

corricolari es

correr



LA RESPIRACIÓN
Cómo controlar nuestra
mayor fuente de energía

MUJER CORREDORA
Todo lo que debe saber

CARBOHIDRATOS
Cuándo y cuánto

PREPARA EL DUATLÓN
Plan de entrenamiento
de 12 semanas

MEJORAR LA VELOCIDAD
5 Métodos para conseguirlo

VENCER LA AGONÍA
La mejor táctica

CARRERAS DE MONTAÑA
Consejos para afrontarlas

Y ADEMÁS:

• Cuándo cambiar de zapatillas • Cómo calcular la Tasa Metabólica Basal y aplicarla a la dieta • Los mejores cortos de trail • Maratones por el mundo, las citas para esta primavera

CUMPLIMOS
30
AÑOS
1986-2016





PULSO EN TU MUÑECA



TOMTOM 
RUNNER 2 CARDIO

RELOJ GPS



[TOMTOM.COM/RUNNING](https://www.tomtom.com/running)



¡Cumplimos 30 años!

En abril de 1986 la primera edición de la revista corricolari salía al mercado. Un fotograma de la película Carros de Fuego fue la imagen de la portada de nuestro primer número. Imagen que es un canto a la carrera a pie. La película creada como una oda a la sangre, al sudor y a las lágrimas de la competición se ha convertido hoy en el referente de la lucha íntima de cualquier persona que trata de superarse día a día, que afronta los retos, se fija metas y nunca se da por vencida. Seres humanos que sueñan y luchan por alcanzar sus sueños, esos héroes anónimos para muchos pero los protagonistas por derecho propio de estos 30 años de corricolari es correr. Corricolari es correr acude a su cita mensual cada mes en el kiosco por y para los dueños de la tierra. Hoy el mayor colectivo social con unas marcadas señas de identidad en su ADN: les asiste el espíritu, la razón y las fuerzas -porque así lo han querido- para zancada a zancada hacer girar la tierra bajo sus pies. Muchísimas gracias a todos y cada uno de vosotros por haber hecho posible estas tres décadas de corricolari es correr. Estaremos de celebración desde abril de 2016 a abril de 2017. Es para nosotros un honor que nos encanta, seguir compartiendo con vosotros nuestra cita mensual. Y hoy, bajo la energía que tasmiten las notas musicales de Carros de Fuego de Vangelis, os invitamos a seguir soñando y... a disfrutar de ser los dueños de la tierra. Nos gusta correr.



- **De todo un poco:** ¿Cuándo cambiar las zapatillas? Los beneficios de practicar yoga si corre. 6 Consejos para levantarse a correr, La remolacha y sus beneficios... / PAG. 4
- **Visto en la Red:** La alergia al running existe. Un dispositivo portátil analiza el sudor para controlar el estado físico. El ejercicio como terapia para un sinfín de enfermedades. Cómo calcular la Tasa Metabólica Basal y aplicarla a la dieta. ¿Qué es mejor, correr en la calle o en la cinta? / PAG. 6
- **Nacidos para correr:** Las citas internacionales de los maratones en primavera / PAG. 12
- **Cortos de trails:** Que no deberías perderte / PAG. 16
- **Mujer:** Lo que debe saber la corredora / PAG. 20
- **Entrenamiento:** mejorar la velocidad en los corredores de fondo: farlelk, interval, progresiones... / PAG. 22
- **Plan de entrenamiento:** Para duatlón en 12 semanas / PAG. 26
- **Alimentación:** Carbohidratos, la recarga de energía, cuándo realizarla / PAG. 32
- **Salud:** Táctica contra la agonía / PAG. 36
- **El médico responde** / PAG. 38
- **Escaparate** La actualidad de las marcas / PAG. 42
- **Triatlón:** La respiración para el éxito / PAG. 46
- **Montaña:** Cómo afrontar una carrera de montaña / PAG. 49
- **100 km en 24 horas:** El gran reto de 2016 / PAG. 58
- **Zurich Marató Barcelona,** doble récord: femenino y de participación / PAG. 60
- **La carrera para todos,** deportistas solidarios, Medio Maratón Universitario, éxito rotundo / PAG. 62
- **Asics Half Marathon de Madrid,** la fiesta de los corredores / PAG. 66
- **El calendario** de pruebas más completo / PAG. 72



■ **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. Email: outside@corricolari.es. ■ **CONSEJERA:** Paloma Fernández Gª. ■ **DIRECTOR EJECUTIVO:** José Ignacio Fernández. ■ **DIRECTOR DE ARTE:** Juan de la Mata. ■ **DISEÑO:** Estudio Gráfico Juan de la Mata. ■ **MAQUETACIÓN:** Antonio M. Clemente. ■ **REDACCIÓN:** Sergio Amadoz, Juan Alberto Gómez ■ **COLABORADORES:** Juan Mora (Periodista), Pedro Gale (Periodista), Antxon Blanco (Periodista), David Gª de Navarrete (Especialista en material deportivo), Ángel González (Podólogo), Jesús Castelló (Entrenador nacional de atletismo), Francisco Giló (Médico y atleta), Ernesto Díaz (Estadístico), Alfredo Varona (Periodista), Miguel Caselles, Juan Antonio Alegre, Chema Fernández, Toni Lastra, Nieves Palacios (Médico), David Llopis (Psicólogo), Miguel Corbí (Triatlón), Alejandra Rodríguez (Salud), Mario Velázquez (Trail). ■ **FOTOGRAFÍA:** Francisco González, Victoria Sánchez. ■ **PUBLICIDAD:** Pilar Fernández Mata, Miguel Leal, David Muñoz. ■ **ADMINISTRACIÓN:** Mercedes San Martín. ■ **INFORMÁTICA:** Gonzalo Cárdenas, Antonio Jardón. ■ **IMPRESIÓN:** GRÁFICAS JOMAGAR ■ **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.

¿Por que practicar yoga si corre?

El yoga ayuda a los músculos, tendones, ligamentos ya que es una actividad de un rango completo de movimiento, cultivando así el equilibrio y la fuerza de la base, que es un gran beneficio para los atletas. Si asiste a unas pocas clases por semana y / o unas cuantas sesiones de 10-15 minutos en casa, obtendrá resultados rápidos. Una forma sencilla de añadir en el yoga en su rutina de preparación es llevar a cabo sus sesiones cortas antes o después del entrenamiento.

El yoga va más allá del simple estiramiento, trabajando los músculos y articulaciones a través de todos los rangos de movimiento, la activación de los músculos poco usados que soportan los motores primarios. El cuerpo debe ser trabajado a través de sus tres



planos de movimiento: sagital (movimientos hacia adelante y hacia atrás), frontal (movimientos hacia un lado u otro) y transversal (permiten girar el cuerpo de manera rotacional) con el objetivo de mantenernos equilibrados y saludables.

Muchas posturas de yoga, como por ejemplo la Media Luna, cuentan con movimientos giratorios en el plano transversal, esenciales para la apertura de los oblicuos inferiores cerradas y corredores. Posturas de equilibrio como árbol o Águila son algunas de las maneras más efectivas para corregir los desequilibrios musculares y la mala mecánica del cuerpo.

El yoga puede ayudarte a **reducir y eliminar estrés, combatir la ansiedad** y a **perder peso**.

Trabaja de forma específica la zona lumbar-pélvica, los cuádriceps y los flexores de la cadera lo que hará que consiga una **carrera más eficiente**.

El mantener posiciones difíciles y a veces incómodas que suponen un desafío hará que **incremente su tenacidad** y **controle mejor sus emociones** ambas cualidades necesarias en los corredores cuando fallan las fuerzas. En definitiva mejora la **fortaleza, la flexibilidad** y la **concentración**.

¿Cuándo cambiar de zapatillas?

Una de las causas más comunes de **lesiones** en los corredores, es correr con zapatillas viejas y **desgastadas**. Las zapatillas de entrenamiento pierden absorción del impacto, amortiguamiento y estabilidad con el tiempo.

Continuar corriendo con las zapatillas desgastadas aumenta el stress e impacto sobre tus piernas y articulaciones, lo cual puede causar lesiones.

¿Cómo saber cuando es necesario cambiarlas?

No utilice la suela para determinar si debe cambiarlas. La suela media, que es la que aporta la amortiguación y la estabilidad, usualmente se rompe antes de que la suela muestre signos importantes de desgaste.

Si ha sentido fatiga muscular, dolor en las espinillas, o algún dolor en sus articulaciones, especialmente en las rodillas, puede estar utilizando zapatillas que ya no tienen la amortiguación adecuada.

La regla podría ser cambiar las zapatillas cada 700 o 800 kilómetros, dependiendo de su estilo de correr, peso y la superficie en la que corre.

Los corredores más ligeros pueden cambiar sus zapatillas cerca del límite superior, es decir 800 kilómetros, mientras que los corredores más pesados deben considerar cambiarlas cerca de los 700 kilómetros.

Si corre en terrenos duros como el asfalto, debe reemplazarlas antes que si los usa principalmente en cinta de correr.

Marque en su calendario cuando compró su nuevo par para que pueda calcular el kilometraje acumulado.

Por ejemplo, si es un corredor ligero y corre un promedio 40 kilómetros a la semana, deberá considerar cambiar sus zapatillas a los 5 meses de su compra.

Una alternativa es, que cuando llegue a la mitad de la vida de sus zapatillas, compre otro par para rotarlos. Sus zapatillas durarán más si permite que se descompriman y se sequen entre los entrenamientos.

Además, tener un par nuevo le servirá como referencia para identificar cuando las zapatillas viejas deben ser sustituidas por la falta de amortiguación y absorción del impacto.



6 consejos para levantarse a correr

Hay días que es difícil levantarse temprano para salir a correr. En ocasiones el esfuerzo más grande se requiere justo para dejar la mullida cama.

Aquí algunos consejos probados para que puedas levantarte a correr:

1. Duerme temprano

Es obvio pero casi siempre lo pasamos por alto, para poder levantarte pronto, con energía suficiente para correr debes dormir entre 7 y 8 horas. Nos acostamos tarde y esperamos poder levantarnos para hacer un buen entrenamiento, algo que difícilmente ocurre. Esos días relájate y métete a la cama temprano.

2. Ten todo listo

Ten preparado todo tu kit para correr, hazlo por la noche y coloca todo en un solo lugar; mallas, zapatillas, calcetines, reloj, botella de agua. Tener listas tus cosas facilitará en mucho dar el salto fuera de la cama y tendrás tiempo de comer o beber algo.

3. Corre con alguien

Invita a algún compañero o compañera a correr contigo eso te forzará a salir de madrugada. Crear un compromiso con otro corredor hará más difícil la opción de renunciar y quedarte en la cama.

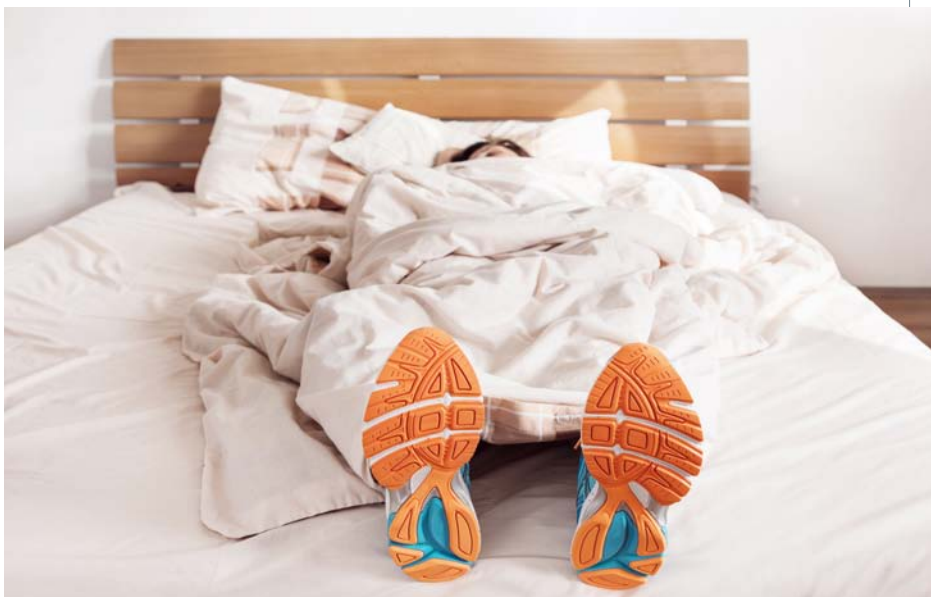
4. Despertador lejos

Asegúrate de poner el despertador a buena hora y lejos de tu cama, este truco hará que te levantes. Utiliza alguna canción de las que te motivan a correr como alarma también ayuda.

5. Revisa tu plan de entrenamiento y la temperatura que hará

La noche anterior revisa tu plan de entrenamiento y el clima, esto te mantendrá concentrado en tu salida mañanera y te recordará que debes dormir temprano. Te ayudará a saber a qué hora debes levantarte o si puedes dormir un poco más, conocer el clima te informará de con qué ropas debes salir a la calle.

Correr al amanecer es una de las cosas más maravillosas que puedes hacer, así que no lo pienses y prepara tus cosas.



Comer remolachas antes de hacer ejercicio

Las remolachas son un vegetal nutritivo que puedes disfrutar crudo o cocinado. La ayuda que te pueda dar al comerlas antes de hacer ejercicio depende de tu cuerpo. Sin embargo, algunos investigadores dicen que hay resultados de mejoran los resultados deportivos por tomar zumo de remolacha.

Nutrientes de la remolacha

Las remolachas son un alimento bajo en calorías y de gran valor para los corredores. Una porción de 78 gramos de remolachas cocidas contiene solamente 35 calorías y no tienen grasa ni colesterol. Tiene 2 gramos de fibra y 8 gramos de carbohidratos, de los cuales 7 gramos son azúcar. Este tamaño de porción contribuye al 6 por ciento del valor diario de vitamina C para una dieta de 2,000 calorías. Las remolachas son ricas también en las niacinas de vitamina B, piridoxina y ácido pantoténico y contiene potasio, magnesio, hierro y manganeso.

Ventajas de la remolacha

Las remolachas son una opción apropiada antes de hacer ejercicio por su alto contenido de carbohidratos. El azúcar y otros carbohidratos en las remolachas alimentan tu cuerpo con calorías accesibles para obtener energía rápida.

Posibles problemas con las remolachas

Algunas personas experimentan problemas digestivos si comen alimentos altos en fibra o muy pesados antes de hacer ejercicio. Las remolachas son vegetales altos en fibra con una densidad de bajas calorías comparadas con otros alimentos. Por ejemplo, un plátano es un alimento recomendado alto en carbohidratos, un plátano muy pequeño tiene 18.5 gramos de carbohidratos y 72 calorías, pero solamente 2 gramos de fibra. Debes consumir una taza de remolachas para obtener una cantidad similar de carbohidratos y energía, pero podrías obtener el doble de fibra. Si deseas comer remolachas antes de una carrera, tómalas en una sesión de entrenamiento, para evitar sorpresas durante la carrera real.

Zumo de remolachas

Algunos estudios asignan al zumo de remolachas como una bebida que mejora el rendimiento. Estudios de Exeter University en atletas demostraron que incrementaron su resistencia por un 20 por ciento más bebiendo jugo de remolacha. Los investigadores creen que los nitratos del jugo de remolachas reducen el oxígeno que se necesita para el ejercicio. Sin embargo, concluyeron que el jugo de remolacha mejora los tiempos de las carreras tan sólo un 1 o 2 por ciento, y no es un beneficio significativo para los no profesionales. Beber dicho jugo de remolacha puede causar orina purpura, diarrea y calambres. Algunos atletas encuentran el sabor muy desagradable.



Ni cuentos ni escaqueos: la alergia al 'running' existe

En www.elpais.es

La vibración y el aumento de temperatura desencadenan incómodas urticarias que impiden hacer deporte

Viendo la reciente euforia por el atletismo popular cuesta creer que quien no corre no lo haga por afán de llevar la contraria o de sedentarismo. Ni porque, sencillamente, no le vea la gracia a lo de dar zancadas a toda velocidad enfundado en prendas sintéticas, ceñidas y en tonos fosforitos. Pero sí. Hay un pequeño grupo de humanos que cuenta con una buena excusa: son alérgicos. En concreto, padecen urticaria vibratoria. "Es una forma muy rara de alergia. Quienes la sufren, en cuanto someten toda o alguna parte de su cuerpo a alguna vibración fuerte, como es el constante choque de los pies contra el suelo, se hinchan", explica la doctora Marta Ferrer, miembro del Comité de Alergia Cutánea de la Sociedad Española de Alergología e Inmunología Clínica (SEAIIC).

"Es una forma muy rara de alergia. Quienes la sufren, en cuanto someten toda o alguna parte de su cuerpo a alguna vibración fuerte, como es el constante choque de los pies contra el suelo, se hinchan" (Marta Ferrer, alergóloga)

No solo les sucede a los corredores. "También se han dado casos de conductores a los que se les desencadena esta reacción con la trepidación del volante o a trabajadores de la construcción que manejan martillos neumáticos". Otros síntomas posibles son dolor de cabeza, visión borrosa y hasta un sabor metálico en la boca. También se puede desencadenar al viajar en un vehículo en un tramo de baches, al aplaudir o al secarse violentamente con una toalla. Los efectos suelen desaparecer al cabo de la hora. Así lo señalan desde el Instituto Nacional de la Salud de EE UU, donde un grupo de expertos en inmunología, genetistas y microbiólogos acaba de dar con el motivo de este raro desorden inmunológico: una mutación genética en el gen ADGRE2. "Este hallazgo pone de manifiesto la importancia de los estudios multidisciplinares para desentrañar los misterios médicos. Sobre todo, el enorme potencial de las nuevas técnicas genómicas", afirma el doctor Dan Kastner, coautor del estudio y director de Programa de Investigación del Instituto Nacional para el Estudio del Genoma Humano (NHGRI). Los resultados de este estudio se publicaron el pasado 3 de febrero en *New England Journal of Medicine*.

Por exótica que parezca, hay otra forma de alergia igual de sorprendente y mucho más frecuente de lo que se cree: la urticaria colinérgica. "Al aumentar la temperatura corporal aparece una urticaria que pica mucho, normalmente, en el tronco, aunque puede brotar en cualquier parte del cuerpo. Llama la atención en el caso de los deportistas, pero sucede por igual en trabajadores que pasen mucho tiempo en espacios muy calientes, como panaderos o cocineros. Incluso en ciudadanos que tienen que apretar el paso para coger el autobús y, de pronto, sienten que todo el cuerpo les pica", revela la doctora

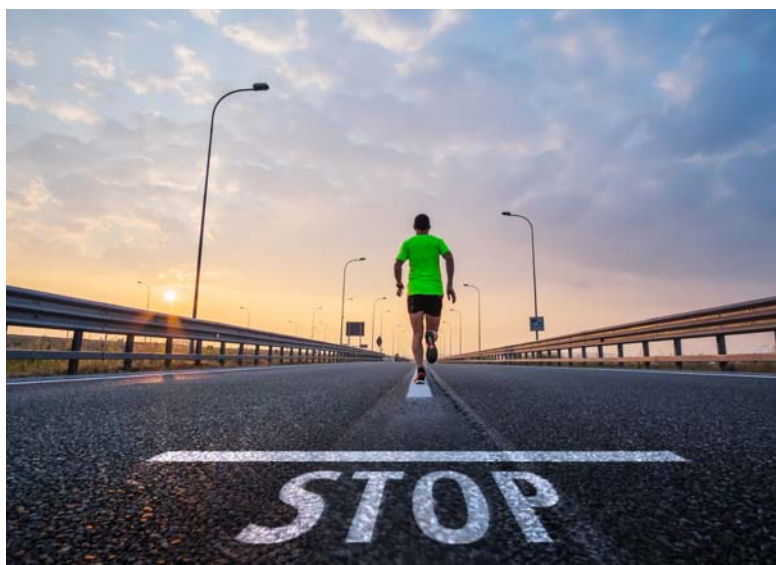
Ferrer. Actualmente, lidera un estudio en colaboración con varios hospitales españoles para saber más acerca de esta curiosa forma de urticaria. Los resultados se conocerán a mediados del año próximo. "Estamos trabajando con un anticuerpo recientemente aprobado para otro tipo de urticaria. La ventaja frente a los antihistamínicos es que no se administra un fármaco al paciente y, por tanto, no tiene los efectos secundarios de aquel. Esto es muy relevante para los atletas, ya que podrían librarse de una urticaria que, en los casos más severos, les impide totalmente ejercitarse porque es imposible hacer deporte y que no suba la temperatura corporal". Ante la pregunta obligada de si este tipo de terapias podría dar positivo en el test de antidopaje, la respuesta es contundente: "En absoluto, ya que solo se trata de tratamientos inmunológicos".

Por exótica que parezca, hay otra forma de alergia igual de sorprendente y mucho más frecuente de lo que se cree: la urticaria colinérgica

¿Se puede padecer una alergia colinérgica y no ser consciente de ello? "En los casos más leves, quienes la padecen aprenden a vivir con ella: procuran no sudar, no pasar calor, si han de hacer deporte lo hacen solo cuando el tiempo es fresco... Pero, sin duda, es muy limitante". En cuanto al número de afectados en España, la doctora reconoce que no hay estudios epidemiológicos, "pero si la urticaria crónica afecta a entre un 0,5 y un 1% de la población, la prevalencia de la colinérgica tal vez esté en torno a un 0,2 - 0,1%". Ferrer señala otro tipo de urticaria que también puede obligar a colgar las zapatillas: la urticaria por presión. "Es parecida a la vibratoria. Sucede, por ejemplo, cuando alguien camina por la playa y, al cabo de seis horas, aparece un edema en las plantas de los pies. O cuando se inflaman las yemas de los dedos después de cargar con bolsas pesadas".

Hasta aquí, las alergias raras que sirven como pretexto para mantenerse alejado del running. Pero hay otra más frecuente. Y no, no se trata de las consabidas gramíneas primaverales. "En invierno polinizan las cupresáceas. La más conocida es el ciprés, pero la arizónica de los setos

también pertenece a esa familia. Los síntomas (picor y enrojecimiento de los ojos, lagrimeo, secreción líquida y clara, estornudos...) pueden confundirse con los del catarro. La recomendación es que, en caso de perdurar esa sintomatología varias semanas, se acuda al alergólogo. Una vez diagnosticada puede tratarse con inmunoterapia mediante vacunas de extractos de pólenes que desensibilizan. El éxito de estos tratamientos ronda el 70-80%". Una vez más, "ni dan positivo ni merman el rendimiento. Todo lo contrario, van a mejorar mucho al poder respirar sin impedimentos".



