Ski Perf, unisex, de caña alta, muy comfortable gracias al sistema anti-fricción que integra y que evita roces, así como al ajuste que incorpora en la parte superior. La parte correspondiente a la tibia está reforzada con Polycolon para garantizar la máxima comodidad y la mínima fricción. El tejido de la tibia y del pie es elástico. También está protegido el talón de Aquiles, mientras que la punta y el talón incorporan el sistema Friction Free. La suela es anatómica y está realizada en Polycolon.

Colores : rojo chile y azul.

Tallas : de la 35 a la 46.

P.V.P.: 22 euros

Información sobre puntos de venta: 93 7209079 o en www.press.lafuma.com

DECATHLON CUMPLE 20 AÑOS COMPARTIENDO LA ILUSIÓN POR EL DEPORTE

A finales de octubre de 1992, Decathlon abrió sus puertas por primera vez en España, en Badalona (Barcelona). Un nuevo concepto que no sólo se basaba en una tienda que vendía artículos deportivos, sino en un lugar de encuentro entre deportistas, que permitía probar los productos antes de comprar y participar en diversos eventos. Aquella tienda que sin duda fue una innovación en materia de comercio deportivo, no fue más que la primera piedra de lo que es hoy Decathlon en España.

Hoy en día Decathlon reúne más de **65 deportes bajo un mismo techo y 20 marcas propias de la red Oxylane** -denominadas "marcas pasión"-, que se han creado a lo largo de los años, gracias a la escucha continua de las necesidades de sus clientes. Marcas propias con un nivel de calidad / precio y variedad que permiten que el deporte sea accesible a todos, sea cual sea el nivel de práctica.

A lo largo de estos 20 años, y siempre bajo el sentido de fomentar la práctica deportiva de manera accesible, Decathlon ha estado y seguirá estando



presente en la vida de miles de deportistas a través de sus, ahora, **97 tiendas** repartidas por todo el territorio español, **7 almacenes logísticos** y más de **12.000 empleados** deportistas que comparten su pasión e ilusión por el deporte y la satisfacción de sus clientes cada día.

Kelme y el IBV TRABAJAN EN EL DISEÑO DE UNAS ZAPATILLAS DE ATLETISMO QUE AYUDAN A EVITAR LESIONES



KELME y el **Instituto de Biomecánica (IBV)** trabajan en el diseño de unas zapatillas de correr que llevarán integrado un dispositivo que permita a los deportistas planificar mejor su entrenamiento y evitar posibles lesiones durante la práctica deportiva.

El proyecto se llama RUNSAFER y es una iniciativa europea del VII Programa Marco de la Comisión Europea, financiada a través del programa de Investigación para Pymes. El dispositivo consiste en un sistema de medición microelectrónico que es capaz de registrar parámetros biomecánicos que caracterizan la técnica del corredor durante la carrera. Esta información se transmitirá de forma inalámbrica al teléfono móvil del corredor mientras practica deporte. Una aplicación le informará en tiempo real de la actividad planificada y el nivel de rendimiento. La aplicación móvil también podrá integrar información adicional proporcionada por otros dispositivos comerciales empleados



habitualmente por los corredores como el pulsómetro o la localización GPS proporcionada por el propio teléfono. El deportista también podrá descargar toda la información

generada en un portal web que contará con una aplicación especializada de planificación del entrenamiento. Esta aplicación *on line* generará planes de entrenamiento personalizados a partir del análisis de la biomecánica de la carrera, permitirá realizar el seguimiento del plan de entrenamiento una vez iniciado y ofrecerá recomendaciones al corredor para mejorar su rendimiento y evitar la aparición de lesiones. La gran novedad del nuevo sistema frente a los sistemas actuales de medición y entrenamiento para corredores es que será el primer dispositivo del mercado que caracterice la técnica de carrera a partir de parámetros biomecánicos y facilite recomendaciones al usuario en tiempo real para evitar la aparición de lesiones y para mejorar su rendimiento.

Además de KELME y el Instituto de Biomecánica participan en el proyecto los centros tecnológicos IPMS-Fraunhofer y EII, y las empresas BKOOL, DUKOSI y NUROMEDIA.

Josef Ajram PRESENTA LOS MEJORES SPOTS DEL MUNDO PARA HACER DEPORTE CON **Red Bull Playgrounds**

Disponible para IOS y Android

¿No sabes dónde hacer mountain bike este fin de semana? ¿Has descubierto una nueva zona de escalada que quieres recomendar? ¿Estás de viaje, no conoces la zona y te apetece ir a surfear? **Red Bull Playgrounds** te ayudará a localizar los mejores spots del mundo para practicar todo tipo de deportes y, al mismo tiempo, te permitirá recomendar tus lugares preferidos.

Por primera vez, atletas y expertos en cada disciplina de todo el mundo serán los encargados de dotar de contenido a esta nueva plataforma, basada en la geolocalización. Asimismo, se irán publicando guías especializadas recomendando sitios y rutas destacadas y eventos para cada disciplina, que se mostrarán en función de las preferencias de cada usuario. De este modo, podrás estar al tanto de toda la actualidad de lo que sucede a tu alrededor.

Con la aplicación, podrás conocer las paredes en las que escalan los hermanos Pou, spots en los que entrena Andreu Lacondeguy, los mejores recorridos de bici y carrera a pie en los que se preparan tanto Josef Ajram como Mario Mola, o los circuitos donde rueda Jonathan Barragán.

Red Bull Playgrounds te da la oportunidad de descubrir y entrenar en los mismos sitios que los mejores en cada escena. Con la APP podrás compartir sus lugares favoritos y ayudar a construir una comunidad creando tus propios spots y subiéndolos a la plataforma. Asimismo, podrás desafiar también a tus amigos y compañeros de aventuras con nuevos retos, que te permitirán ir ganando reputación en la aplicación a través de la acumulación de puntos. Los principales medios de cada escena y todos los atletas de Red Bull han



dotado a la aplicación de contenido y ya se pueden encontrar los spots más destacados de cada deporte para que la descargues y puedas empezar a disfrutarla. La aplicación se ha lanzado ya en Canadá y en España. Próximamente lo hará en Austria y a finales de año se sumarán 10 países más. Por tanto, se podrán descubrir spots de diferentes lugares del mundo.

Características de la aplicación:

- Guías para descubrir deportes y spots de tu ciudad y en el resto del mundo.
- Listado de los eventos más relevantes a tu alrededor.
- Recibe recomendaciones basadas en tus intereses y tu ubicación actual.
- Añade tus spots favoritos y comparte tus actividades.
- Conéctate con tus amigos para descubrir sus lugares preferidos o conoce gente próxima que comparta tus intereses.
- Conoce atletas de Red Bull y otros *pros* y entérate de sus gustos sobre spots, deporte, ocio nocturno y mucho más.

Alivia el dolor muscular.

Acelera los períodos de recuperación de las lesiones.

Aplicado tras el entrenamiento reduce el riesgo de sobrecargas y mejora la recuperación muscular.

Gel frío ICE POWER

www.icepower-shop.es

Venta en farmacias y tiendas especializadas

Síguenos en   

SANTA POLA TE ESPERA

Primer gran medio maratón del año 2013 y uno de los más rápidos de España

El Medio Maratón de Santa Pola es desde hace muchos años uno de los grandes de España. Lo es por participación, por la calidad de los registros y por su organización.

SANTA POLA, MUNICIPIO ALICANTINO DE LA COMARCA DEL BAJO VINALOPÓ Y QUE CUENTA CON POCO MÁS DE TREINTA MIL HABITANTES CENSADOS, ES UNA DE LAS LOCALIDADES CON MAYOR NUMERO DE EVENTOS DEPORTIVOS: SAN SILVESTRE, DUATLÓN CROSS, TRIATLÓN CROSS Y POS SUPUESTO EL MEDIO MARA-

TÓN QUE LLEGARÁ EN 2013 A SU 24ª EDICIÓN. A ESTO HABRÁ QUE AÑADIR LAS PRUEBA DE 10K QUE SE CELEBRARÁ EL 29 DE JUNIO.

Detrás de estos eventos está una gran entidad, el Club Atletismo Santa Pola, que despliega año tras año a todos sus efectivos para ofrecer lo mejor a los corredores. Todos los años también diseñan

y ponen en marcha novedades para convertir al Medio Maratón de Santa Pola en una de las más importantes y prestigiosas pruebas del país.

El 20 de enero a las 10.30 horas se dará la salida. El cupo de inscripciones lo han situado en 9.000 corredores. Las inscripciones pueden realizarse a través de www.mitjasantapola.com y al igual que

El Medio Maratón de Santa Pola es, sin ninguna duda, por organización y recorrido, uno de los mejores de España.



OTRAS ACTIVIDADES



El Medio Maratón de Santa Pola es el gran evento deportivo de una ciudad que organiza otros muchos y buenos a lo largo del año.

El Medio Maratón de Santa Pola es también pionero en la organización de otras actividades como el Simposium de medicina deportiva. Este año estará a cargo de Fabián Roncero, que en el Baluarte del Duque (Castillo Santa Pola), a las 18 del sábado, hablará sobre 'El corredor popular y cómo entrenar mejor'.

El cartel de la prueba se elige a través de un concurso y para la promoción escolar también se organiza otro concurso entre los alumnos. Esos escolares pueden participar en la carrera a través del Mini Maratón (**X MINI MARATÓN VILA DE SANTA POLA -19** enero de 2013 en la Avenida Pérez Ojeda, a las 5 de la tarde).

En la página de www.turismosantapola.es nos definen a esta ciudad como "más que mar". Y es cierto. Santa Pola es deporte, Santa Pola es medio maratón todos los años en enero, pero se pueden hacer y ver más cosas. Obligado es conocer la Isla de Tabarca, conjunto Histórico Artístico y Bien de Interés Cultural. Degustar la cocina mediterránea y visitar sus playas es algo que podrás hacer también antes o después de la carrera.

sucede con el Maratón de Barcelona han ido teniendo unos precios en función de los tramos de inscritos. Así, por ejemplo, para los primeros 5.000, 13 euros, desde el 5001 al 7.000, 15 euros, y desde ahí hasta el 9.000, 18 euros, con dos euros

más en todos los casos si no se dispone de chip amarillo. La prueba es absolutamente internacional y está incluida en los calendarios de la IAAF, de la AIMS y de la RFEA. El circuito es muy rápido y muy llano. La salida se realiza por callejones.

La entrega de dorsales y de la camiseta oficial tendrá lugar en el Castillo

Fortaleza de Santa Pola el viernes 18 de enero de 17 a 20.30 horas y el sábado 19 de 10 a 20:30 horas. El domingo sólo se entregarán dorsales hasta las 9 horas. ➔

ALOJAMIENTOS

La capacidad hotelera de Santa Pola es muy amplia, pero conviene hacer la reserva con antelación, pues la prueba prácticamente desborda todas esas plazas. La organización recomienda una serie de hoteles y pensiones. Son los siguientes:

- **Hotel Polar**, 3 estrellas, tel 965413200.
- **Hotel Stella Maris**, 3 estrellas, tel 914430250.
- **Hotel Patilla**, 2 estrellas, tel 965411015.
- **Hostal Quatre Llunes**, 1 estrella, tel 966696080.
- **Hostal Michel**, 1 estrella, tel 965411842.
- **Hostal Picola**, 1 estrella, tel 965411868.
- **Pensión Manolita**, tel 965413542.

En esta dirección encontrarás otros alojamientos:

<http://www.turismosantapola.es/servicio-alojamiento.php>.



CALENDARIO

LA SELECCIÓN DE LAS MEJORES CARRERAS



Carreras con descuento a los suscriptores de **corricolari**

▶ A CORUÑA

III SAN SILVESTRE DE A CORUÑA. El 31 de diciembre a las 17 horas. Salida y llegada en la Plaza de María Pita. Límite de 1.250 corredores. Distancia: 7,7 km. Inscripciones en

www.championchipnorte.com.
Precio: 12 euros.

VIII CARREIRA POPULAR DE VEDRA. El 2 de diciembre a las 11. Distancia: 7,5 km. Precio: 6,5 euros (hasta el 25 noviembre).



▶ ÁLAVA

35ª MEDIA MARATON VITORIA-GASTEIZ. El 16 de diciembre a las 10:45. Distancia: 21,097 km.

▶ ALBACETE

I SAN SILVESTRE CAUDETANA A BENEFICIO DE CÁRITAS. CAUDET. El 29 de diciembre a las 19. Distancia: 3 km. Precio: 5 euros + 1 kilo de productos no perecederos.

▶ ALMERÍA

SAN SILVESTRE DE HUERCAL-OVERA. El 29 de diciembre a las 17 horas. Precio: 7 euros. Distancia: 10 km.

SAN SILVESTRE CIUDAD DE ALMERÍA. El 30 de diciembre a las 19 horas.

▶ ALICANTE

X CROSS URBANO REAL VILLA DE GUARDAR DEL SEGURA. El 6 de diciembre a las 17. Precio: 6 euros (hasta el 3 diciembre). Inscripciones en www.chiplevente.com. Organiza el Club de Atletismo Maratonianos Guardamar del Segura.

XXVII MEDIA MARATON POPULAR VILLA DE ASPE. El 23 de diciembre a las 10:30. Distancia: 21,097 km.

V SAN SILVESTRE VILLA DE ALTEA. El 26 de diciembre a las 19:30. Distancia: 3,9 km. Precio: 5 euros (hasta el 24 de diciembre).

VI SAN SILVESTRE LA NUCIA. El 28 de diciembre a las 19:30. Distancia: 4,4 km. Precio: 5 euros (hasta el 26 de diciembre). Salida de la Plaza de les Nits.

V CROSS NOCTURNO CIUDAD DE ORIHUELA. El 29 de diciembre a las 22. Distancia: 6,5 km. Precio: 8 euros (hasta el 27 de diciembre). Fuera de plazo 10.

CARRERA DEL PAVO NOVELDA 2012. I MILLA DE NAVIDAD. El 29 de diciembre a las 16:30. Distancia: 1.609 m. y 4,5 km. Gratuita.

I SAN SILVESTRE VILLA DE CALP. El 30 de diciembre a las 11:30. Distancia: 4,5 y 11 km.

XXVI SAN SILVESTRE INTERNACIONAL DE CREVILLENTE. El 31 de diciembre a las 18. Distancia: 10 km. Inscripción: www.sansilvestrecrevillentina.com.

MITJA MARATÓ VILA DE SANTA POLA. El 20 de enero a las 10:30. Distancia: 21,097 km. Inscripción: www.mitjasantapola.com. Limitado a 9.000 corredores. Inscripciones para los primeros 5.000 al precio de 13 euros (si

SAN SILVESTRES:

IMPOSIBLE REFLEJARLAS TODAS

Desde el día 16 hasta el 31, día de San Silvestre, numerosas serán las carreras que se organizarán con esa denominación. En este calendario hemos intentado reflejar el mayor número posible de ellas, pero todas es algo absolutamente imposible. Son

muchos los casos en los que aún se desconoce si las organizarán, otros en los no han dado a conocer los datos o simplemente no nos han llegado información.

Te remitimos a nuestra web. www.corricolari.es para que veas

información de más carreras de San Silvestre. Comunidades como Asturias, Guipúzcoa, Burgos, Navarra, Cáceres... tienen numerosas carreras. Carreras de todas las distancias, con todo tipo de filosofía, ideales para debutar, ideales para divertirse.



no se dispone de chip amarillo, 15 euros). Inscripciones también por equipos y subvenciones de ayuda por desplazamiento. El primer gran medio maratón de 2013. Sensacional prueba que organiza el Club Atletismo Santa Pola.

▶ ASTURIAS

CAMPEONATO DE ASTURIAS DE CROSS CORTO MEMORIAL HECTOR FERNÁNDEZ. LUGONES. El 2 de diciembre.

XXV CARRERA POPULAR DE NACHEBUENA. GIJÓN. Distancia: 5,5 km.

XXIV SAN SILVESTRE DE LANGREO. El 31 de diciembre a las 18. Distancia: 5 km. Salida desde la Plaza del Ayuntamiento.

XXVIII SAN SILVESTRE DE OVIEDO. El 31 de diciembre a las 18:30. Distancia: 4,3 km. Inscripciones en www.oviedo.es.

▶ ÁVILA

CARRERA DE NAVIDAD. ÁVILA. El 23 de diciembre.

CARRERA DEL PAVO. ÁVILA. El 31 de diciembre.

V MEMORIAL JOSÉ SORIA. ÁVILA. El 31 de diciembre.

V CROSS CIUDAD DE ÁVILA. El 20 de enero. Distancia: 8,5 km. Precio: 10 euros (hasta 31 diciembre) y 15 euros (hasta el 16 enero). Inscripciones en www.atletismoecosport.com.

San Silvestre de A Coruña.



Centro médico

Rehabilitación • Fisioterapia • Podología • Masajes

- Especialistas en biomecánica y plantillas deportivas.
- Podología.
- Estudio - Análisis digital de la marcha. **60€**
- Rehabilitación traumatológica y fisioterapia deportiva.

OFERTA SOCIOS DE CORRICOLARI, ESTUDIO: 40€

ZULAICA

Cita previa: 91 447 67 96
C/Fernando el Católico, 12 bajo 28015 Madrid



CALENDARIO

LA SELECCIÓN DE LAS MEJORES CARRERAS

co Carreras con descuento a los suscriptores de Corricolari

> BADAJOZ

MEDIO MARATÓN DE MONTAÑA 'CONDADO DE MEDELLÍN'. El 2 de diciembre. Distancia: 21,097 km. Inscripción: www.deportextremadura.org.

IV MEDIO MARATON NAVALMORAL DE LA MATA. El 16 de diciembre a las 11. Distancia: 21,097 km. Salida en la calle Toledo, junto al Pabellón Polideportivo "Antonio Jara". Inscripciones en www.carreraspopulares.es.

VI SAN SILVESTRE POPULAR PUEBLA DEL MAESTRE. El 31 de diciembre a las 16:30. Salida de la Plaza Manuel Durán. Distancia: 5 km. Gratuita hasta el 29 de diciembre.

> BARCELONA

10 KM NOCTURNOS DE VILANOVA. El 1 de diciembre. Distancia: 10 km.

10 KM LA SAGRERA. El 2 de diciembre. Distancia: 10 km.

CROSS LA MUNTANYETA SANT BOI. El 2 de diciembre. Distancia: 8 km.

MITJA MARATÓ CIUTAT DE MATARÓ. El 2 de diciembre. Distancia: 21,097 km. Inscripción: www.mitjamataro.cat.

CURSA DE MUNTANYA DEL FARELL. El 2 de diciembre a las 10:00h. Distancia: 13,2 km. Precio: 12 euros (sin



chip) y 13 euros (con chip). Inscripción en www.championchip.cat.

XXXIII MITJA MARATÓ L'ESPIRALL. El 9 de diciembre a las 10. Distancia: 21,097 km. Inscripción: www.mitjamarato.avespirall.cat. Medio maratón más antiguo de Catalunya.

II CURSA 10 KM RACC-MONTMELÓ. El 16 de diciembre. Distancia: 10 y 5 km. Inscripción: w3.racc.es. 2 euros se dedicarán a La Marató de TV3.

MITJA MARATÓ CIUTAT DE VILANOVA. El 16 de diciembre. Distancia: 21,097 km. Inscripción: www.mitjavanova.org.

5 KM CURSA DE LA VILA UNIVERSITARIA UAB. BARCELONA. El 16 de diciembre. Distancia: 5 km.

Inscripción: <http://cursadelavilauniversitaria.blogspot.com.es>.

5 KM L'HOSPITALET DE LLOBREGAT. El 16 de diciembre a las 11. Distancia: 5 km. Inscripción: www.5kmhospitalet.org.

IV ECO MITJA MARATÓ D'OSON@ CORRE CIUTAT DE VIC. El 16 de diciembre. Salida a las 11 en las pistas de atletismo de Vic. Información en www.osonacorre.cat.

VI LA SANSI DE VILADECANS. El 23 de diciembre. Recorrido de 5 km. Salida a las 11 en el lateral de la estación. Información en www.lasansi.com.

SANT SILVESTRE DE MASNOU. El 26 de diciembre. Distancia: 5 km. Inscripción: www.santsilvestredelmasnou.com.

XXXII CURSA POPULAR EL BOLET D'ULLASTRELL. El 26 de diciembre. Distancia: 5,9 km. Salida a las 11 de la pista polideportiva. Información en www.ullastrell.cat.

XIII SANT SILVESTRE DE VILANOVA DEL CAMÍ. El 29 de diciembre. Distancia: 5 km. Salida a las 18 horas de la plaza del Mercado. Inscripciones en www.vilanovadelcami.cat.

II CURSA SANT SILVESTRE DEL BISAURO. MONTESQUIU. El 30 de diciembre. Distancia: 4,5 km. Salida a las 10:30. Información en www.ajsantquirze.com.

CURSA DELS NASSOS. BARCELONA. El 31 de diciembre. Distancia: 10 km.

FABIAN RONCERO

HOMENAJE A

CHARLA COLOQUIO MODERADA POR EL PERIODISTA

JOSE MANUEL CAMARA

PLUSMARQUISTA NACIONAL DE 10.000 m 27'14''

PLUSMARQUISTA EUROPEO DE MEDIO MARATON 59'52''

PREMIO PRINCIPE DE ASTURIAS DE LOS DEPORTES 1997

SALA MUNICIPAL AMANIA VILLASANA DE MENA (Burgos)

DOMINGO 09 DICIEMBRE 2012

A LAS 18h30



SANT SILVESTRE DE SABADELL. El 31 de diciembre. Distancia: 5 km.

SANT SILVESTRE SANT CUGAT. El 31 de diciembre. Distancia: 10 km.

XIII SANT SILVESTRE DE BERGA. El 31 de diciembre a las 18:30. Salida de la Placa Viladomat. Distancia: 5 km. Información en www.clubatleticberga.com.

XXVI SANT SILVESTRE MANLLEUENCA. El 31 de diciembre. Distancia: 4,8 km. Salida a las 19 horas. Información en www.olimpicmanlleu.com.

I CARRERA DE NAVIDAD. BARCELONA. El 31 de diciembre a las 17:30. Distancia: 10 km. Organiza Club Atlético Barcelonés.

VI SANT SILVESTRE DE CANOVELLES. El 31 de diciembre. Carrera de 10 km. Salida a las 11 del pabellón municipal de Taganament. Información en el mail: cesarterry74@hotmail.com.

II SANT SILVESTRE DE SALLENT. El 31 de diciembre. Distancia: 5 km. Información en www.faesallent.org.

XIV GARMIN SAN SILVESTRE BARCELONESA. SANT CUGAT DEL VALLÉS. El 31 de diciembre a las 17:30. Distancia: 10 km. Precio: 15 euros hasta el 28 de diciembre.

II CURSA URBANA SANT SILVESTRE DE SABADELL. El 31 de diciembre. Distancia: 5 km. Salida a las 17 horas de la Plaza de la Cruz Alta. Información en www.lanostra.cat.

XXXV CURSA BARRI SANT ANTONI. BARCELONA. El 20 de enero. Distancia:

10 km. Inscripción: www.cursasantantoni.cat.

10 KM VILAFRANCA DEL PENEDES. El 27 de enero. Distancia: 10 km. Precio: 12 euros con chip (+ 1 euro solidario) y 13 euros sin chip (+ 1 euro solidario). Inscripciones: www.atletisme.cat.

MITJA TERRASA I CURSA SANTI CENTELLES. El 27 de enero. Distancia: 21 km. Precio: 16 euros. Inscripción en www.mitjaterrassa.org.

➤BURGOS

XXVII CROSS DE LA CONSTITUCIÓN DE ARANDA DE DUERO. El 1 de diciembre. Varias distancias.

XXXV CROSS EL CRUCERO. BURGOS. El 16 de diciembre desde las 10.30 horas. Prueba senior masculina a las 13. Distancia: 10 km. Inscripción gratuitas hasta el 13 de diciembre en Deportes Manzanedo y Mesón Churrasco, atletas de Burgos y los de fuera de esta localidad en jesuspuente62@hotmail.com. Más información: www.tragaleguas.net.

XXIII SAN SILVESTRE CIDIANA. BURGOS. El 31 de diciembre. La organiza el club Florentino Díaz Reig.

XIV TROFEO FELIX HERNANDO. CTO. AUTONOMO DE CROSS CORTO (Individual y clubes). BURGOS. El 13 de enero.

➤CÁCERES

CO IV MEDIO MARATÓN NAVALMORAL DE LA MATA. El 16 de diciembre a las 11:00h. Distancia: 21,097 km. Inscripción: 13 euros. Socios

de Corcolari y grupos de más de 10 corredores, 11 euros (www.deportextremadura.org). Plazo de inscripción: Hasta el 11 de diciembre. Del 6 al 11 precio de 15 euros. Cuenta de ingreso 2099-0077-39-00700118971 de Caja de Extremadura.

➤CÁDIZ

XVI CARRERA POPULAR CIUDAD DE VEJER. El 2 de diciembre. Distancia: 9,2 km. Inscripción: www.deportesvejer.com.

VII CROSS 'PINAR DEL HIERRO Y LA ESPARTOSA'. CHICLANA DE LA FRONTERA. El 23 de diciembre a las 9:30.

I CARRERA SAN SILVESTRE CHICLANERA. CHICLANA. El 29 de diciembre a las 19

CARRERA PASEO SAN SILVESTRE. VEJER DE LA FRONTERA. El 31 de diciembre a las 19.

➤CANTABRIA

CROSS COSTA ESMERALDA 2012 - Campeonato de Cantabria de Cross Corto. LAREDO. El 6 de diciembre.

CARRERA DE NAVIDAD RENEDO DE PIÉLAGOS. El 16 de diciembre a las 17. Distancia: 7,7 km.

SAN SILVESTRE DE SANTANDER. El 31 de diciembre a las 17:30. Distancia: 8,5 km. Precio: 5 euros.

➤CASTELLÓN

3º MARATÓN INTERNACIONAL CIUDAD DE CASTELLÓN. El 9 de diciembre a las 9. Distancia: 42,195 km.

Salida en Paseo Morella y meta en Parque Ribalta. Inscripción: www.maratoncastellon.org.

II SAN SILVESTRE SOT DE FERRER. El 23 de diciembre a las 10. Distancia: 14 km. Precio: 12 euros (hasta el 14 diciembre).

V SAN SILVESTRE POPULAR VILA DE NULES. El 23 de diciembre a las 19. Distancia: 2,5 km. Gratuita.

III SAN SILVESTRE FUNDACIO CAIXA RURAL VILA-REAL. El 28 de diciembre a las 19:30. Distancia: 4 km. Precio: 1 euro.

II SAN SILVESTRE DE OROPESA DEL MAR. El 30 de diciembre a las 12. Salida de la Plaza Mayor. Distancia: 4 km. Precio: 4 euros.

➤CIUDAD REAL

XXIV MEMORIAL GALO SÁNCHEZ BERMEJO. DAIMIEL. El 2 de diciembre a las 11:30. Distancia: 10 km. Precio: 8 euros. Inscripción en www.carrerasciudadreal.es.

➤CÓRDOBA

XXIV SUBIDA A LAS ERMITAS - CARRERA DE LA CONSTITUCIÓN. CÓRDOBA. El 2 de diciembre. Distancia: 15.000 m. Organiza el Club Amigos del Marathon. Más información en el tel 609474725.

XXX CARRERA POPULAR CIUDAD DE PALMA DEL RIO. El 6 de diciembre. Distancia: 6,8 km.

XV CARRERA DE NAVIDAD PUENTE GENIL. El 15 de diciembre. Información en deportes@imsc.aytopuentegenil.es.

CALENDARIO

LA SELECCIÓN DE LAS MEJORES CARRERAS

co Carreras con descuento a los suscriptores de *Corricolari*



XXXI CROSS DE NAVIDAD DE FÁTIMA. CÓRDOBA. El 16 de diciembre. Distancia: 10.250 m. Organiza la A.A.V.V. Amanecer de Fátima. Más información en tels 957436568 y 606144368.

VI SAN SILVESTRE VILLA DE MORILES. El 29 de diciembre.

XXX SAN SILVESTRE CORDOBESA. El 31 de diciembre. Distancia: 9.000 m. Organiza la A.A.V.V. El Parque. Más información en el tel 957465500.

>CUENCA

X CARRERA DE MONTAÑA DE ARCAS. El 16 de diciembre a las 10:30. Distancia: 17,1 km. Precio: 15 euros. Inscripción en www.carreraspopulares.com.

XXIX CARRERA DEL PAVO. CUENCA. El 31 de diciembre a las 16:45. Distancia: 6 km. Salida de Plaza de España. Información en www.clubatletismocuenca.com.

>GIRONA

III CURSA POPULAR NOVA ESTACIÓ DE FIGUERES. El 16 de diciembre. Dos recorridos de 5 y 10 km. Salida a las 9 del Barri Turó Nova Estació. Información en cursanovaestacio-running.blogspot.com.es.

SANT SILVESTRE RIUDELLOTS. El 26 de diciembre. Distancia: 7 km. Inscripción: www.riudellots.cat.

II CURSA DE LA DONA DE LA JONQUERA. El 26 de diciembre.

Distancia: 5 km. Información en runnersjonquera.blogspot.com.es.

CURSA DE SANT ESTEVE A L'ESCALA. El 26 de diciembre. Distancia: 5 km. Información en flama91.blogspot.com.es.

VI SANT SILVESTRE POPULAR LLORETENCA. El 30 de diciembre a las 11. Distancia: 15 km. Información en www.lloret.org.

I SANT SILVESTRE DE BORDILS. El 30 de diciembre a las 11, del Pavelló Torrentó. Distancia: 5 km.

VIII SANT SILVESTRE DE GIRONA. El 31 de diciembre. Distancia: 5,4 km. Información en www.girona.cat/esports.

X CURSA SANT SILVESTRE. CASSA DE LA SELVA. El 31 de diciembre a las 17:30. Distancia: 7 km. Información en www.la-colla.cat.

XXV CURSA '20 KM MAR I MURTRA'. El 13 de enero. Distancia: 20 km. Precio: 16 euros. Inscripción en www.blanes.net/fondistes/marimurtra13.htm.

>GRANADA

MEDIO MARATÓN DE MONTAÑA 'SIERRA DE ALBUÑUELAS'. DURCAL. El 2 de diciembre a las 10. Distancia: 21,097 km. Precio: 15 euros (federados) y 18 euros (no federados).

XX CARRERA NOCTURNA DE GRANADA. El 16 de diciembre. Distancia: 4,5 km.

>GUADALAJARA

XIII MEDIO MARATON DE GUADALAJARA y 11 KM POPULARES. El 16 de diciembre a las 10:30. Distancia: 21,097 km y 11 km. Precio: 10 euros. Inscripción en c.a.esperanza2000@hotmail.com.

SAN SILVESTRE SEGUNTINA. SIGUENZA. El 31 de diciembre a las 12:30. Distancia: 7 km. Precio: 5 euros (hasta 23 de diciembre). Inscripciones en www.atletismosiguenza.com.

XXVI SAN SILVESTRE ALCARREÑA. AZUQUECA DE HENARES. El 31 de diciembre a las 18:15. Distancia: 7,3 km. Gratuita.

>GUIPÚZCOA

XXXII CROSS-BEACH SAN SEBASTIÁN. El 22 de diciembre a las 16:30. Distancia: 4 km. Salida de la Playa de Concha.

XXVIII SAN SILVESTRE DONOSTIARRA. SAN SEBASTIÁN. El 31 de diciembre a las 16. Distancia: 8,6 km.

III SAN SILVESTRE DE HONDARRIBIA. El 31 de diciembre a las 16:30. Distancia: 6 km.

XXXVI SAN SILVESTRE DE ORDIZIA. El 31 de diciembre a las 16.30. Distancia: 6,3 km.

XII SAN SILVESTRE DE AZPEITIA. El 31 de diciembre a las 12. Distancia: 7,4 km.

XXX SAN SILVESTRE DE BILLABONA. El 31 de diciembre a las 16. Distancia: 6,5 km. Gratuita.

>HUELVA

XXVI CAMPO A TRAVÉS PINARES Y PLAYAS DE CARTAYA. El 2 de diciembre.

XXVIII CARRERA POPULAR DE BONARES. El 16 de diciembre. Distancia: 8,5 km.

>HUESCA

XXXV SAN SILVESTRE DE BARBASTRO. El 31 de diciembre a las 18. Precio: 6 euros (más 5 euros de fianza) hasta el 28 de diciembre. Distancia: 5 km.

XII SAN SILVESTRE DE VILANUA. El 31 de diciembre a las 18. Distancia: 3 km. Salida y meta en Polideportivo de Vilanua. Precio: 6 euros. Inscripción www.eljuncaral.com. Premios: camiseta técnica para todos y trofeos a los tres primeros de cada categoría. VI Gran Concurso de disfraces en carrera con premios en metálico para los tres primeros clasificados. Organiza el C. D. El Juncaral.

>LA RIOJA

XXVIII SAN SILVESTRE POPULAR DE LOGROÑO. El 31 de diciembre a las 17:30. Salida de la Concha del Espolón.

>LAS PALMAS

XXIII LANZAROTE MARATÓN. El 9 de diciembre. Inscripción: 40 euros (residentes en Canarias) y 45 (resto). Inscripciones e información en www.lanzaroteinternationalmarathon.com.

>LLEIDA

PUJADA A LA SEU VELLA. LLEIDA. El 16 de diciembre. Distancia: 10 km.

SANT SILVESTRE DE LLEIDA. El 31 de diciembre. Carrera de 3 y 10 km. Salida a las 17 horas de la Plaza Cervantes. Información en cursasantsilvestrelleida@gmail.com.

>MADRID

CROSS UNIVERSIDAD ALFONSO X. VILLANUEVA DE LA CAÑA. El 1 de diciembre. Distancia: 5.350 metros (masculino) y 3.750 metros (femenino).

XV carrera popular Inter-campus



*** Corremos por una causa**

10 km
Getafe ▶ Leganés

DOMINGO
17 MARZO 2013
10:00 h

INSCRIPCIONES
DESDE EL 21 DE ENERO
www.uc3m.es/intercampus



Inscripciones el mismo de la prueba en la salida.

10 KM DE RIVAS. El 2 de diciembre. Inscripción: www.laetus.es. Organiza Laetus Sport.

CARRERA SALVAVIDAS. CORRE POR LA VIDA. MADRID. El 2 de diciembre a las 9. Distancia: 10 y 5 km. Precio: 10 euros (fuera de plazo 15). Inscripciones en www.carrerasalvaavidas.com.

III CARRERA POPULAR 10 KM CIUDAD DE ALCORCÓN - GRAN PREMIO DECATHLON. El 2 de diciembre a las 9:15. Distancia: 10 km. Salida y meta en centro comercial Parque Oeste.