Un dispositivo portátil **analiza el sudor** para controlar nuestro estado físico

En www.lainformacion.com

- Investigadores de Estados Unidos han creado un dispositivo portátil y adherido a nuestra piel que vigila el estado de nuestra salud a partir del análisis del sudor.
- Este avance mantendría a raya nuestro estado físico, además de avisarnos de patologías y complicaciones funcionales de nuestro organismo.

Investigadores de la Universidad de Stanford y la Universidad de California-Berkeley, en Estados Unidos, **han combinado dos tecnologías para crear un dispositivo de vigilancia de la salud que no es invasivo**, no interfiere con las actividades físicas al aire libre y puede realizar un seguimiento continuo de la salud de un usuario a niveles moleculares. El sistema de sensores y microprocesadores flexibles se pega a la piel y **detecta y analiza un perfil de productos químicos en el sudor**.

"No se parece en nada a un 'Fitbit' que solo controla la actividad", afirma Sam Emaminejad, co-primer autor de un artículo que describe cómo funciona el dispositivo.

Otros biosensores del sudor no invasivos sólo monitorizan una molécula a la vez o carecen de procesamiento de señales que puede ajustarse a los efectos de la temperatura o las interacciones entre moléculas diferentes.

El nuevo dispositivo, probado en un equipo de voluntarios, **es un "sistema de análisis de la transpiración" totalmente integrado que se une a la piel y mide ciertos metabolitos sudoríparos y electrolitos**, y puede calibrar sus lecturas sobre la base de la temperatura de la piel. En el futuro, este tipo de biosensor portátil **podría ser capaz de alertar a los atletas y los pacientes de la fatiga, la deshidratación, el sobrecalentamiento y otros problemas de salud**.

"Si queremos hacer medicina personalizada necesitamos biosensores sofisticados que pueden recopilar datos de forma continua a partir de los individuos" dijo el científico **Ron David**.

La idea de crear dispositivos que generen información más completa sobre los pacientes **supone un gran avance médico**.

"Cuando un paciente va a una cita, dice el médico puede tomar una muestra de sangre y medir cualquiera de los cientos de moléculas, pero en el mejor de los casos, el médico normalmente recibe sólo una medición cada pocos meses, sin saber qué pasa entre las visitas de los pacientes", argumentaron los creadores del nuevo dispositivo.

Para monitorear la salud de forma continua, Davis y Emaminejad se dieron cuenta de que hacía falta una nueva tecnología. **"Queríamos pasar de la clase de equipo engorroso utilizado en una clínica a un dispositivo ligero y portátil que pudiera suministrar mediciones continuas"**, relata Emaminejad. "El sudor es sumamente susceptible a las aplicaciones portátiles y una rica fuente de información, por lo que nuestro primer paso en el desarrollo de tecnologías de biosensores portátiles fue pensar en cómo analizar el sudor", añade Davis.

El sudor puede reflejar diversas enfermedades

El sudor **contiene información fisiológica sobre lo que está sucediendo en el cuerpo, con cientos de diferentes materiales**, desde iones simples de moléculas a proteínas y metales pesados como el cadmio, el mercurio y el arsénico. Hasta ahora, los estudios sudoríparos han recogido la transpiración fuera del cuerpo en recipientes y luego la han analizado en el laboratorio.

El sudor puede **emplearse para diagnosticar ciertas enfermedades, para detectar el consumo de drogas y para optimizar el rendimiento deportivo, pero los resultados de su análisis no son en tiempo real o continuos**.



Es como ver diez segundos de un partido de fútbol y tratar de adivinar cómo fue el resto del encuentro.

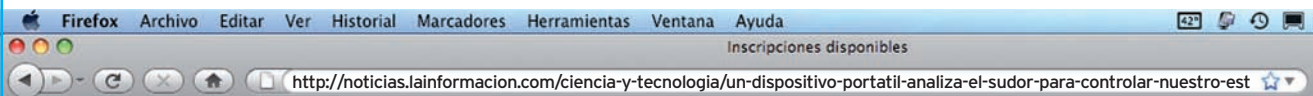
Davis y Emaminejad imaginaron un dispositivo que pudiera trazar continuamente cambios en los componentes químicos del sudor, dejando al descubierto lo que estaba sucediendo en el interior del cuerpo y contactaron con Ali Javey en UC-Berkeley, cuyo equipo de investigación es un pionero en la electrónica flexible. El resultado de la colaboración es una nueva tecnología de sensores que pueden detectar los componentes químicos de sudor en tiempo real, probada en 14 hombres y mujeres mientras pedaleaban en bicicletas estáticas o corrían al aire libre.

Componentes del dispositivo

El prototipo de dispositivo consta de dos partes: un conjunto de cinco sensores y una placa de circuito flexible para el procesamiento de la señal y la transmisión inalámbrica de datos. Se pega a la piel como un vendaje de plástico flexible con sensores que pueden medir la temperatura de la piel y **cuatro constituyentes del sudor: iones de sodio y potasio, y azúcar de la glucosa y el lactato** (el mismo que el ácido láctico liberado por los músculos activos).

El vendaje con sensores suave y flexible proporciona datos sobre la piel a la segunda parte del dispositivo, una placa de circuito inalámbrica de chips interconectados, llamada placa de circuito impreso flexible, que **se presenta en forma de pulsera flexible o cinta para la cabeza**.

La placa de circuito se encarga de amplificar, filtrar, calibrar y transmitir la señal. Después de procesar la información de los sensores, la placa de circuito la emite a un "smartphone" cercano u otro dispositivo para su almacenamiento y posterior análisis. La matriz flexible con sensores que se une a la piel es desechable y puede durar unos pocos días a lo sumo, mientras que la placa de circuito impreso menos flexible es reutilizable.



El ejercicio como terapia

En www.consumer.es

Los beneficios que reporta cualquier actividad física son conocidos.

Practicar deporte de manera periódica ayuda a prevenir un sinfín de enfermedades y es puntal en el tratamiento de otras, como la diabetes o la obesidad. Un nuevo programa puesto en marcha en el Hospital Infantil Universitario Niño Jesús, con la colaboración de la Universidad Europea de Madrid, demuestra que en niños afectados de parálisis cerebral, cáncer o anorexia, entre otras enfermedades, el ejercicio físico ayuda al pronóstico y a sobrellevar mejor las terapias, además de mejorar su calidad de vida.

Expertos del servicio de fisioterapia y rehabilitación del Hospital Infantil Universitario Niño Jesús, de Madrid, junto con la Universidad Europea de Madrid (UEM), han desarrollado un programa de ejercicio físico para optimizar la capacidad funcional, aumentar la percepción del propio cuerpo y mejorar el estado de ánimo de los pacientes ingresados en este centro. Ya en 2004 empezaron a aplicarlo como una herramienta terapéutica en pacientes de oncología. Más tarde, trasladaron el programa a los pacientes que, por recibir un trasplante de médula ósea, deben permanecer aislados (como medida de control de infecciones), precisan estar encamados y registran ingresos hospitalarios muy largos. Realizar ejercicio físico en la misma habitación les permitía afrontar mejor las terapias, sentir menos fatiga y realizar más actividades de la vida diaria. Los investigadores han confirmado que les ayuda a superar el componente depresivo habitual por su situación crítica.

Entrenamiento de fuerza

Otros programas en marcha en el mismo centro hospitalario buscan estudiar los efectos de un entrenamiento reglado y monitorizado, en oposición a las directrices aconsejadas hasta este momento: una rehabilitación suave. Los estudios preliminares sobre niños afectados de fibrosis quística, que por norma general tienen una condición física deficiente, empiezan a dar resultados. El interés que suscita la actividad física como parte de la terapia queda plasmado en una investigación que acaba de obtener el III Premio Nacional de Investigación en Medicina del Deporte otorgado por la Universidad de Oviedo.

El ejercicio físico, también en la diabetes, es uno de los pilares en los que se fundamenta el tratamiento, junto con la dieta y la medicación. Desde el servicio de Traumatología del Hospital Infantil Universitario Niño Jesús y el Laboratorio de Fisiología del Ejercicio de la UEM, en colaboración con el Laboratorio de Análisis del Movimiento, se ha estudiado el uso de plataformas vibratorias en niños con parálisis cerebral, con la conclusión de que ayuda a demorar el deterioro funcional. Uno de los objetivos del programa es retrasar la evolución de la enfermedad cuando el afectado precisa silla de ruedas.

Deporte para la anorexia

Participar en programas de entrenamiento que incluyan ejercicio físico regular y supervisado puede ser uno de los pilares del tratamiento en afectados por anorexia nerviosa. Esta práctica refuerza la imagen, reduce el estrés emocional y las afectadas -a menudo mujeres- aceptan mejor los programas de realimentación, un aspecto que favorece el pronóstico y evolución del trastorno. Así concluye otro trabajo conjunto entre la Universidad Politécnica de Madrid, la Universidad Europea (UEM) y el Hospital Infantil Universitario Niño Jesús.

Para el estudio se contó con 22 pacientes (de 13 a 15 años) en régimen ambulatorio. El entrenamiento monitorizado, siempre adaptado a la terapia psicológica y al estado de la paciente, fue de intensidad baja-moderada y en las sesiones se trabajaban los grandes grupos musculares. El objetivo era recuperar la masa corporal, la fuerza, la resistencia y corregir la atrofia por inactividad. Aunque parece que se origina una mejora en la densidad ósea y en la capacidad

cardiorrespiratoria, los expertos creen que todavía carecen de datos concluyentes y que son necesarios más estudios.

El ejercicio en el tratamiento de la diabetes

El entrenamiento físico, también en la diabetes, es uno de los pilares en los que se fundamenta el tratamiento, junto con la dieta y la medicación. La actividad física reduce los niveles de glucosa en sangre al aumentar su utilización por el músculo, mejora la eficiencia de la insulina, disminuye las necesidades de insulina diaria o las dosis de fármacos antidiabéticos orales, contribuye a mantener un peso adecuado (evita la obesidad) y disminuye los niveles de lípidos en sangre (colesterol y triglicéridos), además de mejorar la calidad de vida (contiene la ansiedad, depresión y el estrés) y evitar el desarrollo de complicaciones cardiovasculares de la enfermedad.

No obstante, su práctica debe estar orientada de manera individual según las características y peculiaridades de cada persona y el tipo de diabetes que sufra. De lo contrario, puede comportar problemas. El más frecuente y temido es la hipoglucemia, que se desarrolla mientras se realiza la actividad física o unas horas después de haber terminado. A pesar de que no está contraindicado realizar deportes de riesgo (que no comporten excesivo esfuerzo o posibles lesiones en los pies), siempre hay que empezar de forma gradual y nunca perder de vista los niveles de glucemia. Sin embargo, el ejercicio moderado y diario es el más recomendable, algo muy fácil de conseguir si se andan 60 minutos o se dan paseos en bicicleta. No llevar un buen control de la enfermedad, no saber reconocer los signos de peligro (hipoglucemia) o cuando la diabetes ya ha empezado a provocar algunas complicaciones crónicas, sean microvasculares (retinopatía, nefropatía, neuropatía) o macrovasculares (alteraciones coronarias, arteriopatía periférica, enfermedad cerebrovascular o estenosis de arteria renal, entre otras) contraindica el ejercicio físico. En definitiva, la práctica de actividad, además de reforzar el sistema inmunológico, el cardiovascular, el respiratorio, el musculoesquelético o la función renal, entre otros, proporciona bienestar emocional. No solo es imprescindible en la prevención de enfermedades, sino que parece ser también una herramienta fundamental en la terapia de muchas patologías.

EJERCICIO PARA EL COLESTEROL ALTO

La hiperlipidemia es el nivel elevado de grasas en la sangre. Estas grasas, llamadas lípidos, son el colesterol y los triglicéridos. Cuando se registran niveles altos de ambos, se denomina trastorno lipídico. A pesar de que el tratamiento depende de la edad, los antecedentes médicos o tóxicos (hábito tabáquico), cualquier persona puede tomar algunas medidas para mejorar los niveles en sangre y disminuir el riesgo de sufrir enfermedad cardiovascular.

Una dieta cardiosaludable (más frutas y verduras ricas en fibra), evitar las grasas saturadas (estén en alimentos de procedencia animal) y las grasas trans (en algunas margarinas, patatas fritas, aperitivos fritos industriales, pastelería y bollería industrial), someterse a revisiones médicas y controles de los niveles de lípidos, mantener un peso adecuado, dejar de fumar y, además, realizar ejercicio físico con regularidad son las recomendaciones de los expertos que, en definitiva, están relacionadas con hábitos de vida modificables. Esta afirmación se apoya en multitud de investigaciones que han demostrado que un entrenamiento periódico influye en los niveles de lípidos en sangre. Los expertos invitan a realizar una consulta médica previa para valorar la práctica deportiva más adecuada, más si se sufre obesidad o sobrepeso. El ejercicio más recomendable es el aeróbico, como caminar, la carrera suave, el ciclismo o la natación, entre otros, siempre de tres a cinco veces a la semana.



Cómo calcular la TMB, (tasa metabólica basal) y aplicarla a tu dieta

En www.pierdepesoencasa.es

Vamos a profundizar para enseñaros a calcularla TMB y a aplicarla a la hora de planificar tu plan para perder peso. Pero como hemos dicho antes esto varía en función de estatura, peso y edad, como se muestra en esta tabla: Tasa metabólica basal de varones y mujeres adultos, en relación a la estatura y al peso promedio aceptable considerablemente.

Estatura (m)	Peso (kg)	18-30 a los		30-60 a/los		Más de 60	
		kcal (kJ)b/k/día	kcal (kJ)b/k/día	kcal (kJ)b/k/día	kcal (kJ)b/k/día	kcal (kJ)b/k/día	kcal (kJ)b/k/día
Varones							
1,5	49,5	29,0 (121)	1 440 (6,03)	29,4 (123)	1 450 (6,07)	23,3 (98)	1 150 (4,81)
1,6	56,5	27,4 (115)	1 540 (6,44)	27,2 (114)	1 530 (6,40)	22,2 (93)	1 250 (5,23)
1,7	63,5	26,0 (109)	1 650 (6,90)	25,4 (106)	1 620 (6, 78)	21,2 (89)	1 350 (5 ,65)
1,8	71,5	24,8 (104)	1 770 (7,41)	23,9 (99)	1 710 (7,15)	20,3 (85)	1 450 (6,07)
1,9	79,5	23,9 (100)	1 890(7,91)	22,7(95)	1 800 (7 ,53)	19,6 (82)	1 560 (6,53)
2,0	88,0	23,0 (96)	2 030 ,(8,49)	21,6 (90)	1 900 (7,95)	19,0 (80)	1 670 (6,99)
Mujeres							
1,4	41	26,7 (112)	1 100 (4,60)	28 8 (120)	1190 (4,98)	25,0 (105)	1 030 (4,31)
1, 5	47	25,2 (105)	1 190,(4,98)	26,3(110)	1 240(5,19)	23,1 (97)	1 090 (4,56)
1,6	54	23,9 (100)	1 290 (5,40)	24,1 (101)	1 300 (5,44)	21 6 (90)	1-160 (4,85)
1,7	61	22,9 (96)	1 390 (5,82)	22,4 (94)	1360 (5,69)	20,3 (85)	1 230(5,15)
1,8	68	22,0 (92)	1 500 ,(6 28)	20,9 (87)	1 420 (5,94)	19 2 (5,94)	1 310 (5,48)



Estas tablas son muy genéricas y para un gran colectivo de la población no le van servir para calcular la TMB de forma adecuada, pero no te preocupes, calcular tu tasa metabólica basal es muy sencillo.

Fórmulas para calcular TMB

Para calcular la TMB existen varios métodos, a través de un estudio, en el que es necesario no haber realizado ningún tipo de actividad física ni ingerido ningún alimento en las 8 horas previas al estudio, por lo que este método queda descartado ya que debe realizarse por personal cualificado.

Otro método es a través de ecuaciones, existen varias, pero las más precisas son las ecuaciones de Harris-Benedict revisadas por Mifflin y St Jeor en 1990

Hombres $TMB = (10 \times \text{peso en kg}) + (6,25 \times \text{altura en cm}) - (5 \times \text{edad en años}) + 5$
Mujeres $TMB = (10 \times \text{peso en kg}) + (6,25 \times \text{altura en cm}) - (5 \times \text{edad en años}) - 161$

Aplicar el factor de actividad para calcular la TMB

Como ves calcular la tasa metabólica basal es muy sencillo, pero eso no es todo, ya que solo muestra el consumo mínimo de tu organismo, por lo que es necesario calcular el gasto energético en función de tu estilo de vida. Ten en cuenta que no es lo mismo

una persona que trabaje en una oficina que un corredor de atletismo, sus necesidades energéticas no son las mismas. Para tener eso en cuenta, puedes hacerlo de dos formas, la primera y más sencilla es aplicar el las indicaciones de ingesta diaria de calorías recomendadas según el principio de Harris-Benedict.

La siguiente tabla permite el cálculo de la ingesta diaria de calorías recomendadas de una persona para mantener su peso actual:

Poco o ningún ejercicio	Calorías diarias necesarias = TMB x 1,2
Ejercicio ligero (1-3 días a la semana)	Calorías diarias necesarias = TMB x 1,375
Ejercicio moderado (3-5 días a la semana)	Calorías diarias necesarias = TMB x 1,55
Ejercicio fuerte (6-7 días a la semana)	Calorías diarias necesarias = TMB x 1,725
Ejercicio muy fuerte (dos veces al día, entrenamientos muy duros)	Calorías diarias necesarias = TMB x 1,9

Otro método algo más laborioso es calcular aproximadamente tu consumo energético en calorías y sumárselo a la TMB

Para qué me sirve calcular TMB

Calcular tu TMB incluyendo el factor de actividades es esencial para saber las calorías que necesitas para mantener tu peso actual y poder escoger la dieta que más te convenga o para saber cuánto ejercicio incluir para perder peso.

Cálculo total de calorías.

Después de todo este rollo vamos al grano y a poner un ejemplo práctico para que puedas saber cómo calcular la dieta adecuada para ti y cuanto ejercicio incluir a la semana para perder peso progresivamente.

Ejemplo de cálculo de TMB

Vamos a poner como ejemplo:

- Sexo: Mujer
- Complejión media
- Edad: 37 años
- Estatura: 1,58 metros
- Peso: 74 kilos
- Estilo de vida: sedentario

Calculando su índice de masa corporal (IMC) veríamos que está en 29,6 que equivale a sobrepeso de grado II o preobesidad. Por lo que debería perder aproximadamente entre 16 y 23 kilos.

Su TMB sería según la ecuación de Harris-Benedict:

Mujer: $TMB = (10 \times \text{peso en kg}) + (6,25 \times \text{altura en cm}) - (5 \times \text{edad en años}) - 161$

Ejemplo: $(10 \times 74) + (6,25 \times 158) - (5 \times 37) - 167 = 1381$ Kcal

Ahora que tenemos calculada la TMB vamos a aplicar el factor de actividad, que en este caso como es un estilo de vida sedentario se debe de multiplicar la TMB x 1,2:

Ejemplo TMB x 1,2:

$1381 \times 1,2 = 1657$ Kcal

La mujer debería de consumir 1657 Kcal diarias para mantener el peso corporal.

Estas formulas son muy precisas para la mayoría de las personas pero tienen cierto margen de error en personas obesas o muy musculosas. Además si después de un tiempo pierdes grasa y ganas músculo manteniendo el mismo peso, con este método no se vería incrementada la tasa metabólica basal, por lo que sería preciso recurrir al método Katch-McArdle.

Método Katch-McArdle:

$TBM = 370 + (21,6 \times \text{masa corporal magra en kg})$

Este método es muy fácil de recordar y es el mismo tanto para mujeres como para hombres.

Para utilizar este método primero necesitas calcular tu composición corporal, y aunque hay varios métodos para calcular el porcentaje de grasa corporal, el mejor y más preciso en relación calidad precio sería el plicómetro, en el enlace encontraréis todo lo necesario para calcular el porcentaje de grasa paso a paso.

Ejemplo de calculo del metabolismo basal con el método Katch-McArdle:

Lo primero de todo es calcular el peso magro libre de grasa. en kilogramos.

Suponiendo que la mujer ejemplo tenga un 40% de porcentaje graso, el resultado sería el siguiente.

Fórmula para calcular el peso graso en kilogramos

$\text{Peso graso} = \text{peso total} \times \text{porcentaje graso} \times 0,01$

Ejemplo:

- Peso total 74 kg
 - Porcentaje graso: 40 %
- $74 \text{ kg} \times 40 \times 0,01 = 29,6 \text{ kg de grasa.}$

Fórmula para calcular el peso magro en kilogramos

$\text{Peso magro} = \text{peso total} - \text{peso graso}$

$\text{Peso magro} = 74 - 29,6 = 44,4 \text{ kg}$

Actividad cotidiana (Cal x Kg x min)	:	Deporte (Cal x Kg x min)	:
Dormir	0,015	Correr suave(a 5,5 Km/h)	0,100
Estar relajado	0,018	Correr moderado (a 7,5 Km/h)	0,200
Leer	0,018	Correr intenso (a 9Km/h)	0,300
Escribir	0,027	Saltar a la cuerda	0,175
Mantenerse en pie	0,029	Jugar a:	
Estar sentado (comer, ver la tele...)	0,025	Petanca	0,052
Conversar	0,024	Bolos	0,098
Ducharse	0,046	Billar	0,026
Lavarse y vestirse	0,050	Golf	0,079
Hacer la cama	0,057	Ping-Pong	0,057
Lavar platos	0,037	Baloncesto	0,140
Lavar ropa	0,070	Balón volea	0,120
Lavar suelos	0,066	Fútbol	0,137
Limpiar ventanas	0,061	Tenis	0,101
Planchar	0,063	Squash	0,152
Barrer	0,031	Alpinismo	0,140
Pasar la aspiradora	0,068	Judo y Karate	0,185
Cocinar	0,045	Esqui moderado	0,142
Conducir	0,040	Esqui intenso	0,235
Subir escaleras	0,254	Ha.cer monrañismo	0,147
Bajar escaleras	0,101	Natación:	
Caminar suavemelle (3,5 Km/h)	0,051	Libre	0,085
Caminar rápido (5,1km/h)	0,069	Mariposa	0,200
	0,100	Braza de espalda 30 mfmin	0,100
		Pecho 27 mfmi	0,106
		Crawl 40 mfmin	0,128
		Baile:	
		Niloderno moderado	0,061
		Moderno vigoroso	0,083
		Vals	0,075
		Rumba	0,101
		Ballet clásico	0,110
		Montar a caballo	0,107
		Conducir bicicletas a 14 Km/h	0,100
		Conducir motos	0,053
		Conducir coches	0,043
Trabajo (Cal x Kg x min)	:		
Carpintero	0,065		
Granjero	0,056		
Mecánico	0,060		
Agricultor			
Plantar y cavar	0,069		
Seiar y arar sin máquinas	0,098		
Tran.spon.ar sacos	0,083		
Granjero	0,056		
Trabajar con pico y pala	0,095		
Talar arboles y cortar madera	0,107		
Albañil	0,070		
Jardinero	0,086		
Trabajo de laboratorio	0,035		
Mecanografía	0,037		

Una vez calculado el peso magro en kg utilizar el método Katch-McArdle es muy sencillo.