XXIX MEDIO MARATÓN ROCKERO DE VILLAVERDE. MADRID. El 2 de diciembre a las 10. Distancia: 21,097 km. Salida y meta en calle Unanimidad. Auditorio de El Espinillo. Precio: 10 euros. Inscripciones en www.deporticket.com. Limitada a 1500 corredores. Premios: Camiseta rockera. Trofeo a los tres primeros. Organiza la Agrupación Deportiva Marahon: www.admarathon.es. Habrá carreras para menores. Emisora oficial Vínilo FM. www.vinilofm.com.

III CROSS VILLA DE EL ESCORIAL-II CAMPEONATO DE MADRID DE CROSS POR RELEVOS. El 2 de diciembre a las 10. Distancia: de 350 a 5.250 m. Salida y meta en Parque de La Manguilla. Gratuita. Inscripciones en www.atletismoardillas.blogspot.com. Medalla a los tres primeros de cada categoría y trofeo al primero. Pruebas para todas las categorías. Organiza el Club de Atletismo Las Ardillas de El Escorial.



II CARRERA DE MONTAÑA Y MARCHA SENDERISTA CERRO MARMOTA. COLMENAR VIEJO. El 2 de diciembre a las 10. Distancia: 25 km (circuito largo) y 11 km (circuito corto). Precio: 18 euros (carrera) y 10 euros (marcha). Inscripciones en www.colmenarviejo.com.

TROFEO AKILES. MADRID. El 2 de diciembre a las 10. Distancia: 10 km. Salida y meta en Casa de Campo. Información en www.clubakiles.com.

X CARRERA 10 KM PARACUELLOS DE JARAMA. El 2 de diciembre a las 10. Distancia: 10 km. Inscripción: www.atletismoparacuellos.com.

V SUBIDA AL CASTILLO DE FUENTIDUEÑA DE TAJÓ. El 2 de diciembre a las 11. Distancia: 5,5 km.

CARRERA DE LA CONSTITUCIÓN DE BARAJAS. MADRID. El 6 de diciembre. Inscripción: www.admarathon.es.

CROSS UNIVERSIDAD AUTONOMA DE MADRID (Cantoblanco). El 15 de diciembre. Distancia: 6.300 metros (masculino) y 3.000 metros (femenino). Inscripciones el mismo de la prueba en la salida.

CROSS DE PATONES. El 15 de diciembre a las 10:30. Distancia: 12,5 km. Precio: 10 euros. Inscripciones en www.patonessemueve.es.

CARRERA SOLIDARIA DE MAJADAHONDA. El 16 de diciembre.



DEPORTES
MARATHINEZ

ESPECIALISTAS EN RUNNING Y TRIATLON

www.marathinez.es

YA ESTA ABIERTA

NUESTRA NUEVA TIENDA

CALLE BOLIVAR, 15
FRENTE AL METRO PLANETARIO

A partir del 1 de Octubre
comprando un par de Zapatillas
la MARATÓN de MADRID

GRATIS

Por Compra Superior a 120€

Viaja con
nosotros a
los mejores
maratones
del mundo

Chicago
Londres
Nueva York
Berlín
Estocolmo
Boston
Paris

Y las novedades
de este año

TOKIO
Y
JERUSALEM



CIBOLIVAR, 15
JUNTO metro
ARGANZUELA / PLANETARIO
MADRID 28045
91 526 26 63



CIBERMINIO PUERTAS, 3
JUNTO metro
ALTO EXTREMADURA
MADRID 28011
91 755 18 78

CALENDARIO

LA SELECCIÓN DE LAS MEJORES CARRERAS

CO Carreras con descuento a los suscriptores de Corricolari

Distancia: 5 y 10 km. Precio: 7 euros (5 km) y 10 euros (10 km). Inscripciones en www.carrerasolidaria.majadahonda.16mb.com.

IX CARRERA DE NAVIDAD DE CERCEDILLA. El 16 de diciembre a las 10:30. Distancia: 13,4 km. Inscripción: www.carreracercedilla.com.

CARRERA POPULAR DE ARANJUEZ. El 16 de diciembre a las 12. Distancia: 10 km. Salida y meta en calle del Príncipe. Precio: 14 euros. Inscripción en www.marathonaranjuez.com. Limitada a 5000 corredores. Inscripciones también en Atmósfera Sport, de la calle Florida,38, y Tienda Base Tadeo, calle Almibar, 65, ambas de Aranjuez. El dorsal y el chip se entregarán única y exclusivamente en la Feria del Corredor en el Hipermercado E'Leclerc en el Paseo del Deleite, el viernes día 14 de diciembre de 16 a 21:30 horas y el sábado de 10.30 a 21:30 horas. Organiza el Club Marathon Aranjuez.

II SAN SILVESTRE EL BOALO. El 29 de diciembre a las 17:30. Distancias: 5 y 10 km. Salida de la Plaza de la Constitución.

XVIII SAN SILVESTRE ALCOBENDAS. El 28 de diciembre a las 18:30. Distancia: 8 km. Precio: 7 euros (adultos) y 3 euros (pequeños). Inscripciones en www.mostolesatletismo.com.

II SAN SILVESTRE DE HUMANES. El 28 de diciembre a las 19. Distancia: 7 km. Precio: 7 euros (hasta 9 diciembre) y 8 euros (hasta 23 diciembre). Inscripciones en www.deporbox.com.

CARRERA DE LOS INOCENTES. FRESNO DE TOROTE. El 29 de diciembre a las 10:30. Distancia: 5 km. Precio: 3 euros hasta el 26 de diciembre en el Ayuntamiento, y media hora antes de la prueba.

II SAN SILVESTRE DE VILLAVERDE ALTO. MADRID. El 30 de diciembre a las 11:30. Distancia: 4,3 km. Inscripción: 1 euro (en el mismo lugar de la salida).

SAN SILVESTRE TRAIL PEDREZUELA. TROFEO SOLO CLIMB. El 30 de diciembre a las 9:30. Distancia: 18 km. Precio: 18 euros (15 federados).

SAN SILVESTRE VALLECANA. MADRID. El 31 de diciembre a partir de 17:30. Limitado a 40.000 personas. Apertura de inscripciones el 3 de diciembre. Información en www.sansilvestrevallecana.es.

SAN SILVESTRE DE LAS ROZAS. El 31 de diciembre a las 10. Distancia: 10 km. Precio: 12 euros (general). Información e inscripciones: www.sansilvestredelasrozas.es.

SAN SILVESTRE DE GETAFE. El 31 de diciembre a las 11. Distancia: 10 km. Inscripción: 10 euros.

SAN SILVESTRE DE ALCOBENDAS. El 31 de diciembre a las 12. Distancia: 10 km. Precio: 12 euros. Inscripciones en www.sansilvestrealcobendas.com.

VUELTA PEDESTRE A TRES CANTOS. El 7 de enero (lunes). Distancia: 15 y 5 km. Inscripción: 15 km (12 euros) y 5 km (8 euros). Inscripciones en www.laetus.es.

I Carrera
“San Silvestre Chiclanera”
29 de Diciembre de 2012
19:00 Horas
Plaza de las Bodegas
GHICLANA
 VIII Circuito Local de Carreras Populares

IV Media Maratón Naval Moral de Mata
16 de Diciembre 2012
11:00 horas

XIII MEDIO MARATÓN ASICS VILLA DE MADRID 2013
7 de abril de 2013
Medio Maratón de Madrid
 Insíbete en: depor ticket.com
 INFORMACIÓN DE LA CARRERA: www.mediomaratónmadrid.es



CROSS UNIVERSIDAD EUROPEA DE MADRID. VILLAVICIOSA DE ODÓN. El 12 de enero. Distancia: 8.070 metros (masculino) y 3.900 metros (femenino). Inscripciones el mismo de la prueba en la salida.

CROSS UNIVERSIDAD CAMILO JOSÉ CELA. VILLAFRANCA DEL CASTILLO. El 19 de enero. Distancia: 7.475 metros (masculino) y 5.027 metros (femenino). Inscripciones el mismo de la prueba en la salida.

CARRERA ENTRECULTURAS 'CORRE POR LA EDUCACIÓN'. El 27 de enero a las 9:30. Distancia: 10 km, 5 km, 1000 m y 350 m. Inscripción: www.corrcolari.es. Los precios de inscripción son: 10 y 5 km: 10 euros; 1000 y 350m: 5 euros; estos precios se incrementan en 0,5 euros por gastos de gestión. Del 10 - 17 enero: 10 y 5 km: 15 euros; 1000 y 350 m: 7 euros; estos precios se incrementan en 0,5 euros por gastos de gestión.

MEDIO MARATÓN DE GETAFE. El 27 de enero a las 10:30. Distancia: 21,097 km. Inscripción: www.laetus.es. Limitado a 4.000 participantes.

II LEGUAS FUENTES DE LA CHOPERA. LEGANÉS. El 3 de febrero a las 10:30. Inscripciones en www.carreraspopulares.es. Precio: 12 euros. Organiza Atletas Maratonianos de Leganés.

LA CARRERA PARA TODOS - MEDIO MARATÓN UNIVERSITARIO. MADRID. El 10 de marzo. Distancias de 7, 14 y 21 km.

Información e inscripciones en www.corrcolari.es.

INTERCAMPUS. GETAFE. El 17 de marzo. Organiza el Servicio de Deportes de la Universidad Carlos III de Madrid. Carrera de 10 k que une los campus de Getafe y Leganés.

MEDIO MARATÓN ASICS VILLA DE MADRID. El 7 de abril. Inscripciones abiertas en www.mediomaratonmadrid.es. Precio hasta el 1 de enero, 17 euros.

ROCK N'ROLL MARATÓN DE MADRID. El 28 de abril. Información e inscripciones en <http://es.competitor.com>.

> MÁLAGA

CROSS DE ARCHIDONA. El 2 de diciembre.

II CARRERA POPULAR MOLLINA. ANTEQUERA. El 2 de diciembre. Distancia: 10 km. Precio: 5 euros (adultos) y 1 euro (infantiles). Inscripciones en www.dorsalchip.es.

IX CARRERA POPULAR DE FARAJÁN. El 6 de diciembre a las 10:30. Distancia: 21,3 km. Precio: 20 euros. Inscripción en <http://exmfarajan.blogspot.com>.

III MARATÓN CIUDAD DE MÁLAGA. El 9 de diciembre. Distancia: 42,195 km. Precio: 35 euros (federados) y 40 euros (no federados). Inscripción en www.maratonmalaga.info.

CROSS VILLANUEVA DEL TRABUCO. El 9 de diciembre.



I CARRERA SOLIDARIA VILLA DE CASABERMEJA. El 15 de diciembre a las 11. Distancia: 2,4 km. Inscripción: niños (un juguete) y mayores (1 kg. comida). Inscripción en www.clubatletismocasabermeja.es.

CARRERA DEL PAVO. BENALMADENA. El 16 de diciembre a las 11. Distancia: 4,5 km.

XXVII MILLA URBANA DE NAVIDAD NERJA. El 17 de diciembre. Distancia: 1.609 m.

SAN SILVESTRE DE VELEZ-MÁLAGA. El 22 de diciembre. Distancia: 4 km.

CRITERIUM NAVIDAD ATLETISMO DE NERJA. El 28 de diciembre.

I SAN SILVESTRE LA PALMA-LA PALMILLA. El 31 de diciembre. Distancia: 8 km.

I SAN SILVESTRE ALOZAINA. El 31 de diciembre. Distancia: 8 km.

>MURCIA

VIII MEDIO MARATÓN Y 11 K VILLA DE TORREPACHECO. El 9 de diciembre a las 10. Distancia: 21,097 km y 11 km. Salida y meta en Avenida del Roldán. Precio: 14 euros. Inscripción en www.chiplevente.com. Plazo de

inscripción: Hasta las 23 horas del 30 de noviembre. Limitado a 1200 corredores. Premios: Camiseta técnica Kelme y otros objetos.

Organiza el Club Atletismo Torre-Pacheco y el Patronato de Deportes del Ayuntamiento de esa localidad.

I CARRERA DE NAVIDAD. MURCIA. El 23 de diciembre a las 11. Distancia: 6 km. Inscripción: www.todofondo.es.

I CARRERA POPULAR NAVIDEÑA LA ALJORRA. El 23 de diciembre a las 11. Distancia: 8,5 km.

III CARRERA POPULAR SAN SILVESTRE. CIEZA. El 31 de diciembre

a las 17. Distancia: 6,3 km. Precio: 10 euros (hasta el 27 diciembre).

XI SAN SILVESTRE MURCIANA ¡POR LA VIDA! El 31 de diciembre a las 17:30. Distancia: 7 km. Inscripción: www.eldeporteporlavida.es.

>NAVARRA

XXI CROSS HIRU-HERRI - TROFEO REYNO DE NAVARRA. El 2 de diciembre.

XXX LA SAN SILVESTRE DE PAMPLONA. El 31 de diciembre a las 17:30. Salida del Parque Antoniuti. Distancia: 6,9 km.

XXXIV SAN SILVESTRE DE ALTSASU. El 31 de diciembre a las 19. Distancia: 5 km.

>OURENSE

XI CARREIRA PEDESTRE DO NADAL. El 16 de diciembre. Inscripción: www.sancibrao.es.

>PALENCIA

XXXIII CROSS INTERNACIONAL DE VENTA DE BAÑOS. El 16 de diciembre.

XXXII SAN SILVESTRE PALENCIA. El 31 de diciembre.

>PONTEVEDRA

II CARREIRA SOLIDARIA DE BEMBRIVE. PONTEVEDRA. El 1 de diciembre a las 20. Distancia: 6,7 km.

VII SUBIDA AO CASTRO. PONTEVEDRA. El 16 de diciembre a las 12. Distancia: 2,1 km. Inscripción: <http://subidaaocastro.blogspot.com.es>.

>SALAMANCA

3er CROSS DE LA LIGA DE CABRERIZOS. El 8 de diciembre a las



10:30. Distancia: 10,7 km. Salida y meta en Cabrerizos. Inscripción: www.atletasveteranossalamanca.com. Plazo de inscripción: Hasta el jueves previo al cross.

II SAN SILVESTRE DE MARTIAGO. El 31 de diciembre a las 16:30. Distancia: 7 km. Inscripción: sansilvestremartiago.es.tl.

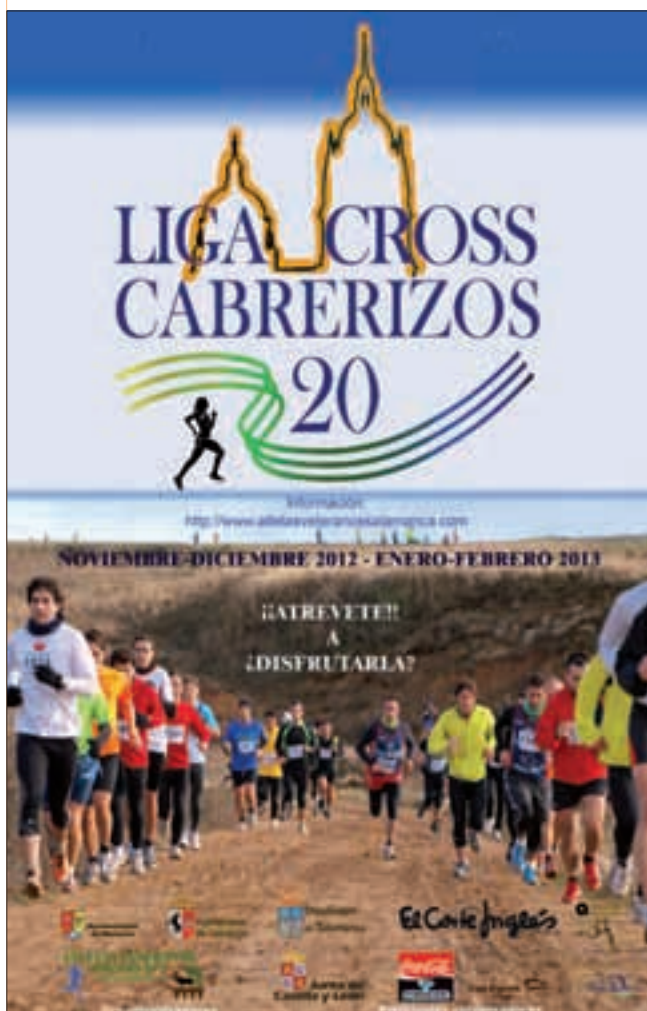
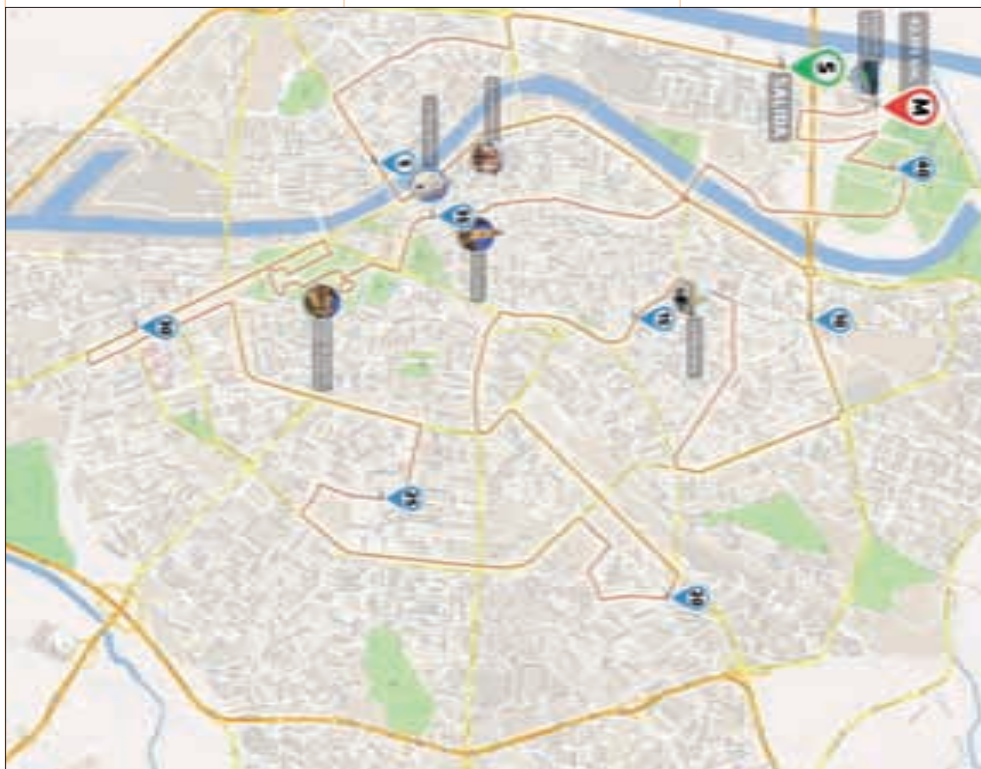
4º CROSS DE LA LIGA DE CABRERIZOS - IV CROSS DE SAN VICENTE. El 20 de enero a las 10:30. Distancia: 9,5 km. Salida y meta en Cabrerizos. Inscripción: www.atletasveteranossalamanca.com. Plazo de inscripción hasta el jueves previo.

>SEGOVIA

XLI CROSS NACIONAL DE CANTIMPALOS. El 8 de diciembre a las 10. Distancia: Diversas. Salida y meta en Cantimpalos. Organiza el Ayuntamiento de Cantimpalos..

>SEVILLA

VI MEDIO MARATÓN VILLARRANA. CAMAS. El 2 de diciembre a las 10. Salida desde el Pabellón Cubierto. Distancia: 21,097 km. Información e inscripciones en www.atletismocamas.com.



XXIII CARRERA POPULAR DE EL CUERVO. El 2 de diciembre. Distancia: 11,5 km. Gratuita hasta cadetes, el resto 5 euros. Información e inscripciones en www.elcruvodesevilla.es.

XVII CARRERA POPULAR LOS CHAMUSCAOS. LA CAMPANA - FUENTES DE ANDALUCIA. El 9 de diciembre. Distancia: 16 km. Inscripciones en www.ayuntamientofuentes.com.

XXXIV MEDIO MARATÓN SEVILLA-LOS PALACIOS. El 16 de diciembre a las 11. Distancia: 21,097 km. Inscripción: www.mediamaratonlospalacios.com.

I CARRERA POPULAR EL CASTILLO DE LAS GUARDAS. El 22 de diciembre a las 11. Distancia: 8,3 km. Precio: 5 euros. Inscripción en www.dorsalchip.es. Inscripciones también el mismo día de la prueba en la salida.

VI CARRERA POPULAR CLÁSICA CASTILBLANCO DE LOS ARROYOS. El 30 de diciembre. Distancia: 8,5 km. Información en clasicacastilblanco@hotmail.com.

II SAN SILVESTRE DE HERRERA. El 31 de diciembre. Distancia: 5 km.

XVIII MEDIO MARATÓN ISLA DE LA CARTUJA. SEVILLA. El 27 de enero a las 11. Distancia: 21,097 m. Precio: 15 euros. Inscripciones en www.mediamaratoncartuja.es.

XXIX MARATÓN DE SEVILLA. El 24 de febrero a las 9 horas. Nuevo recorrido por las calles más céntricas y representativas de Sevilla. Toda la información sobre recorrido, precios y plazos de inscripción las tienes en www.maratondesevilla.es.

>SORIA

XVIII CARRERA POPULAR DE NAVIDAD. SORIA. El 29 de diciembre.

>TARRAGONA

VIII MITJA MARATÓ DE SALOU. El 16 de diciembre. Medio maratón y prueba de 10 km. Salida a las 10 del Paseo de Jaime I. Inscripciones en www.mitjadesalou.com.

X SANT SILVESTRE DEL VENDRELL. El 26 de diciembre. Distancia: 5 km. Salida a las 10:30. Información en www.runningsolutions.es.

IV SANT SILVESTRE DE REUS. El 31 de diciembre. Salida a las 18 horas del Raval de Robuster. Inscripciones en www.tretzesports.com.

VI SANT SILVESTRE MONTBLANQUINA. El 31 de diciembre. Carrera solidaria para el maratón de Tv3. Salida a las 17 horas de la Plaza Mayor. Información en www.atleticmontblanc.cat.

COSTA DAURADA MARATÓN TARRAGONA. El 20 de enero a las 9. Distancia: 42,195 km. Inscripción: www.maratocostadaurada.tarragona2017.com.

>TENERIFE

XII MEDIO MARATÓN DE SANTA CRUZ DE TENERIFE-DIVINA PASTORA. El 2 de diciembre a las 9. Distancia: 21,097 km (y también carrera de 10k). Salida en Avenida Francisco La Roche y meta en Paso de peatones de la estación del jet foil. Precio: 15 euros (10 euros para los 10 km). Socios de Corricolari 2 euros de descuento. Inscripciones en www.asofaroladelmar.com. Limitado a 750 inscritos en el medio y un total de 1000. Recuerdos para todos. Premios para los primeros de cada categoría.. También pueden realizarse inscripciones presenciales en: Santa Cruz de Tenerife. Deportes Salud del Barrio de la Salud; Deportes Lovero y Deportes Salud del

CALENDARIO

LA SELECCIÓN DE LAS MEJORES CARRERAS

 Carreras con descuento a los suscriptores de Corricolari



C.C. Jumbo de Avenida Los Príncipes. La Laguna: Guzman Sport. Santa Úrsula: Deportes Salud. La Orotava: Mundisport. Puerto de la Cruz: Deportes Salud y Mundisport. Icod de los Vinos: Deportes Salud. Las Chafiras (C. C. El Paso): Deportes Salud. Los Cristianos: Pabellón de Deportes. Organiza la Asociación La Farola del Mar. El gran medio maratón de Tenerife.

TEGUISSE MARATHON LANZAROTE.

El 9 de diciembre. Inscripción: www.lanzarotemaraton.com.

TERUEL

I SAN SILVESTRE COMARCA GUDAR-JAVALAMBRE. ALBENTOSA.

El 29 de diciembre a las 12. Distancia: 4 km. Al acabar la prueba habrá comida popular.

TOLEDO

XXXIV CROSS DEL MAZAPAN. SONSECA. El 2 de diciembre a las 10. Inscripción: www.sonseca.es.

X CARRERA DEL ACEITE. LOS NAVALMORALES. El 23 de diciembre a las 11. Distancia: 4,8 km.

SAN LILLERA. LILLO. El 24 de diciembre a las 17. Distancia: 6 km (absoluta) y 3 km (andarrines). Inscripción: <http://sites.google.com/site/dxtdancos>.



VI SAN SILVESTRE

VALMOJADEÑA. El 30 de diciembre a las 12. Distancia: 8 km. Inscripción: www.casualsport.es.

XXXI SAN SILVESTRE TOLEDANA.

El 31 de diciembre a las 17. Distancia: 8,3 km. Precio: 8 euros (hasta el 15 diciembre), 10 euros (hasta el 20 diciembre) y 15 euros (hasta el 26 diciembre). Inscripciones en www.sansilvestretoledana.es.

>VALENCIA

IV TRAIL SOTE. SOT DE CHERA.

El 1 de diciembre. Distancia: 16 km. Inscripción: www.circuitotrailvalencia.es.

XII VUELTA A PIE SOLIDARIA 'ES

POSIBLE'. VALENCIA. El 2 de diciembre. Distancia: 6,4 km. Inscripción: www.deportevalencia.com.

II SPRINT VERTICAL. SIMAT DE LA

VALLDIGNA. El 2 de diciembre a las 9:30. Distancia: 1.460 metros. Inscripción: www.lallebre.com.

VI SAN SILVESTRE RIBA-ROJA DE

TURIA. El 21 de diciembre a las 20. Distancia: 4.500 m.

VI SAN SILVESTRE SOLIDARIA DE

CHESTE. El 22 de diciembre a las 18:30. Distancia: 5.000 m. Precio: 2 euros los adultos y 1 euro los niños. Inscripción en www.noupindaro.com. Carrera solidaria a favor de los efectivos de Protección Civil de Cheste.

XX QUARTA I MITJA MARATÓ

PICANYA PAIPORTA. El 23 de diciembre a las 10. Distancia: 10.548 m. y 21,097 km. Inscripción: www.noupindaro.com. Ua de las grands pruebas de la Comunidad Valenciana con dos distancias a la medida de cada corredor.

XII SAN SILVESTRE DE ROCAFORT.

El 28 de diciembre a las 20. Distancia: 5 km. Inscripción: gratis (<http://rocaforrunning.blogspot.com>). Carrera en beneficio de Cáritas, con el lema 'Un juguete por un dorsal o 1 kg por un dorsal'.

III SANT SILVESTRE GUADASSUAR.

El 29 de diciembre a las 18. Distancia: 5 km. Precio: 1 euro solidario.

XII SAN SILVESTRE VILA DE

L'ELIANA. El 29 de diciembre a las 20 horas. Salida desde la Plaza del Ayuntamiento. Distancia de 3.100 m. Organizan el Ayuntamiento, la Asociación de Clubes de l'Elia y el Club Atletismo L'Elia Running. Inscripciones en www.noupindaro.com.

XXIX SAN SILVESTRE POPULAR DE

VALENCIA. El 30 de diciembre a las 20 horas. Salida desde la Plaza del Ayuntamiento. Distancia de 4.800 m. Organizan la Fundación Deportiva Municipal y la Sociedad Deportiva Correcaminos.

>VALLADOLID

XVI CARRERA DEL TURRON. ARROYO

DE LA ENCOMIENDA. El 16 de diciembre.

SAN LILLERA
24 diciembre 2012

INSCRIPCIÓN DE:
6 km
3 km

NIÑOS GRATIS

300 METROS
500 METROS
1000 METROS
1500 METROS
3000 METROS

En niños premio a los dos Mejores disfrazados de cada categoría.

COOANCOS@GMAIL.COM

Organiza el Ayuntamiento de Lillo con la colaboración del Club Deportivo Dancos

Por qué el sueño es posible

Tu tienda de trofeos en internet www.todotrofeo.com 96 655 23 67

MARATÓN DEL SAHARA

AHORA MÁS QUE NUNCA, DEJA LA HUELLA DE TU PRESENCIA EN LOS CAMPAMENTOS

El 25 de febrero se celebrará una edición más del Maratón del Sahara, un maratón solidario, reivindicativo y de denuncia acerca de una situación que corre peligro de perpetuarse en el tiempo si no se soluciona.

El 25 de febrero, con este maravilloso Maratón del Sahara, pero también con distancias de medio maratón, 10k y 5 k, podremos, haciendo lo que nos gusta, correr; sacar también nuestro lado más humano y solidario para apoyar la lucha de un pueblo, unido tradicionalmente a España y abandonado a su suerte hace casi 40 años.

El viaje para tomar parte de esta experiencia tendrá su salida el 22 de enero y el regreso el 1 de marzo. La convivencia con familias saharauis marcará como ha sucedido a muchos su vida. Corredores que repiten año tras año así lo manifiestan y corredores que se incorporan a este evento repiten de nuevo.

Únete a la solidaridad con el pueblo saharauí. Convive con ellos una semana. Haz feliz con tu presencia a los miles de niños saharauis que te entregarán la mayor de sus sonrisas. Ir al Sahara y acudir a los campamentos es una experiencia obligada. Toda la información en www.saharamarathon.org.



CARRERA DE LA LOTERIA 'VAMOS A SUDAR EL NÚMERO' 12.847. VALLADOLID (barrio de Rondilla). El 22 de diciembre a las 10. Gratis.

XXXI CARRERA PEDESTRE POPULAR DEL PAVO. LAGUNA DE DUERO. El 23 de diciembre. Distancia: 10 km.

I SAN SILVESTRE CIUDAD DE VALLADOLID. El 30 de diciembre.

CROSS RONDILLA 'LAS DOCE UVAS'. El 31 de diciembre a las 10. Distancia: 9,6 km (masculino) y 5,6 (femenino).

>VIZCAYA

III MONTAÑERA DE BILBAO. El 2 de diciembre a las 9:30. Distancia: 20 km. Salida en plaza del Arenal y meta en Kobetas. Precio: 8 euros. Inscripción en www.eventeuskalpress.es.

SAN SILVESTRES EN BIZKAIA. La Noche de Galdakao es una de las pioneras y mejores carreras de San Silvestre. Durango, Rekalde, Sodupe, son otras localidades que organizan pruebas de SanSilvestre.

>ZARAGOZA

ENTRENAMIENTO SOLIDARIO 'NOS MOVEMOS POR UN MUNDO JUSTO'. ZARAGOZA. El 2 de diciembre a las 10.

Distancia: 10 km (largo) y 3,5 km (corto). Inscripción: www.nosmovemos.grupo745.es.

XIII SUBIDA PEDESTRE AL SANTURARIO DE SANCHO ABARCA. XI MEMORIAL J. C. RODRIGO. El 22 de diciembre a las 11. Distancia: 10,3 km. Gratuita.

SAN SILVESTRE POPULAR DE ZARAGOZA. El 31 de diciembre a las 18. Distancia: 3,8 km. Salida de Coso Bajo.

I CARRERA 3.0 **corricolari es** Tu ranking **correr** virtual

Con motivo de la celebración del nº 300 de la revista **corricolari es correr** se convoca la I Carrera 3.0 **corricolari es correr**

Una carrera en la que se podrá participar desde cualquier parte del mundo y en la que sólo tendrás que mandar tus resultados, bien porque participes en una carrera popular o bien porque realices un recorrido libre y del que nos mandes los tracks. Haremos una clasificación conjunta por tiempos según la distancia. Y múltiples categorías por desnivel, por edad, por código postal...

Y es que estamos seguros de que tú eres el mejor y te vamos a demostrar en qué.

Fecha: Desde 1 de Septiembre de 2012 hasta el 31 de Agosto de 2013

Inscripciones: 3 €/año, gratis titulares del carnet de **corricolari es correr**.

Derechos inscripción: inclusión de tus datos en las clasificaciones correspondientes. Diploma online anual con tu clasificación.

Más información e inscripciones en:
www.corricolari.es



Una de las grandes gallegas

El arzuano Lolo Penas da acento gallego a la Carreira Pedestre de Santiago doce años después

Carlos Adán en el año 2000 fue el último vencedor gallego



La Carrera Camiño de Santiago fue masiva y muy popular.

EL ARZUANO LOLO PENAS SE IMPUSO EN LA XXXV CARREIRA PEDESTRE DE SANTIAGO EN UNA DURA Y BONITA LUCHA CON EL OURENSANO ALEJANDRO FERNÁNDEZ. LA CARRERA COMPOSTELANA, LA MÁS MASIVA Y POPULAR DE TODA GALICIA, CONJUNTAMENTE CON LA SAN MARTIÑO ORENSANA, AÑADE ASÍ UN GALLEGO MÁS A UN PALMARÉS EN EL QUE NO FIGURABA NINGÚN ATLETA DE LA TIERRA DESDE QUE EN EL AÑO 2000 FUERA EL VIGUÉS CARLOS ADÁN EL PRIMERO EN CRUZAR LA LÍNEA DE META DE LA PLAZA DO OBRADOIRO.

La prueba compostelana repitió así los mismos nombres y posiciones que se registraron en el último

campeonato de España de 10.000 metros en ruta, que acabó con la medalla de oro colgada del cuello de Lolo Penas y la de plata en poder de Alejandro Fernández, lo que puso de manifiesto el nivel que se vivió en las calles de la capital gallega en la clásica de El Correo Gallego.

En mujeres, la ganadora fue la portuguesa Sara Pinho, que superó en la línea de meta a la vencedora de la pasada edición, su compatriota Rafaela Almeida, por apenas once segundos.