$TBM = 370 + (21,6 \times \text{masa corporal magra en kg})$

$370 + (21,6 \times 44,4) = 1329,04$ Kcal

A este resultado también habría que aplicarle el factor de actividad diario.

Como ves es un resultado similar, pero puede haber más variación dependiendo del tipo de constitución.

Precauciones:

Con los datos en la mano es muy fácil envalentonarse y recurrir a una dieta de 1000 Kcal para perder peso rápidamente, pero eso sería un error ya que no es aconsejable seguir una dieta con menos calorías de tu TMB.

Otro problema con el que se puede encontrar nuestro sujeto ejemplo es que llevar una dieta de 1400 Kcal puede resultar un poco restrictiva, por lo que sería más aconsejable aumentar la actividad física diaria y poder llevar una dieta menos estricta. La pérdida de peso sería igual o superior y aparte de trabajar el sistema cardiovascular le permitiría poder seguir una dieta más llevadera.

Ejemplo:

Si en lugar de llevar una vida sedentaria realiza ejercicio de forma moderada, la situación quedaría así:

$1382 \times 1,55 = 2142$ Kcal

Esto permitiría el sujeto llevar una dieta de 1800 Kcal y perder peso poco a poco sin sufrir una dieta super restrictiva.

Puedes encontrar la dieta que mejor se adapte a tu TMB en esta recopilación de dietas hipocalóricas.

Si quieres perder peso, no lo dudes y calcula bien tus necesidades energéticas, de esa forma sabrás lo que estás haciendo y los resultados que debes esperar.

¿Qué es mejor, **correr en la calle o en cinta?**

En www.elconfidencial.es

Así es cómo debes practicar

Si quieres ponerte en forma gracias a la máquina de correr, primero tendrás que tener en cuenta una serie de variables importantes que debes introducir en tus ejercicios. Te las contamos

Hay muchos que dudan sobre la efectividad del entrenamiento de carrera en cinta; pero ahora que estamos en plena ola de frío y lluvias, que hay muchas menos horas de luz, puede ser el sustituto perfecto para mantener la rutina de nuestro entrenamiento de carrera. Aunque es cierto que correr en la cinta requiere un esfuerzo ligeramente menor que el de hacerlo en la carretera, ya que además de ayudar en el desplazamiento y de no presentar las irregularidades del asfalto, el hecho de que estén en el interior de los gimnasios, la temperatura (frío o calor), el viento y demás condicionantes climatológicos nos facilitan el entrenamiento.

Para igualar las condiciones de carrera exterior en el interior debe incrementar ligeramente la velocidad cuando corra en la cinta. El hecho de que la cinta de correr fuera una máquina que comenzaron a utilizar los corredores de élite cuando no podían mantener su plan de entrenamiento fuera parece que contesta afirmativamente a la pregunta que realizábamos en el título de este artículo. Entrenamiento en cinta: ¿Sí o no? La respuesta es sí, pero como complemento o sustituto. Efectivamente entrenamiento en cinta, sí, pero teniendo en cuenta y aplicando una serie de cuestiones importantes que le permitirán reproducir fielmente su entrenamiento en la calle. Las variables que debe de introducir en su

entrenamiento de cinta son:
Inclinación

Correr en la cinta en principio le requiere menos esfuerzo en su entrenamiento, ya que aunque no nos demos cuenta de ello, no tiene los desniveles que nos encontramos en la calle.

Debe incluir variaciones en la inclinación de la cinta.

Cuando realice rodajes a ritmo controlado, para asemejar lo más posible el entrenamiento de carrera en el asfalto, eleve la inclinación en un grado o dos, e incluso alterne los grados de inclinación cada cierto

tiempo para simular mejor el terreno del exterior.

Incremento de velocidad

Cómo hemos comentado arriba, el hecho de que la cinta se desplace automáticamente también favorece su desplazamiento. No tiene que tirar de su cuerpo, la cinta le ayuda a desplazarse. Su carrera es más fácil en la cinta. Esta le presenta una resistencia ligeramente menor que el de la carrera en asfalto. Por ello, para igualar condiciones, debe incrementar ligeramente la velocidad cuando corra en la cinta comparativamente a cuando lo haga en el exterior. Quince segundos más rápido por kilómetro sería el ritmo que mejor refleje su ritmo en el exterior.

Largo y variado

El hecho de que realicemos nuestro entrenamiento de carrera en interiores nos va a provocar una mayor transpiración que cuando corremos en el exterior. Por eso nuestra sensación de fatiga será mayor. A ello se une la monotonía de correr en el sitio, lo que sin duda nos provoca una sensación de cansancio y de ganas de abandonar que probablemente reducirá nuestro tiempo de entrenamiento. Para evitar

estas sensaciones es básico planificar un entrenamiento suficientemente largo y obligarnos a cumplirlo utilizando trucos que nos distraigan del anodino correr en cinta. El mejor truco es ir variando las intensidades e inclinaciones.

Un entrenamiento tipo idóneo y que suelo practicar consiste en:

- 5 minutos de calentamiento a una velocidad controlada y cómoda de modo que vayamos entrando en calor y nuestro organismo se ajuste a las exigencias de nuestro entrenamiento. (5'0")
- 4 minutos a ritmo controlado, el equivalente a nuestro ritmo de tirada larga (4'45")
- 4 minutos a ritmo más vivo, equivalente a ritmo de maratón (4'15")
- 4 minutos a ritmo de tirada larga de nuevo. (4'50")

Cada uno que ajuste sus ritmos según sus tiempos de carrera.

Repita este ciclo tantas veces como necesite, hasta completar el rodaje programado. En mi caso normalmente será un par de veces más, para llegar así a los 40 minutos de entrenamiento y acabar con otros 5 de enfriamiento. Del mismo modo valdrían los programas de entrenamiento prefijados por la propia máquina. Hay rutinas que simulan entrenamiento en montaña, de intervalos con diferentes inclinaciones y rodajes largos, etc., y todos ellos igualmente efectivos.

Para evitar la sensación de fatiga debemos incluir variaciones en nuestra rutina que nos distraigan y nos ayuden a conseguir pequeños retos. La mayoría de las veces, el principal enemigo que tenemos cuando entrenamos en cinta suele ser el aburrimiento y la sensación de fatiga

que nos invade mucho antes que cuando corremos en un circuito exterior en el que tengamos que ir y volver. Psicológicamente, el hecho de poder abandonar a la mínima sensación de fatiga, nos debilita y empuja a dejar el entrenamiento antes de tiempo. Para evitar esta sensación debemos incluir variaciones en nuestra rutina que nos distraigan la atención y nos vayan ayudando a conseguir pequeños retos, pequeños objetivos. Trucos efectivos para luchar contra esta sensación de abandono es la de empezar a un ritmo relativamente lento, de

calentamiento, e ir aumentando la velocidad gradualmente en muy pequeños tramos de 0,3 kilómetros por hora cada tres minutos.

Así, si empezamos a rodar a un ritmo de 12km/h, y tras calentar cinco minutos a esta velocidad, comenzamos a incrementar la velocidad a un ritmo de 0,3km/h cada 3 minutos, tenemos mayor posibilidad de completar el entrenamiento. De esta manera completaremos diez tramos de 3 minutos o lo que es lo mismo: treinta minutos de carrera efectiva. La persecución de un reto nos ayuda a completar el entrenamiento y nos prepara psicológicamente para afrontar los retos de un maratón. Si vamos incrementando la velocidad cada tres minutos, podremos correr durante 40 minutos (Incluimos los cinco iniciales de calentamiento y cinco finales de enfriamiento).

Tanto en el entrenamiento en cinta, como cuando queremos completar un maratón, es importante fijar objetivos a corto plazo. Pequeños incrementos de velocidad en la cinta e ir completando tramos de 5km en un maratón. Pensar en correr durante 40 minutos en la cinta o correr 42km seguidos se hace más fácil si lo dividimos en tramos.



MAYO MES DE LAS FLORES Y ABRIL

CUANDO YO ERA UN ALUMNO DE LA SALLE ALLÁ POR LA DÉCADA DE LOS AÑOS 50, APLICADO CON LA GEOGRAFÍA E HISTORIA Y FALLÓN EN MATEMÁTICAS, TENÍA MUY CLARITO QUE MAYO ERA EL MES DE LA VIRGEN MARÍA Y DE LAS FLORES.

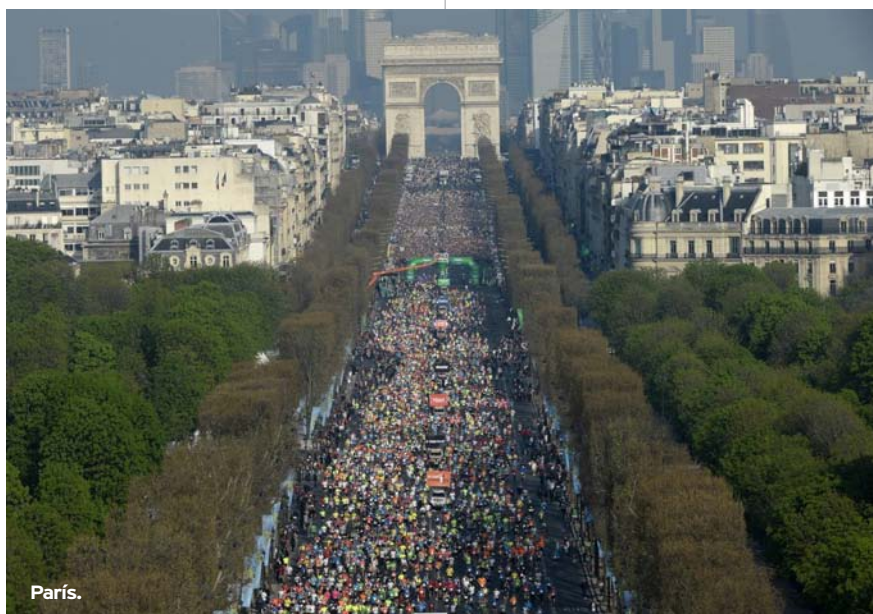
EL HERMANO SALLISTA GERARDO - GALLEGO HASTA LA SACIEDAD, ORGANISTA Y 'PROFE' DE FRANCÉS- ACOSTUMBRABA A ESMERARSE DIBUJANDO FLORES CON TODO EL COLOR DEL ARCO IRIS DE LAS TIZAS. LLEGADO MAYO, CADA MAÑANA, A LA ENTRADA EN LA CLASE, LOS ESCOLARES ENCONTRÁBAMOS EN EL ENCERADO JUNTO A LA FECHA DEL DÍA UNA FLOR, SU NOMBRE Y SIGNIFICACIÓN.



Montevideo.

Por ejemplo, el 4 de mayo, el dibujo de un Jacinto y al lado del nombre de la flor la palabra constancia. Otro día veíamos una lila y su significado era la humildad; el ciclamen, la pureza; la rosa roja, la fortaleza ante la adversidad; el clavel, la espiritualidad. Y el hermano Gerardo, de aspecto

orondo, con cejas pobladas, gafas oscurísimas y el clásico 'babero' con corte vertical propio de la Orden Lasaliana, nos comentaba que para ser buenos chicos había que ser constante —eso un día—, también humilde —otro día— y sucesivamente puro, fuerte, espiritual, bondadoso y tal y tal.



París.



Düsseldorf.

Ya digo que lo de mayo, mes de las flores, me quedó claro. Pero, ¿qué pasa con abril? Llevando la cuestión al terreno del 'running', ¿es abril el mes de los maratonés?. ¿O quizá octubre? ¿Doblete, abril y octubre? Los nacidos para correr tienen la palabra. Si me encuestan, yo diré que abril, el mes del estallido de los 42,195 kilómetros. Parece que el cuerpo pide una explosión después del rigor del frío, las

¿EL DE LOS

MARATONES?

duchas con la lluvia, el azote del granizo y el descenso y amontonamiento de copos blancos en esta Europa de 2016.

Correr un maratón no es lo mismo que la suma de los kilometrajes de tres o cuatro carreras. El maratón tiene una personalidad propia en el reino de las pruebas sobre asfalto. Sintetizando diría que es una ensaladilla con conceptos bien rodados como resistencia, sufrimiento, ritmo, estrategia y la guinda de la velocidad terminal para limar minutos o segundos a la imparable marcha del reloj.

Para todo atleta, sobre todo para el alejado de los honores del podio, la lucha contra el tiempo es prioritaria respecto del puesto en la clasificación. Preferimos una buena marca a un buen puesto (salvo el del ganador). Lo cierto es que, instintivamente, al cruzar la meta, echamos una ojeada al reloj para tener una urgente aproximación al tiempo oficial; apenas nos preocupamos por saber si antes entraron 86 corredores o 491. Terminar es un objetivo en sí mismo, otro mejorar el 'score' del tiempo.

Dicho esto y volviendo a si abril es el mes 'guay' de la distancia de maratón, no hay duda que es el preferido por muchos españoles para viajar y competir en el extranjero. Este año los maratones clásicos se ofertan los días 3, 10, 18 y 24 para correr respectivamente en París (Francia), Roma (Italia), Boston (EEUU) y Londres (Reino Unido). Sus listados de inscripción ya están cerrados y solo 'llaves' de muy buen giro os podrán abrir la puerta para coger un dorsal.



NACIDOS PARA CORRER



Pero en abril hay otras posibilidades más al alcance, como participar en los maratones de Santiago de Chile (Chile), Montevideo (Uruguay), Sao Paulo (Brasil) y Caracas (Venezuela) en el continente americano o hacerlo en Asia inscribiéndose en las pruebas de Daegu (Corea del Sur), Nagano (Japón) y Tokushima (Japón), y puestos a viajar a lugares exóticos y atléticos os proponemos un destino lleno de colorido, el africano de Gaborone, en la capital de Botswana.

Europa es, en general, el objetivo más habitual, cercano y gustoso de los corredores populares de España –junto con la salida a Nueva York (EEUU), a principios de noviembre- y a la cabeza Rotterdam (Países Bajos), otro ‘42K’ de postín, pero también Milán (Italia), Hamburgo (Alemania), Bratislava (Eslovaquia), Estocolmo (Suecia), Viena (Austria), Amberes (Bélgica), Belgrado (Rep. Serbia), Enschede (Países Bajos), Limassol (Chipre), Rimini (Italia), Dusseldorf (Alemania), Varsovia (Polonia), Zurich (Alemania), Chisinau (Moldavia), Siracusa (Italia), Bergen (Noruega), Lodz (Polonia), Aalborg (Dinamarca) y... Madrid (España), el último





Bratislava.



Chisinau.



Amberes.



Nagone.



Siracusa.

de la lista por cortesía, que de ninguna manera lo es por la escasez de historial, sabor o participación. Madrid es una buenísima opción.

Abril tiene ‘argumentos’ y citas para ser el mes de los maratones. Pero igual que en el blanco y negro de la película ‘Casablanca’ (director Michael Curtiz, 1942) Humphrey Bogart, sombrero en ‘coco’ y gabardina con cuello subido, le dice a una Ingrid Bergman, llorosa y enrabietada, “siempre nos quedará París”... a los maratonistas “siempre nos quedará octubre”. ¿O no? ➔

TRAILS IN MOTION

CORTOS QUE NO DEBES PERDERTE SI AMAS CORRER

Trails in Motion 2015 es un tour mundial de cortometrajes sobre trail running alrededor del mundo. Historias apasionantes del amor que el running ha despertado en todo el mundo y que nos ha llevado a imponernos metas inspiradoras, vivir en la montaña o realizar carreras que antes, ni siquiera habiéramos imaginado.

CORRER ESTÁ DE MODA. COMO NUNCA ANTES LAS CARRERAS CALLEJERAS, MEDIOS MARATONES Y MARATONES ABARROTAN SUS INSCRIPCIONES EN SEMANAS, DÍAS E INCLUSO MINUTOS; DENTRO DE ESTA TENDENCIA Y EN LA BÚSQUEDA DE NUEVAS ALTERNATIVAS, LOS CORREDORES HAN EVOLUCIONADO DEL MARATÓN AL ULTRA MARATÓN Y DEL ULTRA AL TRIAL RUNNING. DE ESTA PASIÓN POR CORRER EN LA MONTAÑA TRATA TRAILS IN MOTION 2015 QUE EN ESTA OCASIÓN NOS MUESTRA 9 CORTOMETRAJES QUE NOS LLEVAN A DIFERENTES PUNTOS DEL HEMISFERIO PARA CONOCER CÓMO ES QUE ALGUNAS PERSONAS LLEVAN SU PASIÓN POR CORRER A LÍMITES INSOSPECHADOS.

Finding Traction Trailer from Partnership Productions on Vimeo.

From the trails. Hiroki Ishikawa es un corredor de pista con un inmenso amor a un lugar conocido como Shin - Etsu. La zona no es una zona montañosa

empinada , más bien, hay un sinnúmero de senderos que se puede ejecutar de forma continua y agradablemente. El Trail running es a menudo visto como una competición o una carrera de larga distancia que requiere resistencia. La película, sin embargo , expresa la esencia del deporte al aire libre: el de disfrutar y gozar en la naturaleza.





Finding Traction Trailer from Partnership Productions on Vimeo.

Findin Traction. Presenta la historia de Nikki Kimball, una corredora de ultramaratones y su afán por convertirse en la persona más rápida en la historia en correr el sendero más antiguo de América, el 273-millas Long Trail, rompiendo el récord mundial impuesto por un corredor varón. En el documental se trata de lo que lleva a una persona a intentar una hazaña increíble, y sigue el viaje de Nikki desde su inicio -entrenamiento y competición en las montañas Rocosas- a su intento de récord real a través de hermosas pero brutales montañas verdes de Vermont. A lo largo de la película, el equipo de Nikki ofrece un retrato íntimo de la valentía y la pasión que hay detrás de su intento de récord, y entrevistas con los biólogos evolucionistas más importantes del mundo, que intentarán explicar la ciencia y la psicología detrás de la increíble carrera de Nikki contra el tiempo. Para Nikki, esta carrera es más que una oportunidad de inspirar a la gente a ser activos y pasar tiempo al aire libre, es su manera de alentar a las mujeres y las niñas a tomar un lugar de equidad de género en el deporte mundial, en el cual, de acuerdo a la corredora, las mujeres no gozan de los mismos privilegios que los hombres. Findin traction te llevará a cambiar tu idea sobre la resistencia del cuerpo humano y el espíritu que nos lleva a conquistar las metas más increíbles que puedas proponerte. Sin duda te mantendrá atado a la silla hasta conocer el desenlace de esta historia.



TRIPLE CORONA 2013 - Trailer del documental from ALTA Vertical on Vimeo.

La triple corona. Es un documental mexicano que habla sobre una serie de carreras muy exigentes organizadas por Solo para salvajes, específicamente en torno de una trilogía de SkyRaces conocidos como La triple Corona y que abarcan trails en tres volcanes mexicanos: La Malinche, donde desde su cima se puede contemplar otros 4 picos importantes en México. El Iztaccihuatl a 4.000 msnm, una carrera furiosa con 2.000 m de subida y 2.000 de nuevo al punto de partida a través de acueductos y tuberías de agua. Y, por último, la SkyMarathon donde las condiciones heladas del Nevado de Toluca hacen que el reto sea aún más grande a medida que ascienden hasta 4.860 metros hasta el punto de volver. En este cortometraje, los mejores corredores nos hablan de su relación con la montaña, la naturaleza y Dios. Una historia que coloca a México y el trial running mexicano en la mirada del mundo.

Around Patagonia - Trailer from Schlarb-Wolf Productions on Vimeo.

Araund Patagonia. Es un corto que habla de la amistad y la aventura continua de dos jóvenes que encontraron una conexión muy especial en su afición a correr y que los ha llevado a realizar viajes de ensueño a lo largo de todo el mundo. En este film, la historia comienza en el fin del mundo: la Patagonia. Jason y Jeremy se enfrascan en un viaje a pie a través de Torres del Paine y el Parque Nacional de los Glaciares en Chile y Argentina. No es un viaje común, en la primera etapa tan sólo recorren el lugar enfrascados en paisajes increíbles, en la segunda parte intentarán realizar el recorrido para conseguir el tiempo más rápido conocido a través de Torres del Paine en el legendario circuito de O y W. ¿lo conseguirán? ¿cómo será el viaje? ¡Averígualo!





JUST KEEP RUNNING teaser one from smart as productions on Vimeo.

Just keep Running. Ruby Muir es una joven y prometedora corredora de montaña que encontró en correr una forma de fugarse de la enfermedad de su padre: un cáncer en la cabeza que lo llevó a la muerte. En esta película Ruby nos habla de los valores de respeto al planeta que le inculcó su padre y cómo correr la hace sentirse parte de ese mundo natural. También nos cuenta cómo correr le ayudó a sobrevivir ante la enfermedad y muerte de su padre y cómo una lesión la conectó con su pérdida y mejoró su relación con el trail running. Sin duda una historia con la que te sentirás identificado a cada paso.



Before the wakes. Todos los días alrededor del mundo millones de personas, se levantan y corren ya sea por diversión, para hacer ejercicio y estar en comunión con la naturaleza. Este corto es sobre una mujer y su rutina diaria en la oscuridad y su carrera hasta saludar la salida del sol.

An Idea. Una idea ... es donde empiezan las cosas. Un pensamiento ... un destello de brillantez. O simplemente un indicio de la naturaleza. Por lo insignificante se ha sabido que han provocado los mayores logros de nuestros tiempos.



"Why We Run" Salomon Running TV S03 E01 from The African Attachment on Vimeo.

¿Por qué corremos? Bernd Heinrich es un profesor jubilado que vive en una cabaña de madera en los bosques de Maine occidental. Ha ocupado numerosos registros que se ejecutan a lo largo de su vida y ha comprometido gran parte de su tiempo al estudio del mundo natural. ¿POR QUÉ CORREMOS? mira hacia atrás en la vida increíble de este hombre, sus logros, las lecciones que ha aprendido gracias a correr en la naturaleza, y lo que posiblemente pueden aprender de él. Una historia impactante que nos conmueve y nos encanta y de la cual seguramente nos enamoraremos y ¿por qué no?, desearemos vivir en la montaña.



Fort the love. Trata de captar el espíritu de los corredores de montaña y la razón por la cual corremos.



corricolari es

1986-2016

30 años corrier

Celebramos 30 años de la revista corricolari es correr y lo conmemoramos contigo. Desde abril de

2016 hasta abril de 2017 estamos de aniversario.

Una celebración en la que tú eres nuestro **protagonista**, porque tú has sido el verdadero artífice de esos **30 años**, convirtiéndonos en la revista **veterana de la carrera a pie.**



La revista corricolari es correr acude a su cita mensual cada mes

en tu kiosco por y para ti. Por y para los dueños de la tierra -aquellos a los que os asiste el espíritu, la razón y las fuerzas, porque así lo habéis querido- para hacer girar la tierra bajo vuestros pies.

Tenemos el placer de obsequiarte con la suscripción en formato digital de la revista corricolari es correr durante 6 meses.

**Gracias a todos los que lo habéis hecho posible.
Nos gusta correr**

Para recibir la revista y estar informado de los actos que organizaremos con motivo de nuestro 30 aniversario, remite un email a coordinación@corricolari.es indicando tu nombre completo, año de nacimiento, código postal y email en el que deseas recibir la revista.

Outside Comunicación Integral, S.L. Tel. 902 17 15 15 www.corricolari.es

LO QUE DEBE SABER LA MUJER CORREDORA

Las mujeres se están convirtiendo en el segmento de más rápido crecimiento de los atletas de resistencia. Los estudios sugieren que las mujeres utilizan menos glucógeno y más grasa que los hombres en actividades de larga duración, de menor intensidad. Esto significa que las mujeres están particularmente bien adaptadas para las pruebas de larga distancia, y, potencialmente con una ventaja sobre los hombres en los eventos de resistencia.

EL ENTRENAMIENTO Y LAS PRUEBAS DE RESISTENCIA TIENEN EVIDENTES BENEFICIOS PARA LA SALUD, PERO HAY ALGUNAS CONSECUENCIAS A CORTO PLAZO Y A LARGO PLAZO NEGATIVAS PARA LA SALUD, ESPECIALMENTE EN LAS MUJERES, QUE DEBEN EVITARSE.

Las mujeres tienen claramente diferentes necesidades de nutrientes que los hombres. Muchas de estas diferencias se basan simplemente en el tamaño del cuerpo, pero

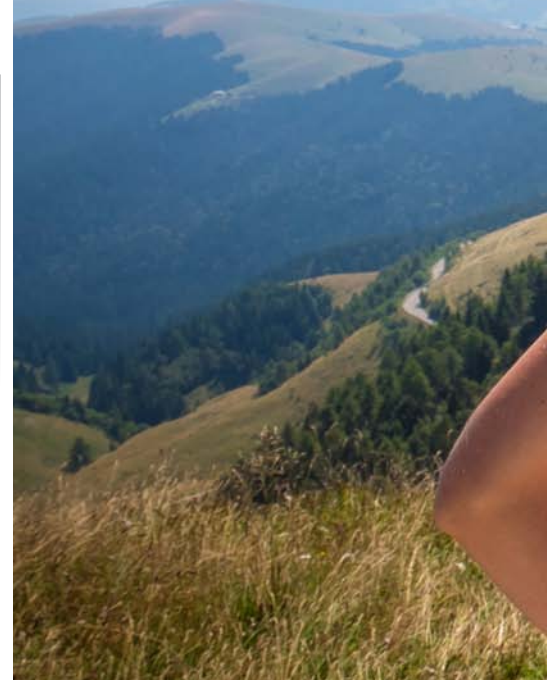
otros se deben a diferencias fisiológicas. La comprensión de estas diferencias fisiológicas puede reducir el riesgo para algunos problemas de salud inmediatos y a largo plazo.

La disfunción del ciclo menstrual y la pérdida de hueso

Las atletas de resistencia que entrenan intensamente están en riesgo de disfunción del ciclo menstrual, tales como amenorrea (falta completa de la menstruación) o oligomenorrea (frecuencia de disminución de la menstruación). Este riesgo es probable que tenga que ver con un bajo consumo de calorías. Esta ingesta calórica insuficiente conduce a la desnutrición, lo que aumenta

LA ACTIVIDAD DEPORTIVA TIENE CLAROS BENEFICIOS PARA LA SALUD PERO ES NECESARIO TOMAR UNA SERIE DE PRECAUCIONES PARA EVITAR LAS CONSECUENCIAS NEGATIVAS A LARGO PLAZO

la probabilidad de la disfunción menstrual. La disfunción menstrual conduce a des-



equilibrios hormonales, que causan una reducción en la densidad ósea. Esta reducción en la densidad ósea en el corto plazo sitúa a la atleta de fondo en mayor riesgo de lesiones como fracturas por estrés. A muy largo plazo estos desequilibrios hormonales pueden conducir a la osteoporosis, que es una causa muy frecuente de discapacidad y reducción de la calidad de vida en las mujeres mayores. Asegúrese de estar comiendo las calorías necesarias y consuma suficiente calcio en su dieta para reducir el riesgo de disfunción menstrual y la consiguiente reducción en la densidad ósea.

Anemia

El hierro es un componente integral de los glóbulos rojos (eritrocitos) y sin



suficiente hierro, se desarrolla anemia (disminución del recuento de glóbulos rojos) lo que puede conducir a una reducción en la capacidad de ejercicio, perjudicar el rendimiento, producir cansancio, calambres y dolores de cabeza. Tanto los hombres como las mujeres pierden el hierro por el sudor, las heces, la orina y el golpe de talón hemólisis (destrucción de los glóbulos rojos causada cuando el talón toca el suelo con fuerza, es decir, en ejecución). Debido a la pérdida de sangre añadida que las mujeres experimentan con la menstruación, la deficiencia de hierro es otro problema común que se encuentra en las atletas. La mejor manera de prevenir la anemia por deficiencia de hierro es hacer una dieta que está bien enriquecida en hierro y en se-

gundo lugar utilizar zapatillas con una buena amortiguación y elegir superficies blandas para correr. de zapatos bien acolchados y correr sobre superficies blandas.

Recomendaciones

- ¡Comer! Asegúrese de que usted está tomando suficientes calorías para satisfacer sus demandas de energía. Si no está segura de cómo, diríjase a un especialista en nutrición deportiva. Usted puede incluso considerar la fase de pruebas. Utilizando el análisis de consumo de oxígeno puede averiguar su tasa metabólica basal (cantidad de calorías que se queman en un día de estar vivo) y la cantidad de calorías quemadas a diferentes niveles de ejercicio. A continuación, puede utilizar esta información para asegurarse de que

su consumo de energía es siempre mayor que el gasto de energía. En caso de experimentar disfunción ciclo menstrual, hable con su médico.

- Asegúrese de que está recibiendo al menos la cantidad diaria recomendada (RDA) de calcio y hierro. Dependiendo de su nivel de actividad, es posible que tenga que consumir incluso más que la dosis diaria recomendada.

- Hágase un análisis de sangre por lo menos anualmente para evaluar los niveles de calcio, asegúrese de que su recuento de glóbulos rojos es normal y que sus niveles de hierro son adecuados.

- Valorar la prueba de densidad ósea cada pocos años para asegurarse de que sus niveles de densidad ósea son apropiados para su edad. ➔

SI NOS FIJAMOS EN LA FORMA DE ENTRENAR DE LOS ATLETAS DE DIVERSAS ESPECIALIDADES, OBSERVAREMOS QUE UN CORREDOR DE 100M NUNCA O CASI NUNCA CORRERÁ MÁS ALLÁ DE UNA O DOS VUELTAS A LA PISTA DURANTE SUS ENTRENAMIENTOS AL CONTRARIO QUE LOS CORREDORES DE FONDO QUE BASAN SU TRABAJO EN KILÓMETROS Y KILÓMETROS, LA GRAN MAYORÍA DE ELLOS A UN RITMO RELATIVAMENTE LENTO POR ENCIMA CASI SIEMPRE, DE SU RITMO DE COMPETICIÓN, ES DECIR PURO Y DURO PRINCIPIO DE LA ESPECIFICIDAD.

Pero al contrario que para un corredor de 100 m realizar carreras de largas distancias poco beneficio e incluso algo de perjuicio aportará a su rendimiento, para un corredor fondo, realizar entrenamientos de cierta y relativa velocidad, serán necesarios a partir de cierto momento para progresar.

Para un corredor principiante incluir en sus entrenamientos ejercicios de velocidad no tendrá ningún sentido, ya que todavía cuenta con un amplio margen de mejora utilizando solo ritmos lentos, dedicándose únicamente a aumentar las distancias de los entrenamientos de forma gradual para crear una buena base y además llegar a conocer las distancias idóneas a recorrer durante los entrenos.

Solo cuando se deje de mejorar corriendo lento, será conveniente y necesario, si se quiere seguir progresando, recurrir a los entrenamientos de velocidad. Es evidente que cualquier corredor experimentado que pretenda mejorar deberá recurrir a este tipo de entrenamiento, siempre de forma inteligente y cauta ya que solo utilizando la velocidad, podrá mejorar la velocidad.

Resulta lógico pensar que para un corredor que nunca haya recurrido a este tipo de entrenamientos, exista un cierto rechazo, bien por el miedo a lo desconocido, bien por el echo de pensar que estos entrenamientos suponen un mayor grado de fatiga y sensación de cansancio que simplemente rodar a ritmo suave, pero como antes indiqué, en cierto momento son necesarios si se trata de mejorar el rendimiento.

Lo que sí es muy importante señalar, es que si se realizan de forma incorrecta, abusando de ellos, no en el momento adecuado o a ritmos demasiado altos, pueden

Existe una creencia popular que dice que para correr rápido hay que entrenar rápido. Esta afirmación cargada de cierta lógica se podría complementar con aquella que dice que si corres siempre lento solo serás lento.

suponer un peligro y aumentar de forma considerable el riesgo de lesión.

Por qué realizar entrenamientos de velocidad

Fundamentalmente porque mejoran el rendimiento, siempre y cuando vayan precedidos de una buena base de resistencia. Entrenando más rápido trabajaremos de forma más intensa músculos que

corriendo lento es difícil que lo hagamos. De esta manera aprenderemos a correr de forma más eficiente y económica, lo que luego repercutirá de forma positiva en las competiciones.

También son necesarios para mejorar de forma eficiente el umbral anaeróbico lo que nos permitirá correr más tiempo a velocidades más elevadas.

A parte del evidente beneficio en el

Entrenamiento de velocidad para corredores de fondo



rendimiento, realizar entrenamientos de velocidad aportarán un componente de variedad sobre la rutina que puede suponer realizar únicamente carrera continua suave, lo cual influirá positivamente en la motivación por el estímulo que produce la mejora del rendimiento y el placer añadido que aporta la sensación de correr rápido.

Realizar entrenamientos de velocidad, sobre todo si se trata de repeticiones con

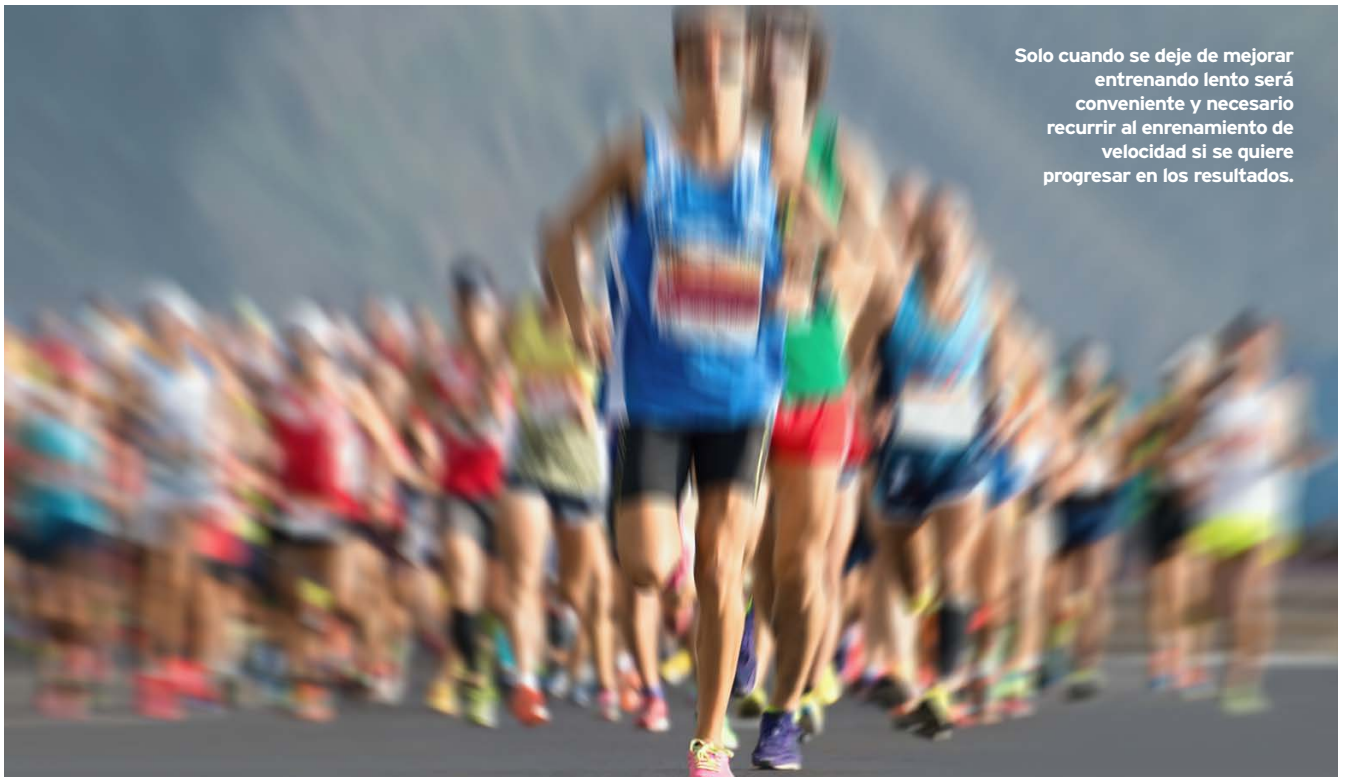
recuperación, requiere de concentración y mejoran la capacidad para dosificar y controlar los ritmos, lo cual nos será muy útil a la hora de competir de forma eficiente.

Qué entendemos por entrenamientos de velocidad

Una definición válida podría ser la de aquellos en los que se trata de correr a

ritmos iguales o por encima del ritmo de competición. Dependiendo de la intensidad y la duración se utilizarán pausas de recuperación o no, por ejemplo, se pueden realizar 4.800 metros a ritmo de carrera de 5 km. de tal manera que dividamos la distancia en series de 400 metros con recuperaciones breves de 1' entre cada serie quedando en 12 x 400 rec: 1', otro ejemplo, se pueden realizar 8.000 metros

Solo cuando se deje de mejorar entrenando lento será conveniente y necesario recurrir al entrenamiento de velocidad si se quiere progresar en los resultados.



a ritmo de carrera de 10 km. de tal manera que dividamos la distancia en series de 1.000 metros con recuperaciones de 2' entre cada serie quedando en 8 x 1.000m rec: 2'.

En el caso contrario, si el ritmo al que queremos entrenar es el de media maratón, podremos realizar por ejemplo 30' a esa intensidad sin ninguna pausa intermedia.

Siempre hablaremos de ritmos más o menos elevados, de una intensidad media o alta con o sin pausas intermedias similares o superiores a los que utilizamos en competiciones que pueden abarcar desde los 5 km hasta el maratón.

Desde el punto de vista fisiológico, estaríamos hablando de ritmos que estarían dentro o superiores al umbral anaeróbico, por lo que su duración será limitada en el tiempo como consecuencia de su intensidad.

Se puede optar por utilizar la distancia como referencia por ejemplo, series de 400, 800, 1000, 3.000 metros, etc. o el tiempo, por ejemplo intervalos de 1', 3', 5', 10 minutos etc. Lo mismo se puede aplicar a las recuperaciones o pausas entre series o fracciones pudiendo ser por tiempo o por distancia de trote suave, por ejemplo podemos recuperar entre series de 1.000 metros dos minutos trotando o parados o 400 metros trotando.

En cuanto al ritmo o intensidad de las

series o repeticiones, podemos predeterminar uno o utilizar la referencia del pulso si acostumbramos a entrenar con pulsómetro, tanto durante la carrera como durante la recuperación.

El lugar para realizar este tipo de entrenamientos puede ser variado y aunque quizás, sobre todo para las series que no sean demasiado largas, las pistas de atletismo sean los lugares más cómodos por la medición exacta, y la seguridad, aunque también se pueden realizar en carreteras, parques o caminos siempre y cuando nos permitan correr de forma segura, cuenten con un firme adecuado y sobre todo que no sean peligros por factores como el tráfico, la falta de luz o perros sueltos.

Tipos de entrenamiento de velocidad

Como ya hemos apuntado, los entrenamientos de velocidad serán aquellos que se realicen a ritmo de competición o más rápido y que dependiendo de la intensidad, pueden incluir pausas o periodos de recuperación.

Ante esta definición podemos imaginar que serán muchas las opciones y la variedad de entrenamientos que se pueden programar dependiendo de los objetivos, las distancias, el momento de la preparación en que nos encontremos, de la prueba que preparemos y de otros muchos factores, por lo que a continuación os mos-

traré las opciones más utilizadas por los corredores de fondo y la forma de realizarlas.

Es importante recordar que siempre la parte central de los entrenamientos que a continuación se exponen, ha de ir precedida por un calentamiento compuesto al menos de carrera continua suave de entre 10 y 30 minutos.

INTERVALOS, se trata de un entrenamiento clásico y muy utilizado basado en realizar gran número de repeticiones sobre una distancia no excesivamente grande, no superior a los 500 metros a un ritmo uniforme, entre los que se realiza una pausa corta con el fin de que el pulso no descienda en exceso y por tanto no se consiga una recuperación completa, la suficiente que nos permita realizar la siguiente serie al mismo ritmo.

Se puede deducir que en este tipo de entrenamiento el beneficio se encuentra tanto en la fase de carrera como en la fase de recuperación, que al ser incompleta, producirá un alto beneficio a nivel cardiaco.

Ejemplos clásicos de este tipo de entrenamiento son 20 x 200m rec: 45" ó 12 x 400m rec: 1' aunque evidentemente se puede jugar con las distancias y las recuperaciones en función de los objetivos que se persigan y de la prueba que preparemos.

REPETICIONES, se diferencian de los intervalos en que las series a realizar son generalmente de mayor distancia o tiempo, por lo que lógicamente serán menos cantidad y requerirán de mayor tiempo de recuperación. Los beneficios fisiológicos serán a la larga similares a los de los intervalos, tanto por la repercusión en la mejora del umbral anaeróbico como del consumo máximo de oxígeno (Vo2máx), basado más en el esfuerzo que supone la repetición de una distancia relativamente larga, que en el beneficio que supone recuperar poco tiempo, aunque a medida que se produce la mejora en el rendimiento se puede bien aumentar el ritmo de cada serie o bien reducir el tiempo de recuperación.

Ejemplos de este tipo de entrenamiento son: 5 x 800m Rec: 2' como entrenamiento para los 5 km. o 8 x 1.000m Rec: 2' como preparación para los 10 km. o 4 x 3000m Rec: 3' como entrenamiento de maratón.

RITMOS, son entrenamientos que generalmente se realizan a ritmos similares a los de media maratón, en torno al umbral anaeróbico lo que permite un tiempo elevado de carrera continua al no dispararse la acumulación de ácido láctico.

Se tratará de correr a ritmo estable en tiempos de aproximadamente entre 20' y 40' dependiendo el objetivo y sobre todo la prueba que preparemos por lo que según estemos más o menos tiempo corriendo, mayor o menor será la velocidad, pero siempre corriendo de forma estable o incluso de menos a más.

Son entrenamientos que generalmente se realizan a ritmos similares a los de media maratón, en torno al umbral anaeróbico lo que permite un tiempo elevado de carrera continua al no dispararse la acumulación de ácido láctico.

Se tratará de correr a ritmo estable en tiempos de aproximadamente entre 20' y 40' dependiendo el objetivo y sobre todo la prueba que preparemos por lo que según estemos más o menos tiempo corriendo, mayor o menor será la velocidad, pero siempre corriendo de forma estable o incluso de menos a más.

FARTLEK, En síntesis, este entrenamiento se basa en realizar juegos de velocidad con lo que de variedad ello supone.

Consiste en combinar tramos de correr más o menos rápido, con otros de correr suave o recuperación, bien aprovechando

las circunstancias que el circuito en el que se corra nos ofrezca, cuestras, llanos, bajadas o bien por la voluntad del corredor.

El hecho de que en esencia se trate de un entrenamiento no estructurado, le confiere un cierto toque de anarquía que para un corredor poco experimentado puede ser peligroso ya que la capacidad de dosificación es muy importante, pero por otra parte puede ser un entrenamiento diferente y divertido.

Muchos corredores experimentados optan por una solución intermedia utilizando la variedad de las distancias y las recuperaciones, con una cierta estructuración previa.

PROGRESIONES, consiste en carreras cortas de no más de 100 m en las cuales se aumenta la velocidad progresivamente. No se trata de realizar sprints a máxima velocidad ya que en ningún momento se corre a tope, solo rápido, procurando uti-

lizar una buena técnica de carrera sin que el ritmo empleado ni la corta distancia aporten demasiada fatiga.

La recuperación entre series será breve, y normalmente consiste en volver trotando suave al punto de partida.