Corredores llegados desde toda Galicia y escolares convirtieron en toda una fiesta la ya 35ª edición de la Carreira Pedestre Camiño de Santiago. La carrera se convirtió en toda una fiesta con una cifra récord de participantes. Entre otros se encontraban el delegado del Gobierno, Samuel Juárez; el conselleiro da Presidencia, Alfonso Rueda; el conselleiro de Medio Ambiente, Territorio e Infraestructuras, Agustín Hernández; los concejales santiagueses Albino Vázquez Aldrey y Adrián Varela o el exárbitro internacional Raúl García de Loza. **└**

CLASIFICACIONES:

Hombres

1. Lolo Penas. 35:53
2. Alejandro Fernández. 35:56
3. Bruno Miguel Ramos. 36:35
4. Manuel Hurtado. 36:53
5. Miguel Ribeiro. 36:56
6. Akka Essaasaoui. 37:02
7. Carlos Villamor. 37:18
8. Carlos Costa. 37:33
9. Bruno André Fernandes. 37:38
10. Jesús de la Fuente. 37:39

Mujeres

1. Sara Pinho. 41:52
2. Rafaela Almeida. 42:03
3. Ester Navarrete. 42:08
4. María Jesús Gestido. 42:29
5. Solange Pereira. 43:20
6. Paula Mayobre. 43:45
7. Andreia Santos. 44:19
8. Filipa Almeida. 44:32
9. Deirdre McDermot. 44:39
10. Águeda Ofelia Blanco. 44:56

Llegados a meta:

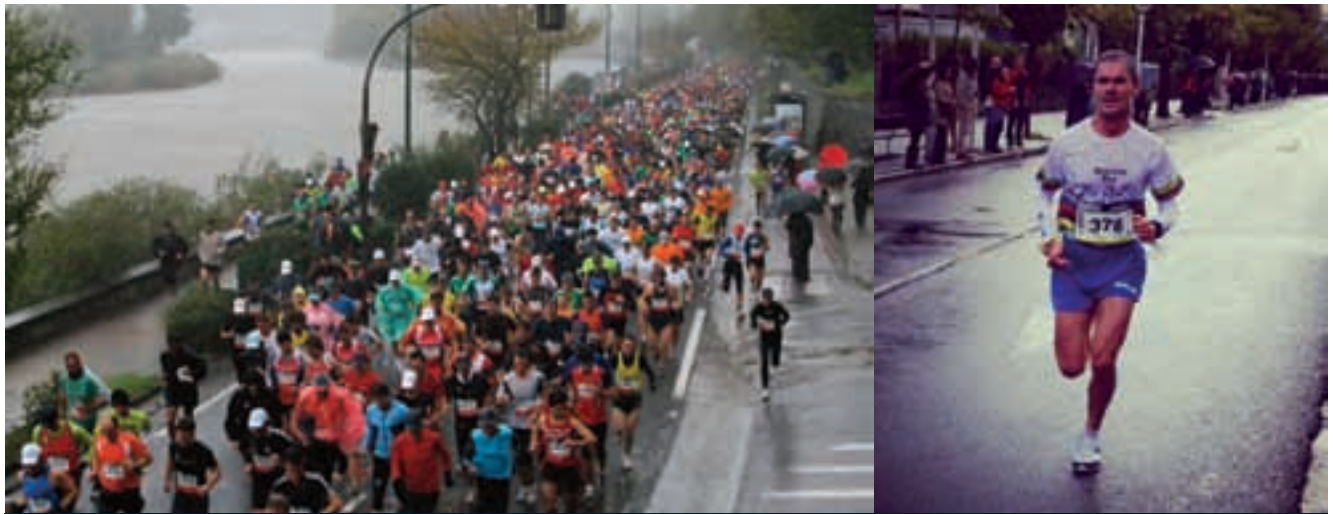
Carrera de mayores: 3.272
Carreras de escolares: 1.814.
Total: 5.086



Lolo Penas volvió a darle acento gallego a la prueba doce años después.

La lluvia y el viento marcaron una gran Behobia-San Sebastián

Más de 21.000 corredores en meta y victorias para Jaume Leiva y Oihana Kortazar



La Behobia fue de nuevo un éxito pese a las condiciones climatológicas.

LA CARRERA BEHOBIA-SAN SEBASTIÁN, LA PRUEBA DEL SEGUNDO DOMINGO DE NOVIEMBRE, LA CARRERA DEL CLUB DEPORTIVO FORTUNA, ES UNA DE ESAS CLÁSICAS QUE TODO CORREDOR DESEA CORRER ALGUNA VEZ Y QUE ALGUNOS LA HACEN SUYA CADA AÑO.


La edición de 2012 de "la Behobia" estuvo marcada por las condiciones climatológicas, pues hubo de todo: lluvia, viento y frío.

De los alrededor de 25.500 inscritos (17% de mujeres), más de 21.000 fueron los llegados a meta en el Boulevard de San Sebastián. Una meta, un arco, que se vio amenazado de caída debido al fortísimo viento.

La salida como siempre se dio en la zona fronteriza con Francia. El recorrido de 20 km se hizo más duro que en otras ocasiones debido a las ya mencionadas condiciones climatológicas. La ausencia de potentes o contrastados corredores extranjeros facilitó la victoria

(que no desmerece en absoluto) de Jaume Leiva. En mujeres, gran triunfo de la especialista en carreras por montaña Oihana Kortazar, quién une a su prestigioso historial esta victoria en la Behobia.

También Jaume Leiva une de esta forma un triunfo de prestigio a su reciente título de campeón de España de Medio Maratón logrado en Tordesillas (Valladolid). Este corredor de Sant Pol de Mar está en un momento de esplendor tras solicitar hace unos meses excedencia laboral de dos años para dedicarse a la competición. Oihana Kortazar, campeona del mundo de carreras por montaña en 2011, fue la primera mujer en meta. Esta gran especialista de la montaña con triunfos en 2012 en los Sky Games y en la Copa de España venció en la Behobia, algo que para todo vasco es un hito.

Los espectadores, en gran número a lo largo de todo el recorrido, animaron a los corredores, que llegados masivamente desde Francia y otras muchas nacionalidades aportan al PIB de Guipúzcoa una considerable cifra económica. La Behobia-San Sebastián es todo un referente del atletismo popular y una prueba para la que hay que realizar la inscripción nada más abrirse los plazos, pues ostenta la curiosa marca de 15 inscripciones por minuto durante los plazos abiertos para efectuarlas. Es una fiesta deportiva, pero este año también fue un evento muy reivindicativo con un protagonismo especial para la plataforma Stop Desahucios, que repartió camisetas que fueron lucidas por muchos corredores. Corredores que si nos atenemos a la información que adelanta Antxon Blanco en su magnífico blog: <http://blogs.diariovasco.com/correrxcorrer> harán un nuevo recorrido en 2013. Un recorrido que pasaría por Erreñertería y Pasai Antxo y evitaría el Puerto y Trinxerpe. La Feria del Corredor se celebró en el Velódromo de Anoeta y en los alrededores del mismo tuvo lugar la Behoba Txiki. 

CLASIFICACIONES

Masculina

Cárnicas Serrano, Carcoustics, Velociraptors, GH Electrotermia y Wild Valencia Runni. Jaume Leiva 1h01:33

2. Marc Roig 1h03:02
3. Daniel Bayón 1h03:24
4. David García 1h03:26
5. Alberto Revuelta 1h03:30
6. Kike Sebastián 1h03:52
7. David Martín 1h03:57
8. Asier Cuevas 1h04:01
9. Salaheddine Hmatou (MAR) 1h04:13
10. Elías Domínguez 1h04:18
- 11º Martín Fiz (49 años) 1h04:33. 1er veterano A.
- 54º y 1er veterano B, Sergio Fernández Infestas (57 años),

1h02:03 como mejor tiempo en la prueba en 1992 y 18 participaciones en los últimos veinte años de la prueba con los que son en 23 ocasiones en las que ha tomado parte.

Femenina:

1. Oihana Kortazar 1h14:45
2. Laura García 1h16:13
3. Claudia Behobide 1h17:04
4. Laura Sanchez 1h17:30
5. Inés Muñoz 1h20:30
6. Elena Silvestre 1h20:05
7. Eneritz Sein 1h20:19
8. Ana Gerico 1h20:48
9. Itziar Méndez 1h20:58
10. Mònserrat Vázquez 1h20:58

De Elvas a Badajoz, corriendo por la frontera

Conexión atlética hispano portuguesa

{Por Juanfran de la Cruz}



El Medio Maratón Elvas-Badajoz es una prueba para que regiones extremeñas y portuguesas se abracen.

MÁS QUE FRONTERA, LO QUE COMPARTEN ELVAS Y BADAJOZ ES UN CANAL BIDIRECCIONAL. LA HISTÓRICA RAIA, LA LINDE MÁS AÑEJA DE EUROPA, BASTANTE PERMEABLE EN TODA SU EXTENSIÓN, ES ESPECIALMENTE POROSA EN ESTE RINCÓN. LA PROVINCIA PACENSE Y LA REGIÓN DEL ALENTEJO NO CHOCAN, SE ABRAZAN EN APENAS UNOS KILÓMETROS. AUNQUE ALGUNAS VECES SE HAN PELLIZCADO POR "RENCILLAS" VECINALES DE ÍNDOLE BELICOSO Y LA CUESTIÓN DE OLIVENZA, PERO ESAS SON OTRAS APASIONANTES HISTORIAS DE UNA TIERRA DE FORTALEZAS Y BALUARTE, DEFENSAS Y ALGÚN QUE OTRO VIEJO RECELO. Y MUCHO ESTRAPERLO. HOY, ORGULLOSAS, DEFIENDEN EL CONCEPTO MUTUO DE LA EUROCIUDAD. LA CONEXIÓN ENTRE ELVAS Y BADAJOZ SE PROLONGA, QUÉ COSAS,

HASTA LO ATLÉTICO. DURANTE AÑOS HAN VENIDO ORGANIZÁNDOSE DOS PRUEBAS QUE UNÍAN AMBAS. DOS MEDIOS MARATONES CASI REVERSIBLES. LA ELVAS-BADAJOZ, TRADICIONALMENTE EN PRIMAVERA, Y LA BADAJOZ-ELVAS. ORGANIZACIONES AUTÓNOMAS, PERO COLABORACIÓN CONSISTORIAL.

La primera cumplía 25 ediciones este 2012 y efeméride tan concreta partía, como suele ser habitual en estos casos, con un toque de festividad y calidez. Como predestinada a resultar especial. Y por tanto, más apetecible. La carrera estrenaba fechas. De abril se mudaba a noviembre con la firme intención de que se dispute en su segundo domingo en adelante. Además, por primera vez superaba los 1.000 inscritos. Muchos detallitos interesantes para tan redondo guarismo. El recorrido, aderezado con el aliciente de cruzar una frontera corriendo, acompaña. Los 21,097 kilómetros



Casi mil corredores tomaron parte en la popular Elvas-Badajoz.

entre el parque de Piedade de Elvas y la avenida de Huelva de Badajoz son, casi, una línea recta que invita a darle a la zapatilla. Más allá de un repecho inicial por las calles de Elvas (avenida de Badajoz), un par de toboganes antes de alcanzar la frontera y un porcentaje mínimo en la parte final, por las calles pacenses (que se hará notar por el castigo acumulado), es un recorrido esencialmente favorable, con pocos giros y menos curvas. Es más, Elvas, la preciosa Elvas, toda una capital de los baluartes y las estructuras defensivas, orgullo luso jamás conquistado por tropas españolas, candidata a Patrimonio de la Humanidad, nos regalará tres kilómetritos de bajada ideales para entrar en calor. Este repecho muestra su lado más puñetero en el recorrido inverso, en cuya parte final se ubica. De la salida hay que señalar que los organizadores facilitan varios buses a primera hora de la mañana para transportar a los corredores desde las inmediaciones de la llegada hasta Elvas. Y eso, unido al cambio horario, dilata la espera y, como seguramente refresque, exigirá un constante calentamiento al ralentí.

Así que, ya en marcha, nos veremos plantándole cara al horizonte, arañándole zancadas al Badajoz que se intuye en el horizonte. Kilómetros y kilómetros por la vieja carretera nacional, escoltados (pero nunca intimidados)

por la nueva autovía y por campos de maíz y cereal regados por las aguas del cercano Guadiana, expuestos a un vientecillo que a favor es una gozada y en contra una puñeta; cada cinco kilómetros, agua e isotónicas o esponjas, según toque; y a medida que cruzamos la *raia* y vamos alcanzando el casco urbano pacense, más público y más animación. El paso por el río Guadiana, salvado por el llamado Puente de la Universidad, se hace eterno, pero las vistas de la alcazaba y la ciudad vieja son impagables. Badajoz, que se está redescubriendo, tiene mucho encanto. Y la organización, aquí va una sugerencia, debería estudiar la posibilidad de salvar el río por el cercano Puente Palmas, peatonalizado en la actualidad y todo un icono de la ciudad, para darle más encanto.

¿Y para después? Pocas ciudades tienen una oferta tapera como Badajoz. Su casco viejo, el entorno de la calle Felipe Checa pongamos por caso, reúne buena parte de sus mejores muestras. Y si queremos prolongar el idilio con Elvas, no será mal plan acudir a alguno de sus afamados y concurridos restaurantes. Justo en la salida habremos visto El Cristo, uno de los más célebres. Y no muy lejos están Lusitania, O Pescador,... ¿Por qué no celebrar otra muesa atlética con un buen bacalao dorao y un arroz con marisco? ┘

CLASIFICACIONES

Categoría masculina.

1. Bruno Fraga (GDR Reboleira): 1h 07:13.
2. Jesús Brenes (Atletismo Nerja): 1h07:13.
3. Juan Sánchez (AT. Serena): 1h 08:41.

Categoría femenina.

1. María Ledesma (ISN Navarra): 1h 23:45.
2. Noelia Muñoz (Maratón Vegas Altas): 1h 25:21.
3. Analice Basilio (Atletismo Mafra): 1h 27:15.

Vencedores de otras categorías

- Junior:** Manuel A. García (AACB-SD) 1h32:04.
Promesas: Jesús Rodríguez (AT. Montijo) 1h23:32.
Veteranos A: Jorge Cruz (AT. Mafra) 1h12:40.
 Analice Basilio (Atletismo Mafra): 1h 27:15.
Veteranos B: Juan Mateos (At. Trujillo) 1h22:03
 María C. Casanova 1h35:11
Veteranos C: Luis Rei (Clac) 1h33:22
Llegados a meta: 856

Clásica de El Mundo Deportivo

Una Jean Bouin cada día más popular

Carles Castillejo y Marta Domínguez vencedores de la prueba elite.

Más de 13.000 corredores en la prueba open

LA JEAN BOUIN ES LA PRUEBA ESPAÑOLA EN RUTA MÁS ANTIGUA. LLEVA EL NOMBRE DEL ATLETA FRANCÉS MUERTO EN LA I GUERRA MUNDIAL. TRADICIONALMENTE HABÍA SIDO UNA PRUEBA PARA LA ELITE ESPAÑOLA DEL ATLETISMO, ACOMPAÑADOS DE GRANDES ATLETAS INTERNACIONALES, COMPLEMENTADO TODO ELLO CON PRUEBAS PARA TODAS LAS CATEGORÍAS FEDERATIVAS. POR LA JEAN BOUIN HAN PASADO, SIENDO EN MUCHOS CASOS SU PRIMERA PRUEBA ATLÉTICA, CASI TODAS LAS FIGURAS DEL ATLETISMO CATALÁN.

Hace unos años se incorporó al programa de la prueba que organiza el periódico El Mundo Deportivo una denominada prueba open o carrera para los populares. El éxito ha sido tal que este año hubo más de 13.000 corredores.



Carlos Castillejo, segundo en la foto, y Marta Domínguez vencieron en la prueba elite.



La Jean Bouin barcelonesa rompió récords de inscripción y de animación.



Carles Castillejo y Marta Domínguez obtuvieron su primera victoria en la clásica. Una victoria en la prueba absoluta muy deseada por ambos. Castillejo ya la había ganado en un par de ocasiones en la categoría cadete, pero ésta en la prueba de elite le hizo enormemente feliz, algo que sucedía también en el caso de la palentina, que comentó nada más finalizar la prueba que ya le "tocaba ganar aquí".

Just Socias, un especialista de carreras por montaña, integrante de ese nuevo Team New Balance, fue el vencedor de la prueba open en categoría masculina, y Lourdes González hizo lo propio en la femenina. Los miles de corredores que tomaron la salida lo hicieron en dos oleadas y con doce minutos de diferencia iniciando la prueba. Roger Puibó logró su 14º triunfo en silla de ruedas y las pruebas de menores dejaron impresionantes momentos y vencedores que apuntan muy alto de cara al futuro. Éxito pues de esta 89ª Jean Bouin Mundo Deportivo GP Allianz con Asics entregando una magnífica y bella camiseta a todos los participantes. ▽

CLASIFICACIONES

Senior o Elite Masculina (10.000 m):

Carles Castillejo (Adidas) 30:09; Illas FIFA (FCB) 30:11 y Driss Lakhouaja (AA Catalunya) 30:39.

Senior o Elite Femenina (6.635 m):

Marta Domínguez (Nike) 22:42; Leah Jerotich 22:45 y Judit Pla (CA Santutxu) 23:39.

Promesas: Ibrahim Ezzydouni (FCB) 31:54 (10.000 m) y Natalia González (F. Tárrega) 27:08 (6.635 m).

Junior (6.635 m): Marc Alcalá (FC Barcelona) 20:52 y Nuria Tió (CA Manresa) 11:46 (3.200 m).

Juvenil (6.635 m): Lahcen Ait Alibou (E. Penedés) 20:52 y Carla Masip (CE Vinarós) 12:23 (3.200 m).

Cadete: Mouad Mbarki (CE Montornés) 10:06 (3.300 m)

y Núria Trilló (JA Arbeca) 8:30 (2.300 m).

Infantil: Aarón Laceras (AA Catalunya) 7:54 (2.300 m) y Paula Blasco (CA Igualada) 4:51 (1.350 m).

Alevín (1.050 m): Alex Salgado (FCB) 5:01 y Salma Paralluelo (CA San José) 3:24.

Benjamín (1.050 m): Javier Guamer (Escola Viaró) 3:27 y Berta Teruel (CA Canaletas) 3:42.

Open Masculina: Just Sociats (New Balance) 31:14; David Martínez (Avinet Manresa) 31:36; Miguel Ángel Ruiz (Diputación de Jaén) 31:47, 4º y 1er veterano Andrés Acuña (Adidas D. Catalán) 31:58.

Open Femenina: Lourdes González (Diputación de Jaén) 35:59; Carla Bertos (CN Prat Triatló) 37:01; Meritxell Soler (Avinent Manresa) 37:49; 4ª y 1ª veterana Montserrat Carazo (U. Colomenca) 38:03.