El objetivo de este tipo de entrenamiento va sobre todo encaminado en la mejora de la técnica de carrera ya que se consiguen los beneficios a nivel muscular y mecánico de correr a velocidad alta pero sin buscar la fatiga excesiva que supone un entrenamiento de velocidad como los anteriormente comentados.

Un ejemplo de este tipo de entrenamiento puede ser realizar un suave calentamiento de entre 20 y 30 minutos seguido de 15 x 100m Rec: vuelta al trote. Resulta muy útil el día anterior a una carrera importante realizar un calentamiento consistente en correr tres o cuatro kilómetros de forma suave añadiendo 5 o 6 x 100 m progresivos. ➔



Las distancias, los ritmos y las repeticiones serán las variables sobre las que adecuaremos nuestros entrenamientos para mejorar la velocidad.

PLAN DE ENTRENAMIENTO DUATLÓN PARA 12 SEMANAS DE

ANTES DE EMPEZAR, ES IMPORTANTE QUE REVIEMOS ALGUNOS DE LOS CRITERIOS NECESARIOS PARA COMENZAR ESTA PROGRESIÓN DE 12 SEMANAS. ESTE PROGRAMA ESTÁ DISEÑADO ESPECIALMENTE PARA EL PRINCIPIANTE EN DUATLÓN, PERO ATLETA DE NIVEL INTERMEDIO CON DOS AÑOS DE EXPERIENCIA MULTIDEPORTE CON DESEO DE TERMINAR LA PRUEBA Y HACERLO LO MEJOR POSIBLE.

El plan prevé una dedicación de aproximadamente 9-12 horas por semana de entrenamiento. Y tam-

bién requiere que usted haya entrenado constantemente durante el invierno con dedicación en el entrenamiento de fuerza, el desarrollo de la técnica y la construcción de la base aeróbica.

Para afrontar este plan se debe estar "en forma" y tener una gran base de forma física.

Si los volúmenes de entrenamiento descritos en este plan resultan excesivos para usted debido a su nivel actual de entrenamiento, se puede adaptar siguiendo la estructura general del día a día, pero

reduciendo el volumen en aproximadamente un 10-20%, de lo contrario, tratar de completar los entrenamientos en la medida de su capacidad. Y si usted tiene más experiencia y quiere más nivel, puede aumentar –basándose en la misma estructura general– el volumen para obtener mejores resultados.

Y antes de comenzar este o cualquier plan de entrenamiento, recuerde: debe realizarse un control médico completo como medida de precaución.



El control de sus índices corporales

Es importante que todos los atletas de resistencia, independientemente de su experiencia, desarrollen un nivel alto de conocimiento de sí mismos y las señales que puede enviarles su cuerpo y convertirse en expertos en el seguimiento de sus indicadores corporales. En otras palabras, así como un piloto de carreras mantiene un ojo en todos los medidores de su

automóvil, es necesario tener cuidado con los signos de una futura lesión y el posible exceso de entrenamiento.

Todos los días, usted debe tener el hábito de realizarse una autoevaluación consistente en el registro de la frecuencia cardíaca en reposo (si es elevada durante tres o más días puede indicar sobreentrenamiento), controlar el peso corporal (la deshidratación puede impedir un entrenamiento correcto) y el estado emocional (irritabilidad o dificultad para dormir puede indicar extralimitación).

Como con muchas cosas, utilice su sentido común y buen juicio en todo momento. Si no lo hace y solo se esfuerza en entrenar, su cuerpo es probable que esté diciendo algo y que podría significar que debe tomarse un tiempo y realizar un día de descanso. Debe escuchar a su cuerpo en todo momento y por todos los medios, debe mantenerse saludable.

El plan de entrenamiento

Para empezar a trabajar en este plan de entrenamiento, se necesita una base de acondicionamiento cardiovascular y tanto en términos de fuerza muscular en general como de acondicionamiento. Se debe haber seguido en invierno un programa que haga hincapié en el trabajo de la fuerza en todo el cuerpo, el desarrollo de la técnica y el trabajo de base aeróbica. Con ello el corredor habrá realizado una pretemporada fuerte y tendrá un alto nivel de motivación para iniciar una progresión de entrenamiento hacia su evento. Asumiendo que su condición física de base está bien establecida, el siguiente paso es llevar a cabo una prueba comparativa con el fin de determinar sus intensidades de aptitud física y entrenamiento actuales.

Pruebas de referencia

Ahora es el momento de hacerse la prueba con el fin de determinar su V02max y umbral de lactato, tanto para la bicicleta como para

la carrera a pie, ya que sus resultados serán diferentes en cada deporte. Si no tiene la posibilidad de hacerse la prueba en un laboratorio, se puede realizar una prueba de campo que ayudará a determinar sus niveles.

PRUEBA A PIE

Las pruebas de referencia deben realizarse en las piernas descansadas, así que recomiendo que haga sus pruebas después de uno o dos días de descanso.

Para realizar la prueba de lactato, primero debe encontrar una pista. Calentar adecuadamente con una serie de estiramientos dinámicos y trote suave. Lo último que debe suceder es que se lesione a principios de la temporada durante la prueba porque no haya calentado bien. Cuando haya calentado, comience la prueba que consiste en correr 5 kilómetros a ritmo fuerte alrededor de la pista. Esta es una carrera muy dura, pero a un ritmo que sea sostenible. Intente hacerlo a un ritmo que le permite incluso dividirlo por kilómetros. A medida que se realizan los kilómetros, registre sus tiempos de cada uno de ellos, así como su frecuencia cardíaca. Al final de la prueba, tome su ritmo cardíaco promedio para determinar el umbral de lactato aproximado. Este valor es el que utilizaremos como referencia para realizar los entrenamientos.

PRUEBA DE BICICLETA

Al igual que en la prueba a pie, va a hacer un esfuerzo constante de 'ritmo de carrera' de unos 20-30 minutos. La prueba se puede hacer en bicicleta en la carretera o en el rodillo. Para realizar la prueba en una carretera, busque un tramo plano o ligeramente inclinado de carretera de 12-15 kilómetros de longitud y que le permita mantener un ritmo fuerte y sostenido. Para esta prueba y para el propósito de este artículo, vamos a estar utilizando la frecuencia cardíaca como medida de la intensidad de sus entrenamientos. Evidentemente los pulsómetros son muy prácticos para esta prueba de referencia y posteriormente para los entrenamientos.

Registre su frecuencia cardíaca media de cada 3 kilómetros y ese será su valor de referencia.

USO DE LAS PRUEBAS DE REFERENCIA

Es importante que registre los resultados de la prueba, así como las condiciones en las que se les realiza de modo que si es posible repetirlos en una fecha posterior con el fin de medir la mejora. Las condiciones del viento, la temperatura y el estado físico del entrenamiento son todos los valores que usted debe tener en cuenta en sus registros de entrenamiento.

Ahora que ya tiene sus datos, tendrá que empezar a usarlos. Vamos a utilizar el resultado para determinar tres zonas básicas de entrenamiento: la zona azul (aeróbica), la zona gris (aeróbica / anaeróbica) y la zona roja (anaeróbica).

A modo de ejemplo, si su referencia se determinó que era de 150 pulsaciones por minuto para la carrera, se le resta 10 pulsaciones por minuto para encontrar el extremo superior de su zona aeróbica (140) y añadir 10 latidos por minuto para encontrar el extremo superior de su zona roja (160). Su "zona gris" será el margen de 10 pulsaciones por minuto existente entre la zona azul y zona roja. Simple, ¿verdad?

Y más exacto aún es aplicar porcentajes sobre esas 150 pulsaciones. Y recuerde, el error más grande que la mayoría de los atletas cometen es entrenar en la zona gris muy a menudo. Se entrenan demasiado suave en sus días duros y demasiado duro en sus días suaves. Es decir, no marcan las diferencias correspondientes entre los días más fuertes y los menos fuertes.

Ahora que tiene una idea de sus zonas de entrenamiento, vamos a ver su primer bloque de entrenamiento de cuatro semanas. Tenga en cuenta que este programa de entrenamiento está diseñado para darle un esquema general para su programa personal. No hay sustituto para un entrenador con conocimientos y experiencia que le desarrolle un programa específico para usted.



Los entrenamientos y los duatlones

El duatlón es un evento único que requiere que el duatleta cambie inmediatamente de una disciplina a otra: de la carrera a pie inicial y rápida debe pasar a la bicicleta, para de nuevo volver a la carrera a pie. Para desarrollar esta habilidad, va a realizar varios entrenamientos de transición donde cambie inmediatamente de un deporte a otro con muy poco descanso con el fin de familiarizar y adaptar al sistema nervioso y a los músculos con este tipo de esfuerzo.

Programa de entrenamiento para duatlón de 12 semanas

Este programa está diseñado sobre la base de los principios fundamentales de entrenamiento de progresión, periodización y especificación, donde la atención se centrará en el volumen e intensidad. A continuación relacionamos algunos términos que usted debe saber antes de iniciar este programa:

Entrenamientos 'aeróbicos' son los entrenamientos realizados a un ritmo cómodo y sostenible en el que maximizar el uso de su sistema de energía aeróbica. Estos entrenamientos deben ser realizados a un ritmo controlado que es cómodo, pero con intensidad. En una escala del 1-10, diez siendo una carrera de velocidad el máximo, el entrenamiento aeróbico se encuentra en un 6-7. Gran parte de su entrenamiento se hará en este nivel de intensidad, mientras que más corredores avanzados pueden hacer los entrenamientos a más "velocidad".

Entrenamiento "umbral" se refiere a ejecutar los entrenamientos que se realizan cerca o más ligero más rápido que el ritmo de carrera. La intensidad, en la escala de percepción del esfuerzo del 1-10, se sitúa en algún lugar entre 8-9 y se realiza a un nivel muy duro que se pueda mantener sin tener que reducir la velocidad. Este trabajo es altamente efectivo para mejorar el ritmo de los corredores de fondo y ciclistas y, cuando se hace correctamente, puede ayudar a reducir el riesgo de lesiones normalmente asociados con el entrena-

Semana	Lunes	Martes	Miércoles
1 ^a	Descanso	30' carrera aeróbica + entrenamiento de fuerza	20' carrera aeróbica + 45' bicicleta aeróbica + 20' carrera aeróbica
2 ^a	Descanso	35' carrera aeróbica + 5 series de 30' carrera umbral con 30' de recuperación + 5' carrera aeróbica	20' carrera aeróbica + 60' bicicleta aeróbica + 30' carrera aeróbica
3 ^a	Descanso	40' carrera aeróbica + 6 series de 30' al umbral con 30' de recuperación + 5' carrera aeróbica + entrenamiento de fuerza	50' carrera aeróbica + 5' carrera umbral + 5' carrera aeróbica + entrenamiento de fuerza
4 ^a	Descanso	45' carrera aeróbica + 10 series de 30' al umbral con 30' de recuperación + 5' carrera aeróbica + entrenamiento de fuerza	20' carrera aeróbica + 60' bicicleta aeróbica + 30' carrera aeróbica
5 ^a	Descanso	40' carrera aeróbica + 8 series de 30' al umbral con 30' de recuperación + 5' carrera aeróbica + entrenamiento de fuerza	20' carrera aeróbica + 60' bicicleta aeróbica + 30' carrera aeróbica
6 ^a	Descanso	40' carrera aeróbica + 10 series de 30' al umbral con 30' de recuperación + 5' carrera aeróbica + entrenamiento de fuerza	Entrenamiento de fuerza
7 ^a	Descanso	30' carrera aeróbica + 3 series de 200 m carrera umbral con recuperación de 2' + 5 series de 400 m carrera umbral con recuperación de 90'' + 5' carrera aeróbica	30' carrera aeróbica + 60' bicicleta aeróbica + 30' carrera aeróbica
8 ^a	Descanso	30' carrera aeróbica + 4 series de 200 m carrera umbral con recuperación de 2' + 3 series de 800 m carrera umbral con recuperación de 90'' + 5' carrera aeróbica	30' carrera aeróbica + 60' bicicleta aeróbica + 30' carrera aeróbica
9 ^a	Descanso	30' carrera aeróbica + 4 series de 200 m carrera umbral con recuperación de 2' + 2 series de 1.500 m carrera umbral con recuperación de 2' + 5' carrera aeróbica	20' carrera aeróbica + 60' bicicleta aeróbica + 20' carrera aeróbica
10 ^a	Descanso	30' carrera aeróbica + 4 series de 200 m carrera umbral con recuperación de 2' + 2 series de 1.500 m carrera umbral con recuperación de 2' + 2 series de 400 m carrera umbral con recuperación de 1' + 5' carrera aeróbica	60' bicicleta aeróbica + 30' carrera aeróbica
11 ^a	Descanso	40' carrera aeróbica + 6 series de 1' carrera umbral con recuperación de 1' + 5' carrera aeróbica + entrenamiento de fuerza suave	Descanso
12 ^a	Descanso	30' carrera aeróbica + 4 series de 30'' carrera umbral con recuperación de 30'' + 5' carrera aeróbica + entrenamiento de fuerza suave	20' carrera aeróbica + 30' bicicleta aeróbica + 20' carrera aeróbica

miento tradicional de velocidad específica como podrían ser las series cortas.

"Entrenamiento de la fuerza" es un componente importante en el programa de entrenamiento de cada atleta. El programa de fuerza consiste en ejercicios básicos, es sólo para el mantenimiento y debe constituir un pequeño porcentaje de su tiempo de entrenamiento semanal. Se debe realizar después de su entrenamiento deportivo específico. En este programa de entrenamiento, recomiendo el entrenamiento de fuerza una vez o

dos veces a la semana, centrándose en los entrenamientos de altas repeticiones y pesos más ligeros para construir la fuerza muscular y la resistencia al mismo tiempo. Otras actividades de fuerza muscular y la coordinación como el Yoga y Pilates también pueden ser muy eficaces.

Como recordatorio, este plan de entrenamiento puede ser ampliado o reducido, de acuerdo a sus niveles de condición física actual y disponibilidad de tiempo para entrenar, mediante el aumento o la reducción de sus volúmenes de entrenamiento (du-

ración) para cada sesión. Por ejemplo, si según el plan de entrenamiento hay que realizar 60 minutos de bicicleta aeróbica, y su condición física no le permite ese nivel, entonces no dude en reducir la duración a 45 minutos. Sea inteligente, y progrese lentamente. Trate de evitar "sobreesfuerzos" y hacer demasiado, un atleta lesionado o sobreenentrenado es tan ineficaz como un atleta poco entrenado. En caso de duda, hacer menos en lugar de hacer más y recuerde que debe mantener atención sobre índices corporales en todo momento. ➔

Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
52' bicicleta aeróbica + 3' bicicleta umbral + 5' bicicleta aeróbica	Entrenamiento de fuerza	60' bicicleta aeróbica	40' carrera aeróbica
50' bicicleta aeróbica + 5 series de 1' bicicleta umbral con 1 minuto de recuperación + 5' bicicleta umbral + 5' bicicleta aeróbica	30' carrera aeróbica + entrenamiento de fuerza	75' bicicleta aeróbica	45' carrera aeróbica
20' carrera aeróbica + 60' bicicleta aeróbica + 30' carrera aeróbica	Descanso	90' bicicleta aeróbica	45' carrera aeróbica
65' bicicleta aeróbica + 10' bicicleta umbral + 5' bicicleta aeróbica	35' carrera aeróbica + 5' carrera umbral + 5' carrera aeróbica + entrenamiento de fuerza	90' bicicleta aeróbica + 20' carrera aeróbica	55' carrera aeróbica
45' bicicleta aeróbica + 10' bicicleta umbral + 5' bicicleta aeróbica	Descanso	75' bicicleta aeróbica + 10' bicicleta umbral + 20' carrera aeróbica	50' carrera aeróbica
85' bicicleta aeróbica + 10 series de 1' bicicleta umbral con 1' de recuperación + 5' bicicleta umbral + 5' bicicleta aeróbica	35' carrera aeróbica + 5' carrera umbral + 5' carrera aeróbica + entrenamiento de fuerza	120' bicicleta aeróbica	60' carrera aeróbica
45' bicicleta aeróbica + 10' bicicleta umbral + 5' bicicleta aeróbica	Descanso	90' bicicleta aeróbica + 12' bicicleta umbral + 30' carrera aeróbica	60' carrera aeróbica
60' bicicleta aeróbica + 10' bicicleta umbral + 5' bicicleta aeróbica	40' carrera aeróbica + entrenamiento de fuerza	120' bicicleta aeróbica	60' carrera aeróbica
60' bicicleta aeróbica + 10' bicicleta umbral + 5' bicicleta aeróbica	35' carrera aeróbica + 5' carrera umbral + 5' carrera aeróbica	60' bicicleta aeróbica + 15' bicicleta umbral + 30' carrera aeróbica	47' carrera aeróbica + 8' carrera umbral + 5' carrera aeróbica
65' bicicleta aeróbica + 10 series de 1' bicicleta umbral con 1' de recuperación + 5' bicicleta intensa + 5' bicicleta aeróbica	40' carrera aeróbica + 8' carrera umbral + 5' carrera aeróbica	60' bicicleta aeróbica + 15' bicicleta umbral + 30' carrera aeróbica	45' carrera aeróbica + 10' carrera intensa 90%+ 5' carrera aeróbica
45' bicicleta aeróbica + 10' bicicleta umbral + 5' bicicleta aeróbica	30' carrera aeróbica + 5' carrera umbral + 5' carrera aeróbica	55' bicicleta aeróbica + 5' bicicleta umbral + 20' carrera aeróbica	50' carrera aeróbica
30' bicicleta aeróbica + 3' bicicleta umbral + 5' bicicleta aeróbica	Descanso	10' carrera + 10' bicicleta muy suave	DÍA DEL DUATLÓN MUY BUENA SUERTE

Carboidratos

1. ¿Es la carga de carbohidratos realmente tan importante?

Su cuerpo sólo puede almacenar suficiente combustible (glucógeno, la forma almacenada de hidratos de carbono) para realizar aproximadamente 90 minutos de ejercicio. Más allá de esto, sin suficiente combustible, la temida "pájara" comienza a aparecer y a poner en peligro su rendimiento. La carga de carbohidratos es una estrategia que le permite maximizar sus depósitos de combustible del músculo (y hepática) para optimizar el rendimiento.

De hecho, la carga de carbohidratos se ha demostrado que mejora el rendimiento en una distancia determinada en un 2-3 por ciento.

¿Es necesario agotar mis reservas de carbohidratos antes de que pueda cargarlos?

En el pasado, estrategias de carga de hidratos de carbono incluían una fase de descarga de 3-4 días que incluía entrenamiento duro y la ingesta baja en carbohidratos, seguido de 3-4 días de la carga

de carbohidratos. Afortunadamente, hemos descubierto que esta fase de descarga ya no es necesaria y no proporciona ningún beneficio adicional para la carga de carbohidratos.

3. ¿Qué cantidad de carbohidratos necesito y cuánto tiempo necesito para cargar?

La carga de carbohidratos debe tener lugar durante los 2-3 días previos al día de la carrera. Por lo general, en cada día de carga, los hombres requieren 9-10 g

Carbohidratos

preguntas y respuestas

Respondemos a algunas de las preguntas más comunes sobre la carga de hidratos de carbono para que pueda acercarse a la línea de salida con la confianza de haber realizado correctamente la carga de hidratos para afrontar la competición.

de carbohidratos por kilogramo de peso corporal (675-750g de carbohidratos por día para un atleta de 75 kg). Las mujeres generalmente requieren un poco menos, 7-8 g de carbohidratos por kilogramo de peso corporal cada día que se esté cargando (420-480 g de carbohidratos por día para un atleta de 60 kg).

4. ¿Qué pasa si no quiero comer pasta?

Hay otras muchas maneras para poder cubrir las cantidades de carbohidratos

usando una variedad de otros alimentos y líquidos ricos en hidratos de carbono. Pan, arroz, fideos, papa, yogur, crema de arroz, natillas, helados son sólo algunas de las muchas opciones que usted podría considerar.

La elección de alimentos bajos en fibra ayudará a minimizar el riesgo de malestar intestinal en el día de la carrera. Simplemente cambiando el pan integral por el pan blanco y manteniendo la ingesta de fruta, verdura y de jugo a un mínimo ayudará a evitar el exceso de fibra antes

de la carrera. Recuerde: la carga de carbohidratos es un plan específico para cumplir con los objetivos del día de la competición y no representa una alimentación saludable para el entrenamiento. Puede dirigirse a un nutricionista deportivo acreditado para conseguir un plan de alimentación individualizado para usted.

5. ¿Qué pasa si no puedo conseguir la ingesta para cubrir las cantidades de carga de hidratos de carbono?

La carga de carbohidratos normalmente

significa que está comiendo mucho más hidratos de carbono (y la comida suele ser más completa) que lo que haría durante una semana de entrenamiento. Esto puede hacer que sea difícil cubrir las cantidades de hidratos de carbono si se lucha con el apetito, los nervios antes de la carrera o la sensación de saciedad. Formas compactas de hidratos de carbono, tales como bebidas deportivas, leche saborizada, jalea, dulces, miel y mermelada todo puede ayudar a aumentar su consumo de carbohidratos sin incrementar sus comidas.

6. A veces, cuando realizo la carga de hidratos de carbono me siento lleno sobre todo por la noche, ¿hay algo que pueda hacer para evitar esto?

Es útil hacer la comida más importante en el almuerzo y la comida más pequeña en la noche. El orden de las comidas no importa demasiado, siempre que el consumo total de carbohidratos sea el correcto.

LA CARGA DE CARBOHIDRATOS DEBE REALIZARSE LOS DOS O TRES DÍAS PREVIOS, NO TIENE NINGÚN VALOR REALIZARLA ANTES Y SE PODRÍA COGER PESO.

7. ¿Es cierto que la carga de carbohidratos te hace subir de peso?

La carga de carbohidratos puede conducir a un aumento de peso de 1-2 kg. No se asuste, que no está incrementando grasa. Este aumento de peso es del glucógeno y agua que se almacena en hidratos de carbono durante la carga y puede ser una buena señal de que está en el camino correcto para la optimización de sus depósitos de combustible.

Sin embargo, es importante recordar que no hay ningún beneficio adicional por iniciar la carga de hidratos de carbono con anterioridad a los de 2-3 días previos a la carrera. Además la carga de carbohidratos demasiado pronto (por ejemplo, durante toda la semana antes de la carrera) puede conducir al aumento de peso innecesario y debe ser evitado.



8. He oído que las mujeres no pueden cargar de hidratos de carbono, ¿deberíamos molestarnos en cargar?

Las primeras investigaciones sugirieron que las mujeres eran menos eficientes en la carga de carbohidratos que los hombres. Desde entonces se ha descubierto que esto se debía a las mujeres no estaban comiendo suficientes carbohidratos. Las mujeres tienen la misma capacidad de carga de hidratos de carbono que los hombres lo hacen si comen suficientes hidratos de carbono.

9. ¿Hay errores comunes que debo tener en cuenta?

La carga de carbohidratos no es una excusa para atiborrarse de todo lo que tengamos a la vista. Comer grandes cantidades de alimentos ricos en grasas puede comprometer la ingesta de carbohidratos y conducir a un abastecimiento de combustible deficitario, debe centrarse en alimentos ricos en carbohidratos y bajos en fibra.

10. ¿Cuáles son sus mejores consejos para la carga de carbohidratos?

1. Práctique, practique, practique. Al igual que practica cada una de las partes de la carrera, comprueba el material..., también necesita practicar su plan de carga de hidratos de carbono. Elija una sesión de largo recorrido de unas semanas fuera de su carrera principal y siga su plan de carga de hidratos de carbono durante 1-2 días antes. Esto le permitirá practicar y poder hacer ajustes de cara al día de la carrera.

2. Si usted viaja para participar en una carrera, sobre todo si se dirige al extranjero, lleve sus alimentos favoritos con usted. No hay nada peor que llegar a un nuevo destino y darse cuenta de que su cereal de desayuno preferido no está disponible.

Lo ideal es ponerse en contacto con un nutricionista deportivo acreditado cerca de usted para desarrollar un plan de carga de hidratos de carbono para cumplir con sus objetivos individuales basándose en sus preferencias alimentaria. ➔



Menú de uno de los tres días previos a una competición

Desayuno: zumo de naranja, leche desnatada con muesli y tostadas con mantequilla y mermelada.

Media mañana: yogur con frutas, un trozo de plumcake y un plátano.

Comida: espaguetis, solomillo a la plancha con puré de patata y champiñones, pan y arroz con leche.

Merienda: yogur con cereales y macedonia de frutas frescas y en almíbar.

Cena: crema de guisantes y patata, tortilla de queso con tomate, pan y cuajada con miel.

Ven a **corricolari es** **correr**

Lo harás con ventajas...



+



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

*tarjeta con acceso a ventajas



+



+



+



*Valorado en 20,90 €

= **22** revista corricolari es **correr digital + tarjeta + camiseta + libro**
€/año 43 €/año revista papel + tarjeta + camiseta + libro Nacidos para correr

*tarjeta con acceso a ventajas



+



+



*Valorado en 59,90 €



Dispositivo con medidor de frecuencia cardíaca a través del dedo, contador de calorías e información en tiempo real por voz del entrenamiento.

= **49,90** revista corricolari es **correr digital + tarjeta + camiseta + monitoring**
€/año 69,90 €/año revista papel + tarjeta + camiseta + monitoring

*tarjeta con acceso a ventajas

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

Deseo recibir la revista corricolari es correr + newsletter corricolari es correr + tarjeta corricolari es correr

- 15 €/año revista Corricolari es Correr digital
 36 €/año revista papel
 22 €/año revista Corricolari es correr digital + camiseta + libro Nacidos para correr
 43 €/año ídem + revista en papel
 49,90 €/año revista Corricolari es correr digital + camiseta + Monitoring
 69,90 €/año ídem + revista en papel

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 7 € 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
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

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

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

TÁCTICA

En los kilómetros finales del maratón, cuando nuestro cuerpo batalla contra sus límites,

La agonía ha existido siempre corriendo. No es una moda ni algo que nos hayamos inventado en esta época. La agonía es cuando la mente tira del aparato locomotor y lo puede llevar casi hasta el límite de lo físico.

LA AGONÍA SE CONCENTRA COMO NUNCA EN ESOS KILÓMETROS FINALES DEL MARATÓN EN LOS QUE UNO YA ESTÁ DESEANDO QUE SE ACABE TODO EL PROCESO. DE AHÍ LA IMPORTANCIA DE ANTICIPARNOS Y CONTAR CON ELLA PARA SOLUCIONARLA; DE SABER QUE EXISTE, O PUEDE EXISTIR, Y DE QUE NO TIENE POR QUÉ VENCERNOS. ES MÁS, CUALQUIERA DE NOSOTROS PUEDE SER MÁS FUERTE QUE LA AGONÍA DEL KILÓMETRO 35 SI APLICAMOS UNAS PAUTAS.

1. Cuestión de cabeza

En la agonía rara vez existe término medio: pasamos de la euforia a la depresión en décimas de segundo. Máxime en una prueba límite como el maratón donde el sufrimiento es casi imprescindible. Porque a partir del kilómetro 30 o 35 la fisiología humana cambia radicalmente. El cuerpo se queda sin el combustible de los hidratos y empieza a tirar de las grasas, que es una situación a la que no está acostumbrado, agónica por sí misma. Y eso es algo que sufre todo mara-



llegábamos a un nivel parecido". Por eso nunca seré neutral con Shorter: cuando me acuerdo de él siempre me recupero.

2. No hay dos agonías iguales

No es tan fácil explicar la agonía. No se puede programar. Hay que entender una premisa: no hay dos agonías iguales porque tampoco existen dos maratones iguales. De



Tenemos libertad para lograrlo; tenemos a la psicología para respaldarnos, la única que puede lograr que demos el cien por cien de lo que estamos capacitados y perdamos el miedo a cumplir los objetivos en estado de máxima tensión. Yo lo he hecho en esos siete kilómetros finales y, a veces, angustiosos del maratón de Madrid. Por lo tanto, tú también puedes hacerlo. ¿Cómo? De aquí al final de este texto voy a tratar de explicarlo.

toniano que busca su mejor marca y la diferencia entre conseguirlo o no radica la mayoría de las veces en la fortaleza psicológica. Tengo registrada en la memoria una mítica frase del maratoniano, Frank Shorter, en la mejor época de su vida, en la que fue campeón olímpico de maratón en los Juegos de Munich 1972: "Si me daban a elegir entre un buen estado físico y un buen estado mental, prefería que la balanza se inclinase por el mental. Sabía que físicamente todos



CONTRA LA AGONÍA

la psicología establece diferencias. Así es la lucha contra la agonía.

ahí la importancia de insistir en el aspecto psicológico, que siempre será la clave, y eso es algo que se manifiesta en la línea de salida de un maratón. Hay atletas que están deseando empezar a correr y que necesitan, incluso, tomarse un café para ponerse a tono y que difícilmente serán propensos a la agonía. Sin embargo, también he visto atletas, capaces de tomarse una tila en esos momentos previos, impacientes, sospechosos de su capacidad real en el momento más inoportuno, una vez que ya terminó todo el proceso del entrenamiento. Por eso en estos casos hay que trabajar la psicología no para corregir un problema, sino para entrenar una habilidad. La Medicina también demuestra que los rasgos y valores positivos del individuo determinan en gran parte su rendimiento. No podemos renunciar a ello en una prueba que se hace tan larga como el maratón y en la que pueden pasar tantas cosas.

3. Agonía controlada

Si queremos evitar la agonía tenemos que entrenarla, no nos queda otro remedio. La agonía es amarga, difícil y a veces mis-

teriosa. Pero se sabe que existe y que la podemos trabajar con humildad. En el maratón casi siempre llega ese momento en el que uno se acerca a su propio umbral e, incluso, lo supera. Es entonces cuando la zancada se acorta, los músculos trabajan con altos niveles de lactato y el corazón está a un pulso más alto. La clave entonces reside en no pensar en lo peor, sino en insistir en lo mejor, en ser más eficaz que emocional. En el argot, este estado se define como 'agonía controlada'. Un episodio clave del maratón que reside en la fortaleza del atleta frente a la dificultad y que, igual que nosotros, han vivido los mejores maratonianos del mundo. No somos una excepción, por lo tanto. No vamos a vencer nada que no se haya vencido y si hay que reivindicar algo en voz alta en ese estado, en el que los kilómetros nos parece que pasan tan lentos, lo primero que se me ocurre es mantener... ¡la cabeza fría!, no queda más remedio. Otra idea no se permite en una prueba como el maratón que el gran Emil Zatopek definió como nadie: "Si quieres una carrera, corre cien metros; si quieres una aventura, corre maratón".



4. Fabricar estímulos propios

La agonía, en definitiva, tiene salvación. Hay que contar con ella como un ingrediente más del maratón en el que siempre nos sentiremos más protegidos si nos adelantamos a lo que puede pasar. Porque el maratón es un prueba que puede hacerse tan larga que se expone claramente al estrés. De hecho, hay veces en las que se convierte para el atleta en una guerra de nervios en la que no van a vencer las piernas, sino la cabeza. De ahí que la elección del ritmo sea tan importante desde el kilómetro 1, porque, en realidad, la agonía casi siempre depende del ritmo que nos exigimos. Por eso hay que ser muy realistas, equivocarse lo menos posible y no olvidarse de que, si buscamos un objetivo duro, el hecho de tirar de substratos energéticos poco comunes como las grasas en los diez últimos kilómetros significa de por sí una agonía metabólica, porque consumir grasa no es normal. Es entonces cuando entramos en estado de agonía y cuando nuestro cuerpo nos recuerda que todos tenemos un límite para soportar el dolor. Por eso insisto una y mil veces en que hay una manera de hacerla frente: nuestra propia psicología, los estímulos que nosotros mismos seamos capaces de fabricar, la maravillosa motivación, el móvil más importante para cualquier actividad del ser humano. Es tan simple y tan difícil a la vez. Pero precisamente por eso hay que recordar que sólo con un 100 % de motivación se logra lo que uno pretende en el deporte. No lo olvidemos nunca. ☉



Consultorio saludable: prevención de lesiones, molestias, tratamientos, consejos, etc.



- De resultas de una caída de espaldas y después de hacerme las pruebas, salió lo siguiente: Rx de columna cervical 1-2 proyecciones F P (26.11.2015/18:06:11) Cervicoartrosis severa. Pinzamiento de las interlíneas posteriores C4-C6 Osteofitosis posterior C4-C5. Discreto desplazamiento anterior de C5 respecto C4. Signos degenerativos en interapofisarias y uncovertebrales. Signos de espondiloartrosis dorso lumbar con presencia de hiperostosis anterior c. dorsal. Rectificación de la lordosis lumbar. Ya he hecho parte de la rehabilitación. Y todavía tengo que pasar por el traumatólogo y no sé si alguna prueba más. Todavía sigo con molestias. Me han dicho que me olvide de correr, que cada pisada es un golpe a la espalda, qué opináis. Muchas gracias.

Francesc Flotats, 56 años.

Hola. El resultado de las imágenes que tienes no es consecuencia de la caída. Los datos que aportas hacen referencia a

un proceso degenerativo, artrósico. Igual antes de la caída no presentabas ningún tipo de dolencia a ese nivel y estabas corriendo. Mi sugerencia es que acudas a un buen fisioterapeuta para que te realice un buen tratamiento a nivel cervical y cuando ya no tengas casi dolor, que te de una pauta de ejercicios de fortalecimiento del cuello. Por último que utilices condroprotectores como el Orgono Sport Recovery y vitamina-C que son precursores del colágeno. También es muy recomendable la utilización de medicina biorreguladora bien como prevención con Zeel-T o como tratamiento complementario a la sesión de fisioterapia.

- ¿Es cierto que en temperaturas bajas también podemos deshidratarnos? Yo no suelo beber durante los entrenamientos, lo dejo para cuando vuelvo a casa y a veces se me olvida. Con el frío no me apetece... ¿hago mal? ¿Qué consecuencias puede tener? Ainhoa Alarcón, 31 años.

La deshidratación puede suceder en cualquier momento. Lo que es cierto es, que sucede con mayor frecuencia en momentos de temperaturas altas. Para un deportista lo que sucede inicialmente es que baja el rendimiento. Pero puedes marearte, dolerte la cabeza, tener mayor propensión a las lesiones... Lo ideal es hacer una hidratación preejercicio, durante el ejercicio y postejercicio. El que no se suele cumplir es el de "durante el ejercicio" al menos en los entrenamientos. Solemos ir al parque y vamos con el tiempo justo y no llevamos agua, pues mal. No sólo depende de la temperatura, también del tiempo de ejercicio, de intensidad,...

- Yo suelo tener anemia durante mis periodos porque son abundantes. ¿Debo evitar correr esos días? Laura Gilgado, 21 años.

Laura, ni de broma. Mira, ¿has comprobado con analítica





que tienes anemia? Por muy abundante es raro, aunque puede ser. Lo importante es que cuando te quede una semana para el sangrado menstrual tomes alimentos más ricos en hierro, e incluso si fuera necesario, tomar un suplementos de hierro desde 3-4 días antes y durante la regla. Los días de la regla entrena menos tiempo, o baja intensidad, pero sigue con tu entrenamiento.

- Entreno en un gimnasio. Solía hacer sólo pesas y ahora estoy empezando a correr en la cinta para hacer ejercicio aeróbico. He escuchado gente que me dice que tengo que salir al parque porque si sigo corriendo tanto (4 días a la semana) en la cinta me voy a dañar las rodillas. No tengo parques cerca del gimnasio y dicen que el asfalto hace el mismo daño a las articulaciones.... ¿Qué puedo hacer? ¿Dejo de correr? M^a José Montes, 29 años.

Hola José, las cintas de hoy en día tienen muy buena amortiguación. Yo te recomiendo que utilices unas buenas zapatillas, yo uso la marcha Skechers y que sigas entrenando

igual. Es preferible correr en cinta a correr por asfalto. No obstante intenta salir algún día a correr un parque, ahora que hace buen tiempo. Te aportará otros beneficios, recorrido irregular, paisaje...



VENTA JAS 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. Kinesióloga. 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



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

CENTRO MÉDICO DEL DEPORTE OHP

REEBOK SPORTS CLUB MADRID.
Centro Comercial ABC Serrano planta 6.
C/ Serrano, 61. Madrid. Tel. 914 260 507



Web: www.reebokclub.com
E-mail: centromedico.madrid@reebokclub.com
REEBOK SPORTS CLUB LA FINCA.

Paseo Club Deportivo, 4. Pozuelo de Alarcón, Madrid.
Tel. 917 997 084.

Web: www.reebokclub.com

E-mail: centromedico.lafinca@reebokclub.com

Prueba de Esfuerzo con Análisis de gases 92 € (tarifa normal 110 €), Consulta Medicina Deportiva 63 € (tarifa normal 70 €), Test Lactato 92 € (tarifa normal 110 €), Reconocimiento Médico para Ficha federativa 42 € (tarifa normal 46 €), Cº Nutrición Deportiva+ Ayudas Ergogénicas 71 € (tarifa normal 79 €), Estudio pisada adultos 62 € (tarifa normal 69 €). Todos los servicios ofrecidos por el CMD-OHP son realizados por médicos especialistas en medicina del deporte y por profesionales sanitarios con dilatada experiencia en estas materias.
E-mail: marga.lopez@reebokclub.com.

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, centroopticoadaza@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. 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.

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 necesitas 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 Reunión, 4. Alzira (Valencia)
Tel. 96 245 58 92
E-mail: info@clinatecma.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.

DEPORTES APALATEGUI

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



El deporte es nuestra vida.

DEPORTES MOYA

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



Deportes Moya, la tienda de deportes más grande de Madrid. Más de 2.000 m² de exposición. 10% de descuento no acumulable a otras promociones.

ESPORTS ARMOBAL

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



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

FISIOMADRID

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



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

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

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

FACTORY SPORT 2000 S.L. 

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

10% dto 

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.

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.

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

10% dto 

"Especialistas en Terapia Miofascial Invasiva, que acorta considerablemente el tiempo de recuperación y mejora el rendimiento deportivo, 31,50€; Masaje Deportivo 19,80€; Fisioterapia (consulta+tratamiento), 31,50€; Osteopatía, 31,50€; Drenaje Linfático Parcial, 31,50€; Acupuntura, 43,20€. Atención Deportiva y Traumatóloga en clínica y a pie de campo (consultar presupuesto a la medida). Bonos de 10 tratamientos disponibles

INSTITUTO VALENCIANO DEL PIE 

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

10% dto 


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

INTELLIGENT RUNNING (ENTRENAMIENTO INTELIGENTE) 


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

5 y 10% dto 

Planes de entrenamiento on-line para triatlón, running, montaña, asfalto, trail, pista, ciclismo, mtb, ultrafondo... (todos los niveles) ¡Mejora tus marcas y consigue cualquier reto deportivo que te propongas! con los mejores y más cualificados entrenadores personales de resistencia en España.
 5% al contratar un programa durante 5-6 meses y 10% al contratar un programa durante 10-12 meses.

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.

LAISTER SPORT 

Central: Cuesta de San Vicente, 24. Madrid.
 Sucursales: C/ Santa María de la Cabeza, 81, Madrid
 C/ Madrid, 98-100 Getafe (Madrid)
 C/ Elcano, 6. San Sebastián (Guipúzcoa).
 C/ Cuesta de San Vicente, 38. Madrid
 Avda. de Menéndez Pelayo, 9. Madrid
 Tel. 902 998 449.
 E-mail: laister@laister.es. Web: www.laisteres

15% dto 

Tienda especializada en Biomecánica desde 1980.

MILENIO CLÍNICA DE FISIOTERAPIA 

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

15% dto 


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€

PASSATGE ESPORT 


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

10% dto 


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

PODOCEN 

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

10% dto 

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.

RÍOS RUNNING 

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

10% dto 

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.

SOLORUNNING.COM 

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

10% dto 

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

SOLUCIONES DEPORTIVAS S.L. 

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

10% dto 

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

SURVEY MEDICINA DEPORTIVA Y FISIOTERAPIA 

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

10% dto 

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

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

10% dto 

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.

corrícolari es
correr

PUMA

Puma ha tomado el diseño original DISC y lo ha reeditado más ligero y elegante. El nuevo sistema es más rápido para abrochar ya que incorpora unos cables de acero más flexibles que permiten acomodar mejor el pie.

Ignite Disc

Aseguran un ajuste rápido y seguro del pie, permitiendo a los corredores empezar a correr nada más ponerse las zapatillas. La espuma presente en el empeine y la malla transpirable alrededor del pie ofrecen un extra de comodidad y ligereza. Gracias a la espuma IGNITE, ofrecen un retorno de energía superior y su sistema de amortiguación dispersa el impacto de la pisada por todo el pie. La espuma PU proporciona un rebote y confort fantástico y las ranuras flexibles con diseño de chevron ayudan recibir más energía. La tecnología ForEverFoam en el talón brinda el máximo de durabilidad. Y las ranuras flexibles del antepié y la línea de transición imitan el movimiento natural del pie al andar.

Más información: www.puma.com



evoSPEED DISC Spike

Se ha diseñado para formar parte de los atletas más rápidos del mundo. Como su versión anterior, ofrece un ajuste más rápido y seguro con este innovador sistema de cierre rápido. Envuelve y asegura el pie a la zapatilla en un instante. Para asegurar una máxima tracción y propulsión, contiene una placa de 8 tacos Pebax. Alta calidad, suave, empeine aerodinámico Clarino® synthetic envuelve el pie y lo fija para un mayor apoyo. El hombre más rápido del mundo, Usain Bolt, dijo: *“Soy todo velocidad y la evoSPEED Disc Spike son las zapatillas que mejor se adaptan a mi pie en el menortiempo. Ya sea en el entrenamiento o en la pista, cada segundo cuenta así que me encanta saber que una vez he girado el disco, aparecen los tacos y ya estoy listo para empezar a correr”*.

Más información: www.puma.com



GARMIN

Garmin Varia™

Una nueva y revolucionaria familia de dispositivos en la que lo único importante es la seguridad de los ciclistas, profesionales o amateurs. Una línea compuesta por el primer radar para bicicletas del mundo y un sistema de luces frontales y traseras que se pueden adquirir juntos o por separado.

Es el primer sistema de radar para bicicletas que avisa cuando un vehículo se acerca por detrás hasta una distancia de 140 metros.

Con la idea de crear un entorno lo más seguro posible para los ciclistas, este radar, compatible con diversos modelos de Garmin Edge®, es capaz de mostrar (en la unidad principal o en el dispositivo Edge®) los distintos vehículos que se acercan e indican la velocidad de aproximación relativa y el nivel de riesgo mediante un código de colores.

Además, la luz trasera del radar también actúa como un aviso para los vehículos acerca de la posición del ciclista, puesto que cambia su destello para alertar al conductor del coche de la presencia del ciclista.



PVP Garmin Varia™ pack radar: 299 €

PVP Garmin Varia™ luz trasera: 199 €

Más información. www.garmin.es



Forerunner® 235

Con este reloj deportivo ofrece un GPS, el cálculo de la distancia y el ritmo del deportista o un acelerómetro que capta los datos relativos a distancia y ritmo cuando se practica ejercicio en una pista de interior, también poseen la función de monitor de actividad, puesto que cuentan los pasos y las calorías quemadas a lo largo del día y recuerdan al usuario que tiene que moverse tras más de una hora de inactividad. Cuenta con la tecnología Garmin Elevate™, que hace posible el control de las pulsaciones directamente desde la muñeca. En concreto, funciona con un avanzado sensor óptico que proyecta luz en la piel y calcula la cantidad de luz devuelta. Dado que existen ligeros cambios mientras la sangre bombea por la muñeca, el sensor detecta estos cambios y emplea un sofisticado proceso de filtrado para determinar la frecuencia cardíaca del usuario.

Para calcular y proporcionar información sobre el esfuerzo, Forerunner® 235 incorpora un indicador de distintos colores que determina la zona de frecuencia cardíaca y las pulsaciones por minuto. De esta manera, el deportista puede programar su plan de entrenamiento siempre teniendo el control sobre la zona en la que se encuentra y, al mismo tiempo, concentrarse en el esfuerzo que necesita realizar. Por otra parte, es compatible con Connect IQ, lo que permite personalizar el dispositivo con pantallas de reloj, widgets, aplicaciones o campos de datos adicionales.

PVP: 349 €

Más información: www.garmin.es

+8000

Mochilas De hidratación

+8000 incorpora a su colección de otoño 3 modelos diferentes de mochilas de hidratación.