160 kilómetros de Solidaridad

LA ACTIVIDAD CONSISTÍA EN REALIZAR UNA RUTA POR DISTINTAS LOCALIDADES PRÓXIMAS A TORREJONCILLO (VALDENCÍN, HOGUERA, RIOLOBOS, EL BATÁN, PUEBLA DE ARGEME, CORIA, CASAS DE DON GÓMEZ, CASILLAS DE CORIA, RINCÓN DEL OBISPO, PORTAJE, PESQUEZA, CACHORRILLA, CECLAVÍN, ACEHUCHE, PORTEZUELO) CORRIENDO EN MODALIDAD DE RELEVOS, ESTABLECIENDO EN CADA UNA DE ELLAS UN TRAMO NEUTRALIZADO PARA QUE AQUELLAS PERSONAS QUE QUISIERAN UNIRSE A LA CAUSA ACOMPAÑARAN A LOS ATLETAS APORTANDO UNA CANTIDAD QUE FINALMENTE SERÍA DESTINADA A LA COMUNIDAD TERAPEÚTICA DE PROYECTO HOMBRE EXTREMADURA.

A las siete de la mañana en punto, el presidente del **Club Atletismo Torrejoncillo, José Moreno**, fue el encargado de dar las primeras zancadas y echar a rodar el **Km Solidario** - ¡No a la Droga! Por delante, **160 kms, 16 localidades y una treintena de compañeros** que lo sucederían en este singular reto en el que se mezclaban tres objetivos bien definidos: la **solidaridad**, el **deporte** y una llamada a la **concienciación social** sobre el **problema de las drogas**.

A las ocho de la noche por el reloj de la iglesia de San Andrés se hizo entrada en la Plaza Mayor. **Más de 500 personas** habían acudido a la llamada del **Km Solidario** - ¡No a la Droga! Niños, jóvenes, mayores quisieron unirse en favor de esta noble causa. A continuación se leyó un manifiesto contra la droga a cargo de los niños y niñas de **Tercer Ciclo de Fomento de la Lectura del C.E.I.P. "Batalla de Pavía"** con el título "**El Sueño del Hombre Nuevo**" escrito por la paisana **María José Vergel Vega**. ┘



Completó los 100 kms en 24 horas

CORRICOLARI ORGANIZA TODOS LOS AÑOS LOS 100 KM EN 24 HORAS. A LOS LLEGADOS A LA META, A QUIENES LOS COMPLETAN, SE LES ENTREGA UN DIPLOMA EN EL QUE SE ESPECIFICA EL TIEMPO QUE LES HA SOBADO.

Posteriormente, en la revista se publican los nombres de todos aquellos llegados a meta, de todos aquellos andarines o corredores que los han completado. Pues bien, en la pasada edición hubo un andarín, Julián Pulido, que los finalizó, y que por esas cosas que suceden no vio publicado su nombre. Vaya ahora, con retraso, pero con orgullo, su nombre y su foto realizando el evento. Julián Pulido, pues, fue uno de ese grupo de deportistas que finalizó los 100 km en 24 horas de la edición de 2012. Enhorabuena. ┘



El Maratón de Valencia sigue creciendo

NO HUBO RÉCORDS INDIVIDUALES, PERO SÍ UN GRAN AUMENTO EN LA PARTICIPACIÓN

El Maratón Divina Pastora de Valencia sigue su imparable crecimiento. Si en 2011 la prueba pasaba de 3.108 llegados a meta a 5.782, lo que representaba un 82% de aumento, ahora se ha ido hasta los 7.781 que finalizaron, y eso que eran 9.200 los corredores inscritos.



RÉCORDS PUES, DE PARTICIPACIÓN, PERO TAMBIÉN RÉCORDS DE CENSO DE LA PRUEBA Y CON ELLO DE RIQUEZA, PRESTIGIO E IMAGEN EXTERIOR PARA LA CIUDAD. LAS CALLES DE VALENCIA SE LLENARON DE DEPORTE EL 18 DE NOVIEMBRE Y SUS HOTELES, RESTAURANTES, SUS CALLES Y SUS PLAZAS SE LLENARON DE CORREDORES LOS DÍAS PREVIOS.

Tras la “anécdota” de la salida nula al ponerse en marcha la cabeza con la pirotecnia previa, en torno a 14.000 corredores (inscritos para el maratón, 9.200 y para la de 10k, 6.200) se pusieron en marcha. El día anterior, y sobre todo la noche, habían sido muy lluviosas. El domingo no, pero sin embargo, la humedad era exagerada, rondando el 90%. Algo que afectó desde el principio con ritmo más lento del previsto, abandonos entre los atletas africanos y en el tiempo final del vencedor. Las 2h08:14 (1h04:16 al paso por el medio maratón) del keniano Luka Kanda se situaron un poco por debajo de las previsiones, pero en los niveles de marcas que desea estar ya permanentemente el Maratón Divina Pastora de Valencia muy importante unas, si no optimas, si muy buenas condiciones climatológicas.

Luka Kanda, de 25 años, no estaba en la terna de favoritos pese a que en marzo había vencido en el Maratón de Roma con 2h08:04. La condición de favoritos recaía en el vencedor del año pasado y récordman de la prueba valenciana, Isaiah Kipla-

La llegada en el Maratón Divina Pastora Valencia es casi única.



La salida del Maratón de Valencia se realiza desde el puente

gat Kosgei (2h07:58 de marca personal), Nathaniel Kipkosgei (2h06:28) y Joel Kimurer, que no tenía buenas credenciales en los 42,195 kilómetros (2h15:48), pero el mes pasado había ganado el Medio Maratón de Valencia Trinidad Alfonso con un crono impresionante de 59:36.

La etíope Birhane Dibaba Adegna (2h29:22) fue la primera mujer en cruzar la espectacular plataforma situada sobre el agua de la Ciudad de las Artes y las Ciencias, uno de los grandes atractivos del maratón valenciano. Si la foto de llegada a meta de cualquier maratón es el

LOS DATOS

Corredores inscritos:	9.200
Corredores en meta:	7.781
Corredores en menos de 3h:	450
Mujeres en menos de 2h42:	11
Países representados:	47.



El Medio Maratón Valencia Trinidad Alfonso es sensacional en registros, masivo y solidario.

VENCEDORES POR CATEGORÍAS

Junior Femenino:

Ella Quinton 4h43:50.
(Corredoras en meta 1).

Junior Masculino:

Pablo García 4h03:16.
(Corredores en meta 2).

Promesa Femenino:

Alejandra Martínez 3h51:16. (2).

Promesa Masculino:

Pedro Antonio Cabrera 2h44:38 (22).

Senior Femenino:

Be Dibaba 2h29:22 (163).

Senior Masculino:

Luka Kanda 2h08:14 (1.561).

Veteranas A:

Kelly Crickmore 2h49:21 (148).

Veteranas B:

Ana Casares 2h48:41 (140).

Veteranas C:

Carmen Sala 3h05:49 (144).

Veteranas D:

Antonia Hermoso 3h30:00 (53).

Veteranas E:

Conceição Grare 3h10:05 (25).

Veteranas F:

Jane Davies 3h25:07 (8).

Veteranas G:

Bettina Felden-Funke 4h55:16 (2).

Veteranas H:

Ana María Carreres 3h34:47 (1).

Veteranos A:

Hassane Ahouchar 2h11:22 (1.767).

Veteranos B:

Luis Félix Martínez 2h25:34 (1.675).

Veteranos C:

Miguel Ángel Plaza 2h27:14 (1.060).

Veteranos D:

Juan José Barbera 2h39:35 (575).

Veteranos E:

Gerardo Gómez 2h42:43 (266).

Veteranos F:

Jose Dierickx 3h02:28 (96).

Veteranos G:

Giorgio Cozzi 3h16:47 (27).

Veteranos H:

Miguel López 3h23:00 (11).

Clubes:

C. A. Cárnicas Serrano (Ahouchar, Martínez y Plaza) 7h04:10
Sociedad Deportiva Correcaminos (Herrera, Carbonell y Tortajada) 9h31:18
C. A. Novelda Carmencita a, Botella y Mirta) 9h52:13.



Las calles de Valencia se llenaron de corredores de maratón y de 10k.

deseo de todo maratonista, la de Valencia tiene un sabor especial a belleza por el marco en el que se culmina. La victoria de Birhane Dibaba fue una absoluta sorpresa. Con sólo 19 años y una marca acreditada en 2h33:07, su futuro, si su entrenador y sobre todo su manager encau-

zan su trayectoria, puede ser muy buena.

El primer español fue el exobstaculista catalán Marco Antonio Cepeda (9º con 2h25:08), mientras que el valenciano Luis Félix Martínez acreditó 2h25:34. La triatlleta navarra Ana Casares marcó 2h48:41.

El esfuerzo de los 7.781 llegados a meta se tradujo en 7.781 euros que la Fundación Trinidad Alfonso ha donado a la Casa Caridad Valencia

En la distancia de 10km, los vencedores fueron Robinson Chesire (29:53) y Joan Chelimo (32:17).

El ambiente en la feria del corredor, en Expo Valencia, fue muy grande, con numerosos expositores, grandes ofertas en algunos modelos de zapatillas y masivo paso de los corredores a recoger su dorsal, su camiseta y darse una vueltecita por los stands. ☺

La Expo Valencia o Feria del Corredor estuvo más animada que nunca.



Ven a correr ^{corricolari es} Lo harás con ventajas...

...y recibirás



corricolari es
correr
La revista de siempre
vía internet



corricolari es
correr news
Noticias, promociones
y ofertas para corredores
(Vía internet)



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



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

www.corricolari.es

POR SOLO
15€ / AÑO

Y si además quieres recibir
la revista en papel,

36€ / AÑO

BOLETÍN DE SUSCRIPCIÓN A **correr** DESDE EL NÚMERO

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

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

Canillejas 2012

MENOS INTERNACIONAL, MÁS POPULAR, MUY RÁPIDA

Victorias para Gezaw Bekele y Pilar Fernández, coche para David García y homenaje a Francisco Campos

LA CARRERA POPULAR DE CANILLEJAS, QUE LLEVA EL NOMBRE DE SU FUNDADOR, JOSÉ CANO, LLEGÓ ESTE 2012 A SU 33ª EDICIÓN. REPETÍA ESTE AÑO EL CARÁCTER MÁS POPULAR AL NO CONTAR CON PREMIOS EN METÁLICO Y SÍ UN SORTEO, DE NUEVO, DE UN CHEVROLET AVEO ENTRE TODOS LOS LLEGADOS A META, QUE LE TOCÓ A DAVID GARCÍA RIVAS, DORSAL 482.

EL ETIOPE GEZAW BEKELE Y LA MADRILEÑA DE SAN AGUSTÍN DE GUA-DALIX PILAR FERNÁNDEZ FUERON LOS VENCEDORES ABSOLUTOS DE UNA CARRERA CON MÁS DE 4.000 PARTICIPANTES EN LA PRUEBA ABSOLUTA Y VARIOS MILES MÁS EN LAS ANIMADAS CARRERAS DE MENORES

La victoria de Gezaw, hermano de otro clásico del asfalto madrileño, Fikadu, fue incontestable. Luis del Águila, veterano madrileño de 42 años, fue segundo.

Los registros de los vencedores están lejos de los récords de la prueba, de los tiempos en los que los premios en metálico convertían a Canillejas en uno de los 10 km mejores del mundo y el mejor de España, sin duda de ningún tipo. Son, sin embargo, sobre todo en el caso de los hombres, registros muy buenos, como lo fue también el pasado año el de Anouar Dabad.

Quienes si acuden a Canillejas son los atletas populares, los que entrenan a diario, los que buscan mejorar sus registros, los que ponen en su calendario a la Carre-



La Carrera de Canillejas es cita obligada de corredores populares que entrenan y buscan realizar registro personal.

SIN PREMIOS EN METÁLICO LA CARRERA DE CANILLEJAS FUE DE NUEVO MUY POPULAR

CLASIFICACIÓN FINAL

Hombres

1. Gezaw Bekele (ETI) 30:24
2. Luis del Águila (ESP) 31:22
3. Abdellah Fousi (MAR) 31:29
4. José Irozoqui (ESP) 31:31
5. Abraham Tejedor (ESP) 31:35

Mujeres.

1. Pilar Fernández (ESP) 36:29.
2. Azeb Shenamare ETI 38:20
3. Sonia López 38:11

Carreras de menores



Las carreras para las categorías de menores estuvieron muy animadas y concurridas.



La prueba sorteaba entre los participantes un coche Chevrolet Aveo y Francisco Campos, organizador durante años de la Carrera de San Claudio, fue el homenajeado este año.

LA CARRERA ES IDEAL PARA REALIZAR GRANDES REGISTROS EN 10 KILÓMETROS



ra de Canillejas como prueba de 10 km a realizar obligadamente.

Francisco Campos, organizador hasta su desaparición de la Carrera de San Claudio, en el madrileño barrio de Vallecas, fue el homenajeado en esta edición.

El organizador José Cano, tanto el día de presentación de la prueba como el día de su celebración, afirmó que “pese a que son tiempos difíciles y que las instituciones cada día colaboran menos y no protegen a las carreras clásicas o con años de historia, Canillejas no morirá”. El espíritu de Canillejas volverá a resurgir. ☉

Pedro José Hernández rompe récords en el Maratón de los Artesanos

Y se impone también en la Subida al Castillo de Portezuelo

EL MARATÓN DE MONTAÑA DE LOS ARTESANOS TIENE SU SALIDA EN LA PLAZA MAYOR DE PORTEZUELO Y TRAS SU PASO POR EL CASTILLO DE ESA LOCALIDAD, LA CRESTA DE LA SIERRA, EL PASO POR EL ARQUILLO O LA ZONA MÁS DURA DEL RECORRIDO, EL CANCHO DE LA SILLETA, TIENE SU LLEGADA A LA PLAZA MAYOR DE TORREJONCILLO.

A la misma, y un poco antes de lo previsto, llegaba Pedro José Hernández en 3h12:17, es decir, con veinticinco minutos menos de lo que era el récord de la prueba hasta ese momento. Miguel Madruga (3h29:18) y Jesús Manuel Bermejo (3h35:44) llegaron tras el gran especialista de la montaña extremeña. Las portuguesas Céu Santos y Celia Azeña entraban juntas en 6h35:01.

En la distancia de medio maratón, el Montehermoseño Jesús Fabián González (2h03.45) se impuso en meta, demostrando que cada vez tira más a la montaña, y en chicas, la portuguesa Anabela Duque (2h46.44) se llevó la victoria.

En el cross, dominio de los placentinos, puesto que Juan Antonio Sánchez (1h20.17) se llevó la victoria en un apasionante sprint. En chicas, María Belén Montero (1h43.20) fue la ganadora.

La cifra total de participantes fue de 225 entre las tres pruebas.

Días más tarde se celebraba la Subida al Castillo de Portezuelo con más de doscientos corredores dispuestos a disfrutar de una carrera de montaña por una naturaleza exultante tras las lluvias caídas los días anteriores.

La carrera que transcurre por la zona de los Orcones fue dominada por Pedro José Hernández (54:25), del



Pedro José Hernández dominó con récord de la prueba el Maratón de los Artesanos.

CA Torrejoncillo, en lo que era su quinta victoria en el Castillo. Álvaro García (Salamanca Raid y Trail Runners) y Jesús Fabián González (CA Montehermoso) fueron segundo y tercero.

En chicas, la placentina Candy Fernández (EA Plasencia), con un tiempo de 1h16:31, recién llegada a la montaña, se hizo con su primera victoria en su segunda carrera por montaña tras el Cross de los Artesanos, seguida de la serona Sira Sánchez (Villanueva Corre y mucho) que cada día va a más, siendo la tercera la salmantina Patricia Medina de Juan(Salamanca raid y trail runners) que ya venció en la Media de los Artesanos.└



El ambiente en la Subida al Castillo de Portezuelo fue muy bueno.

La FEDME da a conocer su calendario para 2013

Desde el 21 de abril, numerosas pruebas recorrerán la geografía nacional



La Haría Extreme es una de las pruebas del calendario de la Copa de España.

LA FEDME (FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE DEPORTES DE MONTAÑA Y ESCALADA) HA DADO A CONOCER EL CALENDARIO DE LA COPA DE ESPAÑA PARA 2013. CREA ADEMÁS UN CAMPEONATO DE ESPAÑA ULTRATRAIL QUE TENDRÁ LUGAR EN VISTABELLA, CASTELLÓN, LOS DÍA 11 Y 12 DE MAYO.

ES EL SIGUIENTE:

PRUEBAS DE COPA DE ESPAÑA DE CXM:

21 de abril en Otañes, Cantabria (Trail Rae).

15 de junio en Lanzarote (Haría Extreme).

21 de julio en Zumaia, Guipúzcoa (Fliisch Trail Mendi Lasterketa).

15 de septiembre en Puebla de Don Fadrique, Granada (La Sagra SkyRace).

Cto. de España individual en Vilaller, Lleida el 30 de junio (Skymarathon Vallibierna)

Cto. de España de Clubes en Parada do Sil, Ourense el 6 de octubre (Canon do Sil).

PRUEBAS DE COPA DE ESPAÑA DE KM VERTICAL:

18 de mayo en Barruera, Lleida (Cara Amón)

9 de junio en Fuente Dé, Cantabria (Km Vertical Fuente De)

4 de agosto en Brañosera, Palencia (Cronoescalada al Torreón)

Campeonato de España de Km Vertical en Finestrat, Alicante el 10 de noviembre (Puig Campana)

• Habrá también un **Campeonato de España de Ultratrail**, y será en Vistabella, Castellón los días 11 y 12 de mayo (Penyagolosa Trail)

• **Zegama** irá el 26 de mayo del 2013. Conviene recordar lo obligado de realizar la pre inscripción para poder tomar parte en esta prueba. [J](#)

Alternativas para el invierno

Haz Cross, esquí de fondo o de travesía, raquetas por la nieve o bicicleta de montaña



El esquí de fondo, el esquí de travesía es una magnífica opción invernal para los corredores de montaña.

OXIGENARSE, REGENERAR, GANAR FUERZA Y POTENCIA, ACUMULAR KILÓMETROS SON OBJETIVOS QUE EL CORREDOR DE MONTAÑA DEBE PLANTEARSE EN INVIERNO DE CARA A CUMPLIR SUS OBJETIVOS DE PRIMAVERA, VERANO.

Finalizada la temporada de carreras y tras el obligado descanso total o descanso activo, toca enfocar la siguiente temporada y plantearse qué hacer, como afrontar los meses de invierno.

El invierno es una estación que puede aprovecharse para realizar multiactividad, para practicar otros deportes, otras actividades que nos enriquecerán como deportistas y que sentarán unas grandísimas bases de cara a un rendimiento óptimo en las citas de montaña de la primavera y del verano.

Si tienes en tu mente la Copa de España de Carreras por Montaña, los campeonatos individuales, pruebas míticas como el Alpino Madrileño u otros eventos, ahora sin abandonar la montaña, si que has de verla desde otra perspectiva y aprovechar para practicar otros deportes. Aquí, y en las secciones de Huyendo de lo Llano de Cañorroto y en otras colaboraciones hemos mantenido siempre la bondad del esquí de fondo, del esquí de travesía, pero también de las caminatas con raquetas

por la nieve, la bicicleta de montaña, a los que ahora añadimos el cross, el cross country. Incrementar el trabajo aeróbico, fundamentalmente, pero también el anaeróbico, ganar en resistencia, mejorar la fuerza y la potencia; ganar también en destreza, son cuestiones que podemos hacer con el esquí de fondo, de travesía. El ejemplo de Kilian Jornet, nuestro mejor corredor de montaña, está ahí. Esas nieves que esperemos lleguen puntuales a su cita nos posibilitarán calzarnos los esquís, disfrutar la nieve y de esos parajes que en otros meses vemos de forma distinta.

Las raquetas son otra magnífica opción para fortalecer piernas y llegar a lugares de otra forma difíciles. Piernas, tren inferior, habilidad, ..las trabajarás también perfectamente con el trabajo en la bicicleta de montaña Y puedes aprovecha la magnífica temporada española de pruebas de campo a través, de cross, para correr. Tiene la ventaja añadida además de que se suelen celebrar en parques, en pinares, en zonas muy cercanas a tu lugar de residencia. El cross, el atletismo, ha sido germen de muchos corredores de montaña y ahora se demuestra las ventajas que tienen practicarlo durante el invierno cuando ya se es o se piensa en corredor de montaña.]

No habrá Cross de Itálica

Creado en 1984, por ahí ha pasado lo mejor del atletismo mundial y "miles" de niños de toda Andalucía

EL CROSS DE ITÁLICA, EL CROSS DE LA "CIUDAD ROMANA" DE SANTIPONCE, SEVILLA, NO SE CELEBRARÁ EN 2013. EL MEJOR CROSS DE ESPAÑA DURANTE AÑOS (SÓLO ATAPUERCA LO HA DESBANCADO DE ESA CONDICIÓN EL PASADO AÑO), UNO DE LOS MEJORES CROSES DEL MUNDO, Y "CAMPEONATO MUNDIAL OFICIOSO" NUMEROSAS OCASIONES NO VERÁ SU 33ª EDICIÓN AL MENOS EN ENERO DE 2013.

BEATRIZ SÁNCHEZ, DIPUTADA PROVINCIAL DE CIUDADANÍA, CULTURA Y DEPORTES, ORGANIZADORA Y PATROCINADORA DE LA PRUEBA, AFIRMÓ QUE SE DEBÍA A "UNA CUESTIÓN DE PRIORIDADES Y NO POR PROBLEMAS ECONÓMICOS" SU CANCELACIÓN, Y ASEVERÓ TAMBIÉN, CON UN ALTA CARGA DE DEMAGOGIA MUY HABITUAL EN GRAN

PARTE DE LOS POLÍTICOS DE ESTE PAÍS, QUE "NINGÚN ATLETA INTERNACIONAL SUBIRÁ AL PODIUM DE ITÁLICA MIENTRAS UN SOLO NIÑO SEVILLANO NO PUEDA PRACTICAR DEPORTE", ALGO QUE SUENA MUY BONITO PERO QUE EN ABSOLUTO SERÁ REAL.

Es evidente que en estos tiempos de crisis hay que ajustar muchas cosas y dar tam-

bién prioridades, pero de ahí a la fulminante suspensión de un cross que ha dado a conocer a muchísimos españoles lo qué es y lo que hay en Itálica hay un trecho, ya que la cancelación de una prueba por la que han pasado miles de niños sevillanos y andaluces, demuestra unas miras muy cortas. Soluciones antes que la cancelación seguro que las había. ➔



Atapuerca

Un cross de los de antes

Victoria para el campeón del mundo Imane Merga, y grandísima participación de menores y excelentes pruebas de veteranos y populares

LA TEMPORADA ESPAÑOLA DE CAMPO A TRAVÉS DIO COMIENZO EN QUINTANAR DE LA ORDEN, TOLEDO, EL PRIMER DOMINGO DE NOVIEMBRE, CON VICTORIAS PARA MIGUEL ÁNGEL TORRECILLA Y CARLA DE TENA, EN UNA MAÑANA DE DANDESCAS CONDICIONES CLIMATOLÓGICAS, PERO NO FUE HASTA EL CROSS DE ATAPUERCA CUANDO EN REALIDAD SI SE DIO CITA TODO EL CAMPO A TRAVÉS.

» POR **POR JORGE GONZÁLEZ** / FOTOS **RICARDO ORDÓÑEZ**



El cross de la Sierra de Atapuerca, Burgos, es el mejor de España en estos momentos.

Y ES QUE EL CROSS CELEBRADO EN LOS YACIMIENTOS DE LA SIERRA DE ATAPUERCA (BURGOS), DECLARADOS PATRIMONIO DE LA HUMANIDAD POR LA UNESCO, ACOGIERON A LO QUE PUEDE CONSIDERARSE UN CROSS DE LOS DE ANTES, UN CROSS A LA ALTURA DE LA MEJOR ÉPOCA DEL CAMPO A TRAVÉS ESPAÑOL

Lo tuvo todo y agregó más. Hubo elite, pues ni más ni menos que el actual campeón del mundo de cross (Punta Umbría, Huelva, 2011), Imane Merga, estuvo presente y repitió victoria. Junto a él otros numerosos y destacados atletas africanos. Estuvieron los mejores españoles. La participación de atletas menores fue asombrosa. Un combinado internacional júnior prestigió las dos carreras de esa categoría. La prueba de veteranos fue excelente y para remate, y es el presente, y quizás el futuro, hubo carrera popular con más de



El cross de Atapuerca 2012 contó con una extraordinaria participación.

trescientos participantes. O sea, que enhorabuena para la Diputación Provincial de Burgos y el Instituto de la Juventud con Miguel Ángel de los Mozos al frente y enhorabuena para la ANOC.

Un total de dos mil ochocientos atletas en meta, con una amplísima participación en categorías menores, una muy buena ca-

rrera popular, un gran protagonismo de los veteranos, lo mejor de los españoles y gran ambiente en el Yacimiento de la Sierra de Atapuerca confirman a este joven cross que goza de buena salud. ➔

CLASIFICACIONES

Senior (M). 9.807 m.: 1º Imane Merga. 8º Ayad Lamdassen. 10º Juan Carlos Higuero. 137 atletas en meta.

Senior (F). 7.839 m.: 1ª Ayalew Hiwot. 10ª Diana Martín. 82 atletas finalizaron.

Júnior (M). 5.781 m.: 1º Mitko Tsemov de Bulgaria. 8º Jaime Escriche (la Salle J de Teruel). 124 en meta.

Júnior (F). 3.903 m.: 1ª Jenny Walsh GBR. 3ª Marta Pérez (C.D. Seoane Pampín). 56 atletas en meta.

Juvenil (M). 4.893 m.: Bendaoub Bendaoud MAR. 3º Carlos Baeza (Atletaria Isaac Viciosa). 106.

Juvenil (F). 2.925 m.: 1ª Celia Antón (Condado de Aranda). 92.

Cadete (M). 3.903 m.: 1º Antonio Criado (Silla Club Atletismo). 125.

Cadete (F). 1.947 m.: 1ª Ángela Alonso (A. D. Gijón Atletismo). 139.

Infantil (M).: 1.947 m. 1º Wogen Hoyos (Galdakao Atletismo). 190.

Infantil (F). 1.947 m.: 1ª Alejandra Redondo (Azúl y Blanco). 189.

Alevín (F). 957 m.: 1ª Marta Cepeda (Escuela de Atletismo de Plasencia). 225.

Alevín (M). 1.947 m.: Rubén Álvarez (Condado de Haza - Aranda). 205.

Benjamín (F). 957 m.: Silvia Polo (Escuela Venta de Baños). 253.

Benjamín (M). 957 m.: Raúl Medina (Vino de Toro). 321.

Veteranos. 4.893.: Ricardo Mayordomo (Vino de Toro). 176.

Veteranas. 1.947.: Rosa María del Olmo (Florentino Díaz Reig). 42.

Popular (M). 4.893 m.: Alberto Fernández (Laurus Sport). 346 entre hombres y mujeres.

Popular (F). 4.893 m.: Natalia Bustamante (EDM Cayón Helios).



¿Me apunto a la selección española de triatlón? Yo puedo representar a España

Es la pregunta que se hacen muchos triatletas de la categoría 'grupos de edad' a comienzos de temporada, planteándose un reto deportivo y en muchas ocasiones un viaje con la familia para conocer una ciudad o aprovechar e ir de vacaciones. Evidentemente, la selección española élite, sub-23 y junior tiene unos criterios deportivos que se tienen que cumplir para formar parte de ella, pero sin embargo, en grupos de edad, es realmente accesible para cualquiera.

»» POR SERGIO DE TORRES

Ruth Gómez, responsable en la Federación de los Grupos de Edad.

HEMOS HABLADO CON RUTH GÓMEZ, RESPONSABLE DEL ÁREA DE LOS GRUPOS DE EDAD DESDE HACE POCO MÁS DE UN AÑO. COMENZÓ SU ANDADURA EN EL CARGO JUSTO DOS MESES ANTES DEL CAMPEONATO DEL MUNDO DE DUATLÓN DE GIJÓN EN 2011.

Allí el resultado de los grupos de edad fue excepcional, tanto en participantes como en medallas, España acabó segunda en el medallero, pero siendo el país con más preseas (35). Gracias a que en España

se celebran una gran cantidad de campeonatos, los grupos de edad no tienen por qué viajar fuera para representar a España. Tenemos el ejemplo del Campeonato del Mundo de Triatlón Cross (Cáceres 2011), el Campeonato de Europa de triatlón (Pontevedra 2011), el Campeonato del Mundo de triatlón de Larga distancia (Vitoria 2012) y un largo etcétera.

Ruth nos informa que en las pruebas en el extranjero la FETRI (Federación Española de Triatlón) trata de facilitar

¿QUÉ PASOS DEBO SEGUIR PARA APUNTARME A UN CAMPEONATO DE TRIATLÓN?

Para optar a una de las 20 plazas por grupo de edad (en caso de ser el país anfitrión serán 25) debes seguir estas pautas:

1º Tramitar la licencia nacional y además realizar una ampliación de la misma a través de la federación territorial (algunas federaciones ya lo incluyen) que dará cobertura en el extranjero.

2º Tendrás que estar atento a los plazos, que serán de un mes para las pruebas en el extranjero y de dos meses para las de España.

3º Tendrás que ponerte en contacto con Ruth en el e-mail gruposdeedad@triatlon.org. Ella te irá informando del plan de viaje, la agenda de competición...

4º Uniformidad: los Campeonatos Internacionales se rigen por una normativa ITU, por lo que puedes correr con un mono de competición que cumpla dicha normativa en cuanto a colores, el indicativo del país... o si lo prefieres puedes comprar la equipación de la selección española, quedando libre espacios para patrocinadores personales.

5º Reunir muchísima ilusión, ganas y entrenar con el objetivo de ganar, participar o simplemente terminar.

Si todo esto te está gustando, ya tienes la primera prueba en el Calendario: el **Campeonato de Europa de Media distancia** será en territorio nacional, en Calella, el 19 de mayo. O si prefieres un Mundial, el 11 de septiembre podrás participar en el mismo escenario donde este año se han disputado los Juegos Olímpicos, en Londres.

todo lo posible lo referente al plan de viaje, reuniones técnicas, entrenamientos conjuntos, es decir, una atención personalizada por 10 euros en el caso de que la prueba sea en España y 15 si el campeonato se disputa en otro país. En las pruebas en el extranjero, España no suele llegar al límite de inscripciones en ningún grupo de edad, por lo que el que se apunta corre. Se ha llegado a dar el caso de que alguno ha debutado en triatlón en un Campeonato del Mundo. Pero nos cuenta que si la prueba es en España, la demanda es importante en categoría masculina, sobre todo en los grupos de edad de 25 a 29, 30 a 34, 35 a 39 y 40 a 44. En estos casos, habrá unos criterios de participación que podrás ver en www.triatlon.org en los que se valorará tu puesto en el Cto. de España de la distancia, tu lugar en el ranking y lo rápido que hayas sido en inscribirte. ➔

Alfredo Beceril se atrevió con el Campeonato del Mundo.



Gran final de las Series Mundiales, Auckland

EN NUEVA ZELANDA SE DISPUTÓ LA ÚLTIMA PRUEBA DE LAS SERIES MUNDIALES PARA LA CATEGORÍA ÉLITE Y EL CAMPEONATO DEL MUNDO DE TRIATLÓN PARA EL RESTO DE CATEGORÍAS. TUVE LA SUERTE DE VIAJAR HASTA ALLÍ COMO TÉCNICO DE LUIS MIGUEL VELÁSQUEZ, TRIATLETA VENEZOLANO QUE ESTÁ ENTRENANDO EN EL CAR DE MADRID.

El resultado de los españoles fue excepcional. Javier Gómez Noya ganó tras un apretadísimo sprint con Jonathan Brownlee, consiguiendo 4.845 puntos que le alzaban al segundo escalón del podio en el mundial. El oro fue para el inglés, que logró sumar 4.935 puntos. Cabe destacar la gran carrera de Iván Raña, que finalizó octavo en la gran final. En categoría femenina, Ainhoa Murua entró 11ª en meta después de caerse en los boxes en la segunda transición. A pesar de ello, su gran regularidad la aupó

al octavo puesto del mundial. Merecidas las vacaciones de tres semanas que se tomó junto a Carolina Routier, Mario Mola y su novio Jon Unanue recorriendo Nueva Zelanda después de la prueba. En categoría sub-23 Fernando Alarza partía con el dorsal número 1 y no defraudó. Realizó una carrera de auténtico manual, siempre en los primeros puestos, hasta el mismísimo sprint final, donde el australiano Fisher fue más rápido que él, consiguiendo el talaverano la medalla de plata.

Al día siguiente, un lunes, se disputaba el campeonato del mundo de Paratriatlón. España partía con siete participantes, de los cuales dos consiguieron medalla, la de

oro por parte de Susana Rodríguez y su guía Mayalen Noriega en la categoría TRI-6 y la de plata de la mano de Daniel Molina en la categoría TRI-2. ➔



Javi Gómez Noya en bici bajo la lluvia.



El talaverano Fernando Alarza se alzó con la plata en la categoría sub'23.