Una mochila con bolsa de agua con conexión rápida de 2 litros de capacidad. Ajuste ergonómico a la espalda y a los hombros, espalda acolchada y ventilada con malla. 4 bolsillos con cierre imantado. Ajuste pectoral fácil de conectar. Composición 100% poliamida y 17 litros de capacidad.

Además este concepto está disponible también en formato cinturón, dependiendo del modelo puede disponer de una capacidad de botella de agua de 600ml o 2 botellines de 200ml. Cuentan con las mismas características que la mochila, bolsillos con cremallera, silbato integrado y correas ajustables con velcro. Están disponibles en colores rojo y real.



ASICS

Asics Gel-Nimbus 18

El consagrado modelo GEL-Nimbus de ASICS irrumpen en la nueva colección de ASICS primavera-verano. En esta nueva versión, que supone ya su 18ª edición, esta zapatilla de gama alta para corredores con pisada neutra mejora aún más sus prestaciones.

A su ya larga ristra de éxitos se suma esta vez una nueva disposición del GEL que permite un mejor movimiento bidireccional y mayor confort. Todo ello favorece una transición más suave hacia el guidance line con el fin de obtener una gran eficiencia en la pisada.

La nueva GEL-Nimbus 18 ya está disponible en puntos de venta especializados, en diferentes diseños tanto para hombre como para mujer.



PVP: 180 €

Más información: www.asics.es

HELLY HANSEN

Rohkun

Diseñada para trail, cuenta con paneles altamente reflectantes para los días oscuros y los entrenamientos durante el atardecer. Un diseño ligero, sin costuras y asimétrico, ofrece un ajuste superior para recorrer distancias más largas. Esta ligera zapatilla para correr sin costuras ofrece un perfecto ajuste al pie gracias a su corte asimétrico, su rejilla de doble capa transpirable y su estructura ajustada de soporte. La Rohkun cuenta con sistema de amortiguación C-Zone que absorbe los impactos; mientras que los componentes Helly Wear y el Helly Grip aseguran una larga duración y un mejorado agarre en terrenos desiguales. Su media suela contiene un sistema de amortiguación C-Zone de Helly Hansen mientras que su suela exterior cuenta con una goma Helly Wear en el talón y una mezcla Helly Grip en la parte delantera del pie para un mayor agarre.

Colores: azul oscura o naranja (Rohkun); púrpura o rosa (W Rohkun)



PVP: 109,95 €

Más información: www.hellyhansen.com

THE NORTH FACE

Ultra Endurance

Es la compañera ideal para las carreras más exigentes de trail. Con suela Vibram® Megagrip, placa protección Snake Plate™ en la zona de los metatarsos y sistema de estabilidad Ultra Protect™ CRADLE™, el modelo Ultra Endurance te permitirá seguir devorando kilómetros de senderos sin que sufran tus pies.

Diseñada para soportar los terrenos más duros, la tecnología Ultra Protect™ CRADLE™ proporciona un aporte extra de estabilidad en el talón en senderos irregulares, mientras la placa ESS Snake Plate™, firme pero flexible, ofrece protección para el antepié, robusta pero con peso ligero. Refuerzos de soporte soldados de TPU y ante en la zona del pie medio.

Puntera de TPU moldeada para más protección. Lengüeta reforzada, protege de las piedrecillas sueltas. Tecnología de estabilización del talón Ultra Protect™ CRADLE™ en el tacón. Media suela de EVA de densidad única, moldeada por compresión. Suela Vibram® Megagrip,

para disfrutar de tracción y agarre duraderos en todo tipo de condiciones. Protección ESS Snake Plate™ en la zona de los metatarsos. Drop de 8 mm. Peso aproximado del par: 626 g



PVP: 130 €

Más información: www.thenorthface.es

X-BIONIC

MK2.

La nueva MK2 Energizer es uno de los productos más versátiles de la marca, haciendo de esta prenda perfecta para zonas donde la temperatura es templada como media, pero baja fuerte con rapidez.

Nuevo desarrollo del popular 3D Bionicsphere® System situado en las zonas de máxima sudoración: Espalda, pecho y axilas. En este caso con una profundidad aumentada de 1mm. 37º como objetivo durante toda la actividad. Nueva AircomplexZone en el plexo solar, directamente debajo de la 12ª vértebra donde importantes terminaciones nerviosas reciben impulsos de nuestro estado. Esta estructura procesa el exceso de sudor originado por la actividad física y proporciona una sensación de refrigeración que mejora nuestro confort de manera significativa. Expansionribs™ Situados en los codos, evitan que sea el tejido el que se estire cuando estamos en movimiento, gracias al tejido doble que guardan en su interior. Nuevos Shoulderpads™ desarrollados en forma de panal de abeja para albergar el máximo de aire y ofrecer así un buen aislamiento sin limitar el movimiento.



Más información:
www.x-bionic.com

COLMAR

Se trata de una colección cápsula con la que por primera vez la marca entra en el mundo del running, porque cree que en la maleta siempre hay un hueco para estas prendas ligeras y ponibles. Y para el próximo verano, una pequeña colección cápsula íntegramente dedicada tanto al hombre como a la mujer que optan por guardar en su maleta prendas prácticas fáciles de usar y de gestionar durante las vacaciones: se trata de una chaqueta, una sudadera, una camiseta, unos leggings y unos shorts en un look total black con pequeñas inserciones coral para ella y azules para él y que convierten a esta cápsula en un auténtico must-have imprescindible en tu maleta.



Colmar Sensitive PVP: 69 €



Colmar Sensitive W PVP: 55 €



Colmar Fit PVP: 55

SCOTT

Mochila Scott TRAIL PRO TR 6

Para los retos más exigentes de los Trail Runners que buscan y necesitan los mejores resultados. Máximas prestaciones con el mínimo peso posible y con todos los elementos de seguridad.

Incluye silbato de aviso y localización. Logotipos e inserciones reflectantes para mejorar la visibilidad. Punto elástico de fijación de bastones. Clips en fijación de boquillas de hidratación. 2 bolsas de silicona flask de 250 ml cada una, tubo y boquillas. Compatible con bolsa de hidratación trasera. Doble ajuste de precisión en cada lado. Ajuste de altura trasero para la espalda. Ajustes de pecho multi-clip, de doble banda y con elásticos. 2 bolsillos delanteros para los flask de hidratación de 250 ml. 2 bolsillos delanteros stretch con cremallera. Múltiples bolsillos de mesh en la cintura. 1 bolsillo de objetos personales. Espalda con diseño ergonómico con acolchado mesh para garantizar una buena transpirabilidad y comodidad. Peso - 320 g. Volumen - 6l. Medidas: alto 40 cm - ancho 25 cm - fondo 6 cm.



Más información: www.scott-sports.com

Scott Running Kinabalu Enduro

El modelo "TOTAL" de SCOTT. Excelente para corredores técnicos que hacen duros entrenamientos, y carreras de media y larga distancia. Upper sin costuras de una sola pieza, protegido contra la abrasión mediante ligera malla KPU en todo el contorno, para proteger el upper 360° de los terrenos abrasivos y rocosos.

Prestaciones top, con durabilidad excepcional. La nueva suela Vibram® Megagrip®, ofrece un excelente agarre y durabilidad, y está complementada con una fina banda protectora en la media suela delantera, con la que no sentirás las peores aristas del terreno. La nueva tecnología ErideTuned® ofrece una gran adaptación de la suela a los desniveles del terreno, con 4 zonas de flexión/torsión independientes, que se adaptan como una "suspensión inteligente", y mantienen una estabilidad de carrera sin igual. La amortiguación de aerofoam+® permite tener una zapatilla de amortiguación excelente con una gran ligereza. Drop - 11 mm. Peso - 310 g.

Tallas - 7 a 14 USA

Más información: www.scott-sports.com



ADIDAS SPORT EYEWEAR

Evil eye

Lentes vario (fotocromáticas) que se adaptan automáticamente a las variables condiciones lumínicas, ofreciendo así, una visión ideal en cualquier situación. Los nuevos filtros de las lentes fotocromáticas cambian automática y progresivamente en función de la luminosidad, pasando de transparente a oscuro en pocos segundos. Permiten una transmisión de la luz de

0 a 92% cambiando de categoría 0 a categoría 3. Ideales para cualquier actividad al aire libre, ya sea de día o de noche, corriendo, en la montaña o en mountain bike. Incorporan un tratamiento antivaho adicional y están disponibles en ocho modelos incluyendo las ultraligeras y curvadas evil eye evo, halfrim y tycane, todas ellas desarrolladas en estrecha colaboración con los mejores atletas. Además, cuentan con elementos fluorescentes integrados en las varillas y en el protector contra el sudor en los colores black matt/glow y crystal matt/glow de los modelos evil eye evo y evil eye halfrim. Ayudan a que el deportista sea más visible en condiciones de poca luz o en la oscuridad. Junto con las lentes vario, transparentes por la noche, las gafas se convierten en el compañero ideal incluso cuando el sol desaparece en el horizonte.



PVP: a partir de 199 €.
Más información: www.adidas.com/eyewear

ARMONIA

Crema Solar Sport Line 50+

Protección solar de ligera textura para todo el año, perfecta para la práctica deportiva al aire libre o una jornada de playa. Aplicar un protector solar a diario debería ser un gesto natural e imprescindible, no importa la estación del año, el grado de bronceado o si el día parece nublado, ya que la presencia de melanina no evita el daño de la radiación UV y las nubes dejan pasar el 90% de los rayos solares. Armonia Sport Line presenta la crema solar SPORT LINE 50+ resistente al agua y al sudor, por lo que resulta ideal para usar durante todo el año. De rápida absorción y acabado transparente sobre la piel, esta pantalla contra la radiación UVA y UVB resulta muy cómoda de llevar, tanto al practicar deportes al aire libre como al disfrutar de un día de playa, al repeler su fórmula ligera la fina arena. **Modo de empleo:** aplicar sobre la piel 15 minutos antes de la exposición al sol y asegurar una completa cobertura. Aplicar de nuevo tras un baño prolongado o el secado con la toalla para mantener la efectividad del producto. Renovar la aplicación cada dos horas.



PVP: 11,90€ y 19,90€ (50 ml. y 150 ml.) De venta en herbolarios, farmacias y parafarmacias.
Más información: www.armoniabiio.com

WERUNPROJECT

Libro 42,195

Un libro de mesa solidario sobre personas que corren, un libro fotográfico en el que habla de la diversidad que existe en el mundo del corredor, en el que no hay ningún tipo de barrera cultural, social, económica, política o religiosa, correr nos une y nos iguala. También habla de los valores inherentes a la práctica de este deporte; Pasión, Rigor, Disciplina, Superación, Constancia, Compañerismo, Solidaridad,...y también nos expone los beneficios tanto físicos y psíquicos que se obtienen.

Todo esto mediante 41 historias vibrantes de 41 maratonianos. Algunos de los personajes son conocidos; Fernanda Maciel, Emma Roca, Martin Fiz, Eliud Kipchog, Gabriela Andersen (LA 1984), Jaime Alguersuari, Juan Antonio Samaranch, Mikel Erentxun, Paco Roncero, Luis Enrique, Rojas Marcos, May El Khalil (Presidenta Maratón Beirut ,Premio Laureus 2011), Blanca Suelves,... y otras anónimos, (un sacerdote, una persona sin papeles, un bombero, un invidente,...)

Los beneficios irán a un programa que utiliza el deporte como herramienta de integración social hasta cubrir 8.250 €, ya se ha destinado 5.500 € a dicho programa

PVP: 42 €

Más información en: www.werunproject.org



10 cosas que debe saber antes de correr en

¿Se siente tentado por el reto de correr en la montaña? Disfrutar de la forma física suficiente para cubrir la distancia que vayamos a afrontar es uno de los requisitos imprescindibles al que hay que añadir otra serie de consejos a tener en cuenta consecuencia de las características del escenario en el que se desarrolla la prueba.



MONTANA



1.- Acorte la zancada

Realice el aterrizaje justo debajo de su cuerpo. De esa manera usted está distribuyendo su peso para que su equilibrio sea más estable, necesario debido a las irregularidades de superficie y desnivel sobre el que corre.

2.- No pretenda llevar el mismo ritmo que sobre el asfalto

Su ritmo sin duda va a bajar. Pero eso no quiere decir que no está realizando un buen entrenamiento. Respecto al ritmo será el pulsómetro el mejor indicador. El ritmo cardíaco alcanzado sobre el asfalto serán las cifras que marcará en la montaña, aunque el ritmo sea inferior. No se obsesione con la pérdida de velocidad y póngase manos a la obra en trabajar los aspectos particulares de la carrera por montaña.

3.- Fortalezca los músculos de las piernas

Los cuádriceps y los isquiotibiales realizan un trabajo extra cuando estamos corriendo cuesta arriba y cuesta abajo. Por ello hay que fortalecerlos, incluyendo una serie de ejercicios en nuestras rutinas de entrenamiento como son: realizar step-ups y ponerse en cuclillas.

4.- Utilice los brazos al correr cuesta arriba

Utilice los brazos para subir, impulsándose y manteniendo el equilibrio con ellos. Cuando tenga una subida a la vista,

mueva los brazos y los pies más rápido, acortando la zancada. Ello le ayudará a alcanzar la cima con menos desgaste al convertir los grandes esfuerzos en pequeños esfuerzos.

LA FORMA FÍSICA
JUNTO CON LA
TÉCNICA DE CARRERA
ESPECÍFICA PARA
CORRER EN MONTAÑA
SERÁN LOS
INGREDIENTES
IMPRESCINDIBLES PARA
DISFRUTAR PLENAMENTE
DE LA CARRERA DE
MONTAÑA

5.- Tome medidas ante el terreno técnico e irregular

Piedras sueltas, ramas de árboles... toda una colección de irregularidades sobre el terreno que pueden provocar caídas, torceduras de tobillos... Cuando el terreno se complica, debemos ir más lentos y concentrados, incluso plantearnos si es momento de realizar el tramo caminando. Nos aseguraremos llegar a la meta.

6.- Adaptarse en el campo o en el parque

Para preparar su cuerpo para correr en la montaña, entrene en el campo o un parque y salga de los senderos seleccionando terrenos más irregulares y con mayores desniveles. El terreno fuera del asfalto prepara a su cuerpo para correr sobre superficies irregulares, por lo que estará listo para hacer frente a un terreno más técnico sobre la montaña.

7.- Reconozca previamente el terreno

Si va a competir es imprescindible, e incluso si va a entrenar en montaña sería ideal hacer un reconocimiento previo del circuito caminando o corriendo a ritmo suave. Ello nos ayudará a poder programar y adecuar los ritmos a las exigencias técnicas del recorrido.

8.- Fije su mirada en el suelo por delante

De esa manera usted sabrá lo que viene a continuación. Debe mirar al suelo, por lo general alrededor de 3 a 6 metros por delante. Una vez que se esté más aclimatado, se puede mirar más adelante, pero alguien que se esté iniciando tendrá que prestar más atención al suelo.

9.- Utilice calzado específico

Necesitará zapatillas con más agarre. Elija suelas Vibram y material de Gore-Tex, que es fácil de limpiar después de correr por un terreno fangoso. El resto para la elección de sus zapatillas deberá tener en cuenta múltiples características: personales –peso corporal, tipo de pisada...–, finalidad –entrenamiento, competición...– del medio, de la zapatilla... por lo que una buena opción es dirigirse a un establecimiento especializado que le oriente en el modelo más acorde a sus objetivos.

10.- Mejor acompañado

Para salir a la montaña siempre es importante ir acompañado, busque un compañero con el que salir a correr en la montaña. ➔

EJERCICIOS DE STEP-UP

Para la realización de ejercicios de step-up, se necesita un escalón o una caja de paso de 30 centímetros de alto. Sitúese recto a una distancia de alrededor de 5-6 cm del escalón. Coloque ambas manos a los lados del cuerpo. Levante la pierna derecha y colóquela encima del escalón. Ahora, levante la pierna izquierda y colóquela encima del escalón. Mantenga esta posición de las piernas en la plataforma sólo durante un segundo. Ponga su pie derecho en el suelo. Inmediatamente, mueva su pie izquierdo al suelo. Una vez más, no se permite la colocación de las dos piernas juntas en el suelo más de un segundo. Lleve



a cabo estos pasos rápidamente. Asegúrese de que la pierna que sube primero es la que realiza la fuerza.

IV POPULAR DE MONTAÑA DE CERCEDILLA

VII Campeonato de Madrid de carreras de montaña

CERCEDILLA

-10:30h-

- 22 de Mayo de 2016 -



Organiza



Colabora



renfe

Protagonista de nuestra energía



A close-up, high-action photograph of a swimmer's head and shoulders above the water. The swimmer is wearing a bright red swim cap and black goggles with a teal frame. Water is splashing around the swimmer's face, creating a dynamic and energetic scene. The background is a blurred blue-green water surface.

LA RESPIRACIÓN

A menudo, cuando estamos entrenando o compitiendo, llegamos a estar tan centrados en la técnica y la velocidad que nos olvidamos de la mayor herramienta que tenemos a nuestra disposición: nuestra respiración. Existen unos hábitos de respiración beneficiosos para la natación, bicicleta y la carrera a pie.

SE REALIZA UNA GRAN CANTIDAD DE ESFUERZO PARA PREPARARSE Y COMPETIR EN UN EVENTO DESDE UNA CARRERA DE 10 KILÓMETROS A UN IRONMAN. UNA GRAN CANTIDAD DE HORAS DE ENTRENAMIENTO, CON DURAS SESIONES, SIEMPRE PARA CONSEGUIR QUE EL CUERPO Y LA MENTE LLEGUEN UN POCO MÁS CADA VEZ. PARA AFRONTAR CON GARANTÍAS LA PRUEBA.

Los atletas están constantemente en busca de esa ventaja competitiva: ¿Qué puedo hacer hoy que me ayude a estar más cerca del objetivo? La diferencia está en esos pequeños detalles que realmente nos pueden llevar a mejorar los resultados.

Un detalle muy simple y que a menudo se pasa por alto en los entrenamientos es la respiración. Sí, la respiración. Realmente respirar se da por sentado; no hay necesidad de pensar en la respiración porque nuestro cuerpo se encarga de ello por nosotros. Es una función automática simple se mantiene constante y nos permite ser máquinas de resistencia.

A riesgo de afirmar lo muy obvio, sin respirar no podemos hacer nada. Y los corredores, si tenemos la respiración deficiente o ineficaz nos convertiremos en máquinas de resistencia ineficientes.

La respiración eficiente o ineficiente tiene una correlación directa con el resultado de todas las actividades que realicemos.

Sin respirar correctamente los músculos y órganos que trabajan no reciben suficiente oxígeno para satisfacer las demandas a las que están expuestos en el cuerpo. Y con la mala respiración se está reduciendo esencialmente la capacidad del cuerpo para acceder y producir la energía vital para los músculos.

Cuanto más duro y más tiempo se entrena el cuerpo es mayor la demanda de oxígeno. El cerebro reconoce la necesidad de más oxígeno por el aumento de los niveles de dióxido de carbono en los pulmones. Cuanto más se respira, más oxígeno es transportado al torrente sanguíneo y a los músculos y órganos. Es un proceso esencial.

Si usted tiene una respiración desordenada o ineficiente cuando realiza deporte entonces el proceso de transporte de oxígeno genera más trabajo para el cuerpo. Respiraciones superficiales y cortas, llevarán mucho menos oxígeno. Si esas respiraciones cortas y superficiales se continúan durante largos períodos de tiempo, su cuerpo entrará en deficiencia del oxígeno que necesita para seguir al ritmo que llevaba. Como consecuencia se reducirá la velocidad de carrera para que el cuerpo se adapte mejor a la situación de falta del oxígeno necesario y esto no es siempre por elección, es un mecanismo de defensa dentro del cuerpo que se activa cuando las exigencias de su actividad se hacen demasiado grandes.

Entrenarse para respirar mejor es muy simple y realmente debe comenzar incluso antes de sumergir su dedo del pie en el agua, subirse a la bicicleta o atar sus zapatillas para la carrera a pie. Dedicar cinco minutos antes de una sesión de entrenamiento para concentrarse en su respiración ayuda a involucrar a su mente con lo que está a punto de hacer.

También será de ayuda en la preparación la relajación del cuerpo, más oxígeno viajando por la sangre es menos tensión en el cuerpo. Estas respiraciones tienen que ser intencionadas y deben ser profundas respiraciones diafragmáticas: se aspira por la nariz y se exhala por la boca.

Un ejemplo muy sencillo para facilitar una respiración diafragmática es poniéndose boca abajo y respirar profundamente así su estómago empuja. Esto permite una mayor expansión del diafragma y, por tanto, se puede obtener más oxígeno en los pulmones.