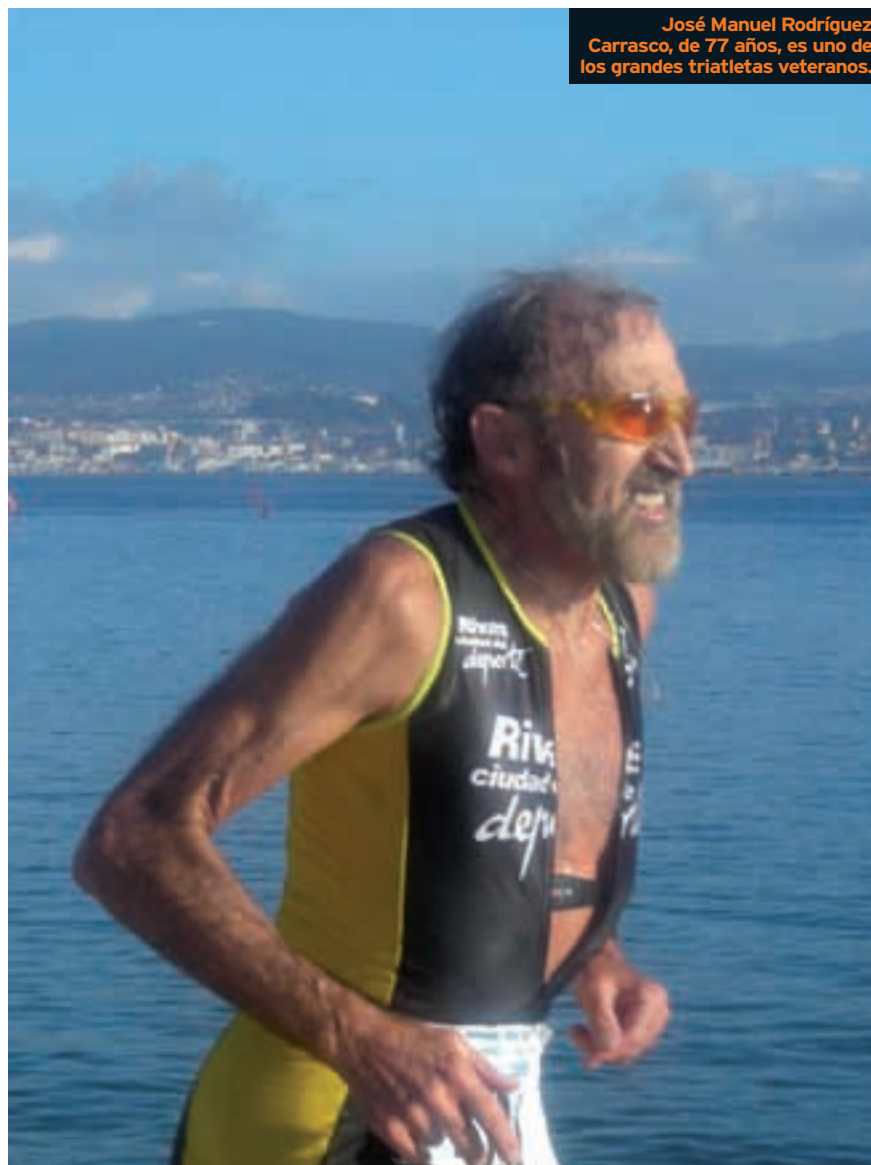
Charlando con Rodríguez Carrasco

JOSÉ MANUEL RODRÍGUEZ CARRASCO, CATEDRÁTICO DE ORGANIZACIÓN DE EMPRESAS EN LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE EDUCACIÓN A DISTANCIA (UNED) Y TRIATLETA VETERANO ESTANDARTE DE LA SELECCIÓN ESPAÑOLA (EN ENERO CUMPLIRÁ 77 AÑOS) NOS CUENTA COMO SE PREPARA PARA SU GRAN PASIÓN, EL TRIATLÓN, FORMANDO PARTE DEL GRUPO DE EDAD 75 A 79 AÑOS.

Mi 'love affair' con el triatlón data de junio de 1987, fecha del triatlón de Valladolid y que formaba parte del circuito austral. Desde entonces suelo hacer una media de cinco triatlones al año con alguna esporádica incursión en el duatlón, acuatlón y triatlón de invierno.

“¿Cómo voy a preparar mis entrenos? Procuraré escuchar con especial cuidado a mi cuerpo y sus reacciones, prestando particular atención a la asimilación de las diferentes cargas y los periodos de recuperación que para mí suelen ser de descanso activo. Tenemos hoy entrenadores de triatlón bien formados y con prestigio ganado a base de resultados en diferentes pruebas y con triatletas de diversas categorías. Quiero expresar con claridad que estoy a favor de dejarse guiar por los consejos de un buen entrenador”, confiesa este veterano triatleta.

“Cuando yo empecé a practicar el triatlón hace 25 años no había entrenadores específicos de la especialidad, nos guiábamos por el instinto, la observación y lo que habíamos aprendido en otras disciplinas deportivas. Hoy ya no es así. Sin embargo, para los que vamos cumpliendo años, la situación es más complicada. No es fácil dirigir los entrenamientos de una persona de 76 años; mi experiencia personal, mis conversaciones con otros deportistas de edad parecida y mis lecturas sobre esta materia así lo avalan. Creo que se ha avanzado muchísimo en lo que se refiere a deporte y salud para la tercera edad, pero en lo que respecta a entrenamiento de este tipo de personas la historia es diferente”, comenta.



José Manuel Rodríguez Carrasco, de 77 años, es uno de los grandes triatletas veteranos.

“Se proclama con cierta sensatez que el entreno de personas de mi edad debería seguir las pautas de la gente joven adaptando, por supuesto, los volúmenes y las intensidades del entrenamiento, y así procuro hacerlo con el entrenador de los Diablillos de Rivas, Dani Puerta. Esta filosofía de acomodación en la práctica resulta un poco complicada al tener en cuenta los efectos de la carga de trabajo, los periodos de asimilación y

descanso, así como respuestas inesperadas del organismo”, señala.

Con todo lo anterior uno se acerca con seriedad y humildad al entreno diario, con un espíritu lúdico y con la expectativa de que a lo largo de la temporada, lo inesperado, lo que no se ha programado, siempre ocurrirá. Y aquí se levanta el telón y comienza la temporada triatlética del año 2013. ➔

TIENDA

[Artículos y material para el corredor]

corricolari es correr

GUANTES CORRICOLARI

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



POWERGEL ENERGÍA RÁPIDA

Sabores:
 • Fresa-Platano/Straberry-Banana.
 • Lima-Limón/Lime-Lemon.
 • Vainilla/Vanille.
 • Manzana verde/Green apple.
 • Grosella/Black currant.
Todos contienen cafeína o sodio.
 Unidad: **PVP: 2,25 euros.** Precio socio de **Correr 2 euros.**
 Caja de 24 unidades **PVP: 53 euros.** Precio socio de **Correr 47 euros.**



CAMISETA MEDIO UNIVERSITARIA 2010

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



ABDOMINAL SYSTEM

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

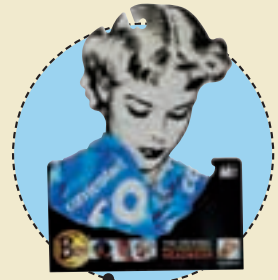


CAMISETA COMPETICIÓN FIBRA

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



Incluye DVD gratis



BUFF CORRICOLARI

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



CALCETINES CORRICOLARI

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

ACEITES Y GELES DEPORTIVOS

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

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

NON STOP

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



FUNDA-LLAVERO CORRICOLARI

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



CAMISETA CORRICOLARI

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



INSIGNIA CORRICOLARI

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

AHUENTADOR 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.**



BOTELLA ALUMINIO LAKEN

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

<p>MANUAL DE ESTIRAMIENTOS DEPORTIVOS</p> <p>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.</p> 	<p>GUÍA DE ALIMENTACIÓN PARA EL DEPORTISTA</p> <p>PVP: 12,50 euros. Precio socio de Correr 10 euros.</p> 	<p>CORRER SIN DESAYUNAR Y OTROS TRUCOS PARA ESTAR EN FORMA A CUALQUIER EDAD</p> <p>PVP: 16,95 euros. Precio socio de Correr 14 euros.</p> 	<p>JUGANDO AL ATLETISMO</p> <p>Competiciones alternativas para los pequeños. Una obra de José García Grossocordón, Jesús P. Durán Piqueras y Ángel Sainz Bevide. PVP: 5 euros. Precio socio de Correr 4,50 euros.</p> 
<p>GUÍA BÁSICA DEL CORREDOR DE MARATÓN</p> <p>Toda la información práctica necesaria para el corredor de maratón. PVP: 10 euros. Precio socio de Correr 9 euros.</p> 	<p>FILÍPIDES EXISTE</p> <p>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.</p> 	<p>DESAFÍO AL MARATÓN</p> <p>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.</p> 	<p>EL DERECHO A LA FATIGA</p> <p>Reflexiones sobre el dopaje. Una obra de Juan M. Botella. PVP: 14 euros. Precio socio de Correr 10 euros.</p> 
<p>CORRER</p> <p>La vida del atleta checo Emil Zatopek dio como para que el escritor francés Jean Echenoz le dedique una novela. En ella recrea la leyenda humana y deportiva de Zatopek. Una interesante novela sobre la locomotora humana. PVP: 14,50 euros. Precio socio de Correr 12,50 euros.</p> 	<p>DE LA MILLA AL MARATÓN</p> <p>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.</p> 	<p>INICIARSE EN TRIATLÓN</p> <p>Inicia una apasionante actividad. PVP: 18 euros. Precio socio de Correr 15 euros.</p> 	<p>MARATÓN. PREPARACIÓN PSICOLÓGICA PARA ENTRENAR Y COMPETIR</p> <p>Una obra de J.C. Jaenes y J.C. Caracuel. PVP: 14 euros. Precio socio de Correr 12 euros.</p> 
<p>LA VUELTA AL MUNDO EN 42 KM. CRÓNICAS DE UN MARATONAUTA CAMINERO</p> <p>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.</p> 	<p>GUÍA COMPLETA PARA CORREDORAS</p> <p>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.</p> 	<p>CORRER CON MARTÍN FIZ</p> <p>Escrito por el propio Martín e Ignacio Romo. Libro ameno y divertido imprescindible. PVP: 17,50 euros. Precio socio Correr 15 euros.</p> 	<p>INICIACIÓN AL ATLETISMO EN PRIMARIA</p> <p>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.</p> 
<p>EL MANUAL DEL CORREDOR PRINCIPIANTE</p> <p>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.</p> 	<p>DE QUÉ HABLO CUANDO HABLO DE CORRER</p> <p>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.</p> 	<p>AYUDAS ERGOGÉNICAS Y NUTRICIONALES</p> <p>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.</p> 	<p>4 MESES PARA CORRER UN MARATÓN EN 4 HORAS</p> <p>PVP: 10 euros. Precio socio de Correr 9 euros.</p> 

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

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 _____

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

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

Entidad	Oficina	D.C.	Número de Cuenta

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



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



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



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



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 Cardíaca... 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

Prueba de esfuerzo con análisis de gases respiratorios en tapiz rodante, 83€ (tarifa normal 92€). Test de lactato diseñado según el momento de la temporada del atleta, 74€ (tarifa normal 82€). 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 2012, 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



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@opticaadaza.com,
centropticoadaza@gmail.com
Web: www.opticaadaza.com



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

CENTRO PODOLÓGICO CLINIC PIE

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



Realiza un 10% de descuento a todos los suscriptores de Corricolari sobre todas sus tarifas 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



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



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



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



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



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



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 PAMPIN

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



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

CLÍNICA DE FISIOTERAPIA ALBACETE S.L.

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



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

CLÍNICA TECMA

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



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

- 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!

CP RUNNING

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

10% dto

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

FISIOMADRID

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

10% dto

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.

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

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€.

DEPORTES DEAN

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

15% dto

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

FISIOTERAPIA VICETTO

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

20% dto

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

INSTITUTO VALENCIANO DEL PIE

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

10% dto

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.

DEPORTES APALATEGUI

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

10% dto

El deporte es nuestra vida.

GAIKAR KIROLAK

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

10% dto

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

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

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.

DEPORTES MOYA

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

10% dto

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.

GENT SPORT

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

15% dto

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.

JAVIER AVENDAÑO. MEDICINA MANUAL

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

10 y 20% dto

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.

ESPORTISSIM

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

5-10% dto

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.

IKER KIROLAK

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

15% dto

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

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).
 C/ Cuesta de San Vicente, 38. Madrid
 Avda. de Menéndez Pelayo, 9. Madrid
 Tel. 902 998 449.
 E-mail: laister@laisteres. Web: www.laisteres

15% dto

Tienda especializada en Biomecánica desde 1980.

ESPORTS ARMOBAL

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

10% dto

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

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

Consulta Fisioterapia 20% (25,20€); Consulta podología 20% (25,20€); Drenaje Linfático 20% (48€); Estudio dinámico de fuerza 20% (32€); Análisis Biomecánico 20% (25,20€); Reconocimiento Médico Deportivo 20% (45€); Consulta + Electrocardiografía 56% (40€); Consulta + Ecocardiografía Doppler 64% (50€); Consulta + Electro + Eco Doppler 67% (60€); Consulta + Electro + Eco Doppler + Ergometría 51% (135€); Ergometría, prueba de esfuerzo, 20% (100€). IESADE agrupa a un equipo de profesionales Sanitario-Deportivos interrelacionados que cubren las expectativas de los deportistas.

LEONIA SPORT

Av. de Madrid, 7 bajo-izq. Quart de Poblet (Valencia)
 Tel. 961 545 593 - 615 155 243
 E-mail: comercial@leonia.es
 Web: www.leonia.es

5% y 40% dto

Equipaciones deportivas 100% personalizadas. Running, ciclismo, triatlón... Trabajamos con las mejores marcas. Textil técnico deportivo y complementos, trofeos, bolsa del corredor. Infraestructura para carreras: arcos de meta, crono, carpas, publicidad exterior...

VENTAJAS PARA SOCIOS DE

corricolari es
correr

SUSCRÍBETE
15 €/año

MARTA OTALORA. SERVICIOS INTEGRALES DE SALUD Y DEPORTE

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



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

MILENIO CLÍNICA DE FISIOTERAPIA

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



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

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



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



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



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



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



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



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.runnersworldtdgn.wordpress.com



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



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



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@sm2000sport.com
Web: www.m2000sport.com



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

SURVEY MEDICINA DEPORTIVA Y FISIOTERAPIA

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



Rehabilitación, lesiones deportivas, músculo-esqueléticas, 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



Trienjoy es una tienda especializada en triatlón en la que encontraréis de todo para nadar, pedalear y correr, además de un buen servicio y consejos fruto .

TRAINIDO.COM

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



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

VITAL SPORTS CLINIC. CENTRO DE TERAPIAS NATURALES Y BIOLÓGICAS

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



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

corricolari es
correr

He'ro muesly



Chocolate Negro
Intenso Placer

**NUEVOS
SABORES**

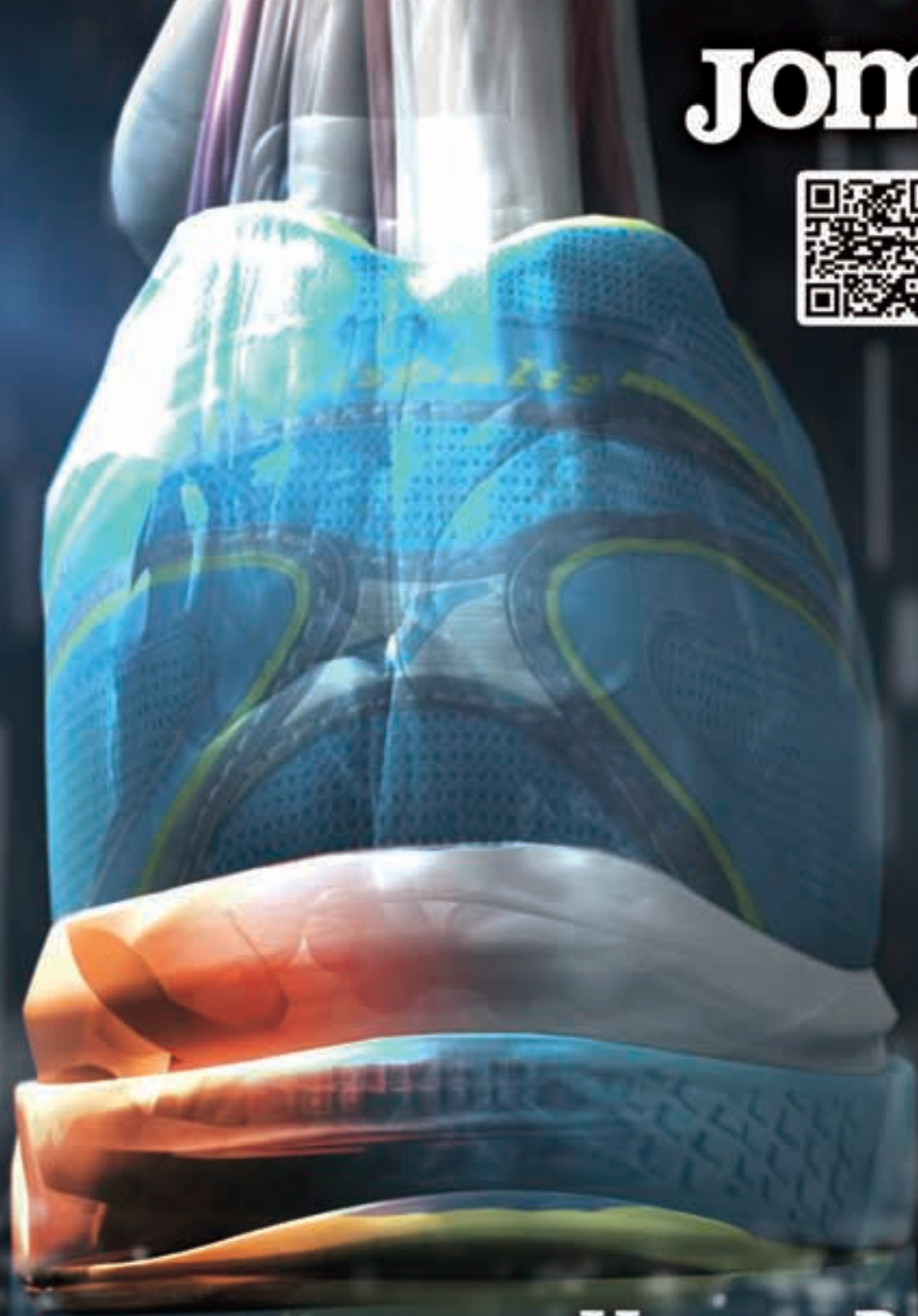


Sandwich de cereales con Crema de Leche
La mejor manera de empezar el día.



La Energía de los Cereales El Placer del Chocolate

Joma®



HECHO PARA
BATIR MARCAS.



www.joma-sport.com