La respiración en la natación

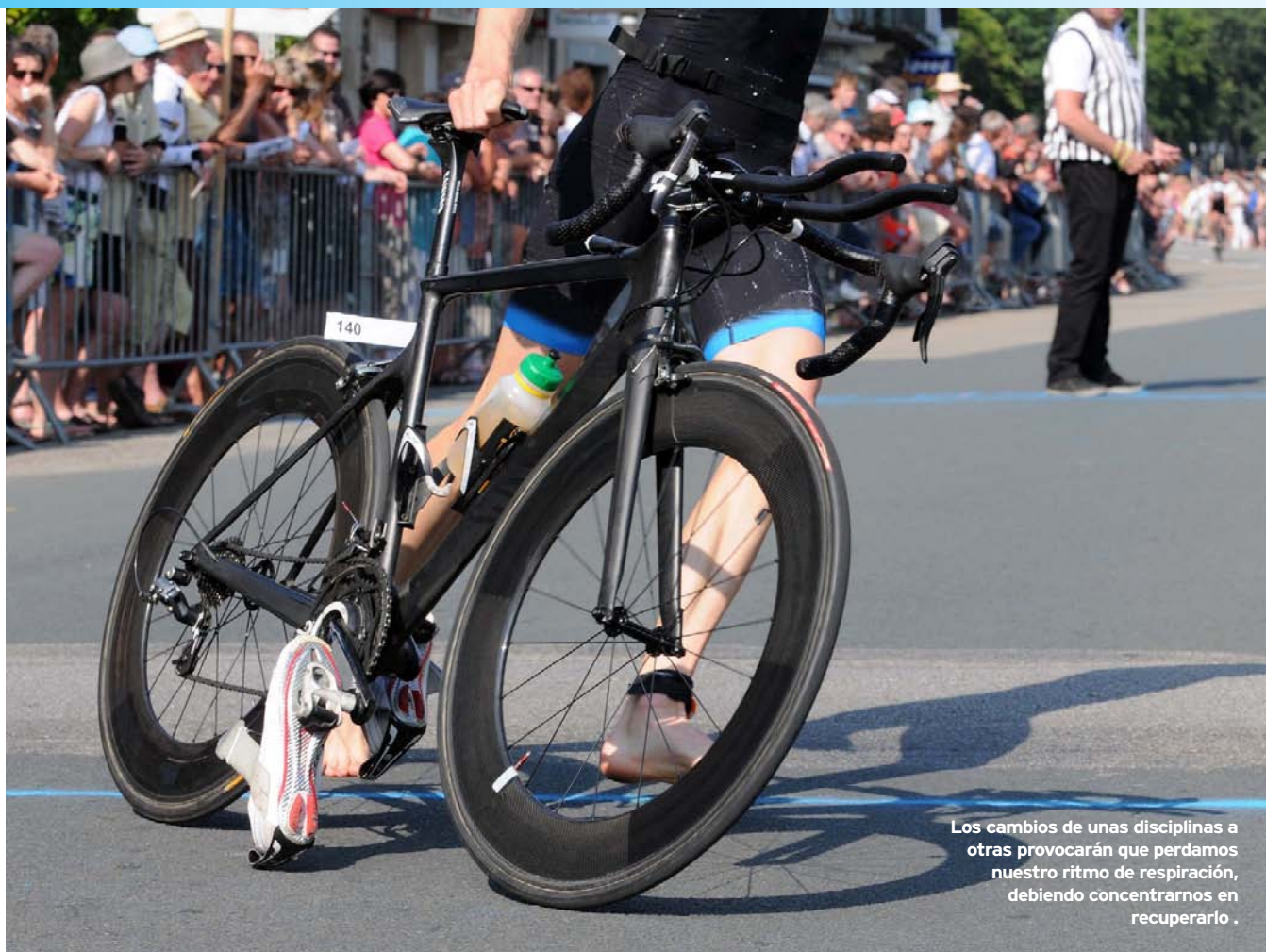
Al nadar se realizan una gran cantidad de ineficiencias en la forma de respirar. Se debe adoptar un patrón de respiración que permita nadar con intensidad y rápido, –sin cargar en exceso sus sistemas muscular y cardíaco–, así como mantener la posición correcta del cuerpo el agua.

La adopción de un patrón de tres o dos brazadas completas sincronizadas con una respiración completa es un método que le permitirá ganar confianza tanto en la respiración bilateral como en la unilateral.

Ambos patrones el de 3 o 2 brazadas son esenciales para dominar la mecánica.



La respiración es la mayor herramienta que tenemos a nuestra disposición para lograr mejorar nuestros resultados. Una respiración descontrolada genera más trabajo para el cuerpo.



Los cambios de unas disciplinas a otras provocarán que perdamos nuestro ritmo de respiración, debiendo concentrarnos en recuperarlo .

EL OXÍGENO ES EL RESPONSABLE DEL FUNCIONAMIENTO DE NUESTROS ÓRGANOS Y MÚSCULOS. UNA DEFICIENCIA DE OXÍGENO CONLLEVA UNA MAYOR FATIGA.

Un buen patrón de respiración, siempre funciona muy bien en una piscina tranquila. No es lo mismo que nadar en las aguas turbulentas provocadas por la salida en un instante de gran cantidad de participantes o nadar en medio de altas marejadas y con viento. Sentirse cómodo con el tres y dos le permite cambiar el ritmo respiratorio ajustándolo a las condiciones de la demanda del momento.

Pero no se trata sólo de la periodicidad de respiración en el agua. Se trata también de cómo lo hace.

Una vez más, las respiraciones cortas, y superficiales sólo causarán que entre en deuda de oxígeno mucho más rápido. Obligando a una exhalación bajo el agua demasiado brusca y hará que sus pulmones se vacíen con demasiada rapidez y se verá obligado a tomar rápidamente su próxima inhalación sin mantener un orden.

Lo que se busca aquí es una exhalación relajada constante, con una inhalación rápida y profunda en la bolsa de aire creada por su cabeza en el agua en el momento del giro de ésta. La vinculación de este método con el patrón tres y dos va a permitir mantener el control de sus sistemas aeróbicos.

La respiración en la bicicleta

Al ser la parte más larga de la competición, el segmento de la bicicleta es la mejor oportunidad para conseguir una respiración ordenada y llevar un ritmo constante.

Si usted tiene una respiración ineficiente elevará los hombros y jadeará realizando respiraciones usando solamente la caja torácica (por eso una buena posición en la bicicleta es tan importante). Al principio debe ajustar su ritmo cardíaco y el momento de la salida del agua, pero su objetivo será establecer lo antes posible el control sobre su respiración y realizarla de forma eficiente.

Si fuerza su respiración en la bicicleta, y no mantiene los patrones adecuados es probable que aparezca el cansancio y deba disminuir el ritmo de pedalada.

Llevar los hombros elevados durante 180 kilómetros va a generar fatiga extra en su cuerpo antes de llegar a la segunda transición. Debe controlar de forma eficiente su respiración, realizándola de forma más lenta (su respiración, no su ritmo) hasta recuperarse y poco a poco retomar el ritmo constante.

Una manera fácil de controlar la respiración en la bicicleta es haciéndola coincidir con sus golpes de pedal. En la bicicleta está utilizando los grandes músculos de las piernas para dar pedaladas por lo que su demanda de oxígeno se



El impacto de cada zancada será el referente que marcará el ritmo de nuestra respiración en la carrera a pie.

verá incrementada. Por ello es muy importante hacerles llegar el oxígeno necesario. Una opción como técnica de respiración será realizar una respiración completa cada 5 o menos golpes de pedal.

Así va a distribuir uniformemente la carga de oxígeno en el cuerpo a través de la respiración y el ritmo natural del movimiento de pedaleo.

Incluso si usted ya tiene su respiración bajo control cuando se baje de la bicicleta todavía tiene que prestar atención a la forma de respirar. Recuerde, los hombros enganchados, respiraciones superficiales y cortas causan un enorme desequilibrio de oxígeno en el cuerpo y crearán más fatiga.

La respiración en la carrera a pie

Debido a los mecanismos involuacrados en la carrera a pie, es necesario realizar respiraciones completas cada 2 zancadas, que está bien, pero si siempre está exhalando cuando el mismo pie toca el suelo, una y otra vez, puede generarse la creación de un desequilibrio muscular, ya que cada vez que el pie golpea el asfalto, aumenta las exigencias de oxígeno. La distri-

bución de esta carga de manera más uniforme requiere una técnica de respiración similar a la de tres y dos utilizada en el agua.

Cuando empieza a correr a un ritmo casi máximo, a continuación, puede cambiar a un patrón de dos y uno para ayudar a controlar la respiración mejor. Esto realmente ayuda a gestionar el nuevo estrés de correr con las piernas cansadas (si no están cansados entonces tal vez no hizo la bicicleta con la fuerza suficiente) y entrar en un ritmo y respiración controlados.

Naturalmente, como la fatiga comienza a acumularse en su cuerpo, tiene que hacer más y más trabajo para mantener el ritmo. El control de la respiración con respiraciones diafragmáticas profundas—inhalando por la nariz y exhalando por la boca— le ayudará.

Incluso si rompe su patrón de respiración específica—por ejemplo cuando adelanta a otro competidor— debe volver rápidamente a ese patrón específico. Cuanto más rápido pueda estabilizar su respiración mejor mantendrá su ritmo.

Cuando practique la respiración asegúrese de que usted lo hace durante

el calentamiento o sesiones de entrenamiento de fáciles a moderadas. Es donde usted tiene más tiempo para corregir su enfoque sobre la forma en que está respirando y hacer ajustes para distinguir los patrones. No importa si vuelve a un patrón desordenado, busque su ritmo de nuevo y continúe trabajando y manteniéndolo estable.

La práctica de la respiración es realmente importante para aprender a escuchar al cuerpo y controlar la intensidad del ritmo de competición y evitar el aumento de los niveles de fatiga por mala oxigenación.

Los mejores atletas son extremadamente buenos en esto. Ellos entienden el valor de dedicar tiempo a aprender cómo controlar y desarrollar un ritmo de respiración eficiente. Entrenar la respiración debe convertirse en una parte más del entrenamiento diario y no considerar que estamos perdiendo tiempo de entrenamiento general.

Mediante la comprensión de cómo controlar su respiración, realmente estará incrementando su capacidad para competir mejor, algo que todo el mundo quiere. ➔



**MARATÓN
VALENCIA
TRINIDAD ALFONSO
2016**



**NO ES LO MISMO CORRER,
QUE CORRER EN VALENCIA.**

Valencia, la ciudad más rápida de España.



20/11/2016

EL MEJOR
MARATÓN
DE ESPAÑA
RFEA

EL MARATÓN
MÁS RÁPIDO EN
SUELO ESPAÑOL
2:06:13 (2015)

CIRCUITO LLANO

EL CIRCUITO
DONDE CADA AÑO
EL 63% DE LOS
ATLETAS (DE ÉLITE)
BATE SU RECORD
PERSONAL

www.maratonvalencia.com



Organizan



Colaborador principal

Marca deportiva



Marcas oficiales



AireLibre 100 24

KILÓMETROS HORAS

100 Km en 24 horas

ACEPTA EL RETO

El desafío ya está en marcha. Las revistas "Corricolari es Correr" y "AireLibre" proponen un recorrido a pie o en bicicleta por las Vías Pecuarias de la Comunidad de Madrid con un objetivo: cubrir 100km en 24 horas. Esta será la 22ª edición de una prueba única que enamora al que participa en ella. ¿Te apuntas?

LOS DÍAS 11 Y 12 DE JUNIO TENDRÁ LUGAR LA XXII EDICIÓN DE LOS "100 KILÓMETROS EN 24 HORAS", CON SALIDA Y LLEGADA EN COLMENAR VIEJO. EL COMBO DE DISTANCIA Y TIEMPO LIMITADO ES LO QUE HACE DE

ESTA UNA DE LAS CITAS MÁS EMOCIONANTES DEL CALENDARIO. SE TRATA DE UNA PRUEBA NO COMPETITIVA, POR LO QUE EL OBJETIVO ES TERMINAR EN EL TIEMPO ESTIPULADO, SIENDO UN RETO DE SUPE-

RACIÓN PERSONAL Y QUE ADEMÁS OFRECE LA POSIBILIDAD DE REALIZARLO POR UNA CAUSA OFRECIENDO UN ESCENARIO PARA RETOS SOLIDARIOS TANTO PARA ONG COMO PARA EMPRESAS.

El evento está pensado para recorrerse en carrera, andando, en bici o de manera combinada, en forma de duatlón, como quieras. Lo importante es disfrutar de la experiencia. Y si los 100 kilómetros aún se antojan una cima demasiado grande, hay otra modalidad que reduce el recorrido a 34 kilómetros, apta para todos los públicos.

La salida oficial será el sábado día 11 de junio desde la Ciudad Deportiva Juan Antonio Samaranch en Colmenar Viejo

Corre, camina o pedalea. Tú eliges cómo afrontar tu Reto 24 horas



HAZ TUS KILÓMETROS SOLIDARIOS

La organización de la prueba ofrece la posibilidad de hacer de los 100 kilómetros en 24 horas un reto solidario. Abierto a ONGs o empresas que deseen formar equipos y plantearse la participación por una causa.

El escenario y la infraestructura están montados, abiertos a los retos que se quieran plantear. Una iniciativa que la empresa de Seguros Pelayo lleva más de 10 años desarrollando, además de particulares y otras entidades.

La recaudación podéis hacerla por vuestros medios o si lo necesitáis la plataforma deportistas solidarios habilitará un espacio para cada reto, dándole a su vez visibilidad para que aquellos participantes que lo deseen también puedan apoyar vuestra causa. www.deportistassolidarios.es



(Madrid). Durante todo el recorrido, que pasará además por Manzanares El Real y San Sebastián de los Reyes, habrá situadas áreas de avituallamiento y de descanso, con duchas habilitadas en puntos estratégicos.

Además, la organización entregará un rutómetro que permitirá a los participantes orientarse en todo momento y llegar a la meta sin mayores complicaciones. Los únicos requisitos para participar son ser mayor de edad y tener muchas ganas de vivir una experiencia única, con diferentes modalidades pensadas especialmente para favorecer la participación de profesionales y amateurs.

A pie: 100 km en 24 horas

Se pueden hacer corriendo, trotando, andando... ¡Hay tiempo para todo! Hacer un entrenamiento corriendo de 30 kilómetros en cuatro horas (por poner un ejemplo) es como darse un paseo. Para tardar tanto tiempo ha habido que, además de ir muy despacio, pararse a comer, beber, descansar... Uno acaba tan en forma que podría repetir el mismo entrenamiento por la tarde.

Como propuesta, se puede realizar el trayecto de 100 km de la siguiente manera: 30 kilómetros en cuatro horas, dos de descanso, otros 30 kilómetros, otras dos de descanso, de nuevo 30 kilómetros y ya van 90 en 16 horas. Quedarán por hacer 10 kilómetros en un tiempo máximo de ocho horas. ¿Quién no es capaz de lograrlo?

Andando también salen las cuentas. Si

caminas a cinco kilómetros por hora, con 20 horas tendrás más que suficiente para completar la prueba.

Si eliges la bicicleta...

Para los que prefieren pedalear, la organización habilita varias opciones. Por un lado se encuentra la modalidad de 100 kilómetros en 10 horas, una prueba cicloturista al alcance de todos. Además, si se realiza en grupo, es una buena forma de hacer ejercicio disfrutando de la compañía y del paisaje.

Si eres de los indecisos que no quieren

perderse nada, o de los que disfrutas de la carrera y la bici, tenemos una solución: puedes hacer el recorrido a modo de duatlón, también 100 kilómetros en 24 horas, y así combinar bicicleta y carrera o marcha. El tramo en bici se debe concluir en un máximo de 7 horas y 15 minutos, mientras que el tramo a pie antes de las 01:00h de la madrugada del domingo día 12 de junio.

Si quieres vivir esta experiencia, en la página web de "Corricolari es Correr" (www.corricolari.es) te facilitamos toda la información, además de todas las novedades que nos guarda este evento. ➔

¿CÓMO INSCRIBIRME?

- **Por internet:** www.corricolari.es
- **En nuestras oficinas:** C/ Saavedra Fajardo, 5 y 7; planta calle (horario: 09:00 a 20:00 de La V.)
- **Por teléfono:** si vives fuera de la Comunidad de Madrid y no dispones de internet, llama al 91 526 80 80.
- **En las tiendas colaboradoras (hasta el 1 de junio):** Bikila (Martín de los Heros 65. Madrid / Fray Luis de León, 9. Leganés / Dublín 39F - p. Európolis. Las Rozas), Cuylas

(Hermosilla, 5. Madrid), Dean Sport (Pº Alameda, 23. Alcalá de H.), Iron Sport (Sector Literatos, 28-29, Tres Cantos), Laister (Cuesta S. Vicente 24. Madrid / Príncipe de Vergara, 6. Madrid / Av. Filipinas, 22. Madrid / Ramón y Cajal, 17. Getafe), Marathinez (Pº Ermita del Santo 4 local E10. Madrid / Bolívar, 15. Madrid), Soluciones Deportivas (Sancho Dávila, 11. Madrid) y Running Company (Pº Infanta Isabel, 21. Madrid)

PLAZOS Y PRECIOS DE INSCRIPCIÓN

	Pie	Bici	Duatlón	Relevos (por persona)	34km
Hasta el 15 de abril	55 / 45	55 / 45	55 / 45	29 / 25	29 / 25
16 abril-05 mayo	60 / 50	60 / 50	60 / 50	32 / 28	32 / 28
06 mayo-02 junio	70 / 60	70 / 60	70 / 60	35 / 31	35 / 31
03 junio-09 junio	85 / 85	85 / 85	85 / 85	40 / 40	40 / 40

-En negrita, precio para suscriptores AireLibre y Corricolari

-El precio incluye el pack completo que podremos seleccionar entre 14 obsequios de gran utilidad hasta llegar a 50 euros de valor (chaleco deportivo, mochila hidro, crema Orgono, bastón plegable, braga de cuello, frontal 3 posiciones, gorra, camiseta técnica, manguitos...).

-Si no quiere el pack de regalos, se le descontarán 7 euros al precio asignado.

Zurich Marató Barcelona

Doble récord

La multitudinaria Zurich Marató de Barcelona, con récord de 20.287 participantes inscritos, ha celebrado también el récord femenino de la prueba gracias a la sensacional actuación de la atleta keniana Valary Jemeli Aiyabei, con un tiempo de 2:25:26. La victoria absoluta ha sido para el gran favorito, el etíope Dino Safir, con un registro de 2.09.31, en una jornada con un magnífico ambiente festivo en la ciudad.



ESPECTACULAR 38 EDICIÓN DE LA ZURICH MARATÓ DE BARCELONA, CON RÉCORD FEMENINO DE LA PRUEBA CONSEGUIDO POR VALARY JEMELI AIYABEI QUE HA PUESTO EL COLOFÓN A LA EDICIÓN MÁS NUMEROSA DE LA HISTORIA DE LA CARRERA, CON UN TOTAL DE 20.287 QUE SITUAN A LA CAPITAL CATALANA ENTRE LOS CINCO MARATONES EUROPEOS MÁS IMPORTANTES. Un día con una temperatura y clima ideal para afrontar los 42,195 kilómetros, en el que sólo se ha tenido que lamentar el viento que ha impedido mejorar aún más las marcas.

El etíope Dino Safir, gran aspirante al triunfo final, ha hecho bueno su papel de favorito y ha superado a la legión de kenianos que le disputaba el triunfo. Safir ha ganado con un tiempo de 2:09:31, la novena mejor marca histórica de la carrera, por delante de los kenianos Albert Korir (2:10:08) y Jafred Chirchir Kipchumba (2:10:23).

El recorrido ha visitado los lugares más emblemáticos de la capital catalana, como

el Camp Nou, la Pedrera, la Sagrada Família, el Pont de Calatrava, el Fòrum, el Front Marítim, Colón o el Arco de Triunfo. Un trazado rápido pero de gran belleza para que todos los participantes pudieran disfrutar al máximo de Barcelona.

Además, los 52 puntos de animación repartidos a lo largo de todo el recorrido –más de uno por kilómetro– han dado alas a los participantes y han convertido la ciudad en toda una fiesta ciudadana viviendo de cerca el atletismo y apoyando a los maratonianos.

“Es la primera vez que estoy en Barcelona y me ha encantado, la gente ha estado maravillosa. Estoy muy contento porque es mi primera maratón tras estar una año y

medio lesionado y he conseguido una gran victoria”, ha afirmado Safir.

Por su parte, Valary Jemeli Aiyabei ha completado su espectacular actuación con una entrada a lo grande en la Plaza España, donde los espectadores han podido festejar su enorme registro que ha pulverizado por más de un minuto el récord que ostentaba Emily Chepkomy Samoei con un tiempo de 2:26:52 en 2012.

“Estoy muy contenta porque he batido mi propia marca personal, además del récord de la prueba. Mi liebre Tom Payne ha hecho un trabajo perfecto y estoy muy feliz”, ha comentado Aiyabei en declaraciones a los medios de comunicación, en un podio femenino completado por las etíopes Aynalem Kassahu, la ganadora del pasado año, y Motu Megersa.

Los maratonianos han tenido hasta 6 horas para terminar este maratón que hoy ha inscrito con letras de oro una jornada para recordar, con dos récords que se perseguían desde hacía muchos años, el de participación, superando por primera vez los 20.000 inscritos y el femenino, que se resistía desde 2012. ➔

CLASIFICACIONES

Categoría masculina

1. Dino Sefir ETH 2:09:31
2. Albert Korir KEN 2:10:08
3. Jafred Chirchir Kipchumb KEN 2:10:23
4. Eliud Tarus KEN 2:11:19
5. Abdi Fufa ETH 2:11:22

Categoría Femenina

1. Valary Jemeli Aiyabei KEN 2:25:26
2. Aynalem Kassahun ETH 2:30:51
3. Motu Megersa ETH 2:32:07
4. Marisa Casanueva ESP 2:34:57
5. Esther Wanjiru Macharia KEN 2:37:36

VIII VUELTA A LA CASA DE CAMPO

Domingo 8 de Mayo

09:30 horas

GRAN PREMIO TURISMO DE TAILANDIA

16.6 Km

4.8 Km **carrera de la familia**

Parking Lago de la Casa de Campo

2016

**¡Premios para los primeros
clasificados!**

Organiza



Patrocina



www.turismotailandes.com

Colabora



Éxito rotundo de la

Bajo el lema "Da valor a tus kilómetros", más de 4.000 corredores disfrutaron de una mañana de deporte en la madrileña Ciudad Universitaria para mostrar su lado más solidario. "La Carrera para todos, Deportistas Solidarios", también conocida como la Media Maratón Universitaria, es una clásica del calendario popular desde 1980, y una vez más no decepcionó.



La Carrera para Todos es perfecta para correr con cualquier nivel de preparación. Una salida, tres metas. Cada uno marca su distancia.

'LA CARRERA PARA TODOS, DEPORTISTAS SOLIDARIOS' (MEDIA MARATÓN UNIVERSITARIA) CELEBRÓ EL PASADO DÍA 13 DE MARZO SU 36º ANIVERSARIO, CON SU CLÁSICO RECORRIDO QUE TRANSITABA POR ALGUNAS DE LAS FACULTADES DE LA UNIVERSIDAD COMPLUTENSE DE MADRID. FIRMEMENTE ASENTADA EN EL CALENDARIO POPULAR MADRILEÑO, ES UNA GARANTÍA DE CALIDAD Y UN ÉXITO DE PARTICIPACIÓN ASEGURADO.

Este año no fue diferente, y más de 4.000 corredores no quisieron perderse esta cita anual con el asfalto, con esa filosofía característica que la hace diferente al grueso de las carreras del calendario popular.

Como viene siendo habitual, el recorrido urbano constaba de algo más de 7.353 metros. Los participantes podían recorrer este circuito una, dos o tres veces, hasta sumar los 21.097 metros de los que consta

UN POCO DE HISTORIA:
LA MEDIA MARATÓN UNIVERSITARIA DE MADRID NACIÓ EN EL AÑO 1981, POR INICIATIVA DE LA FACULTAD DE MATEMÁTICAS, DE LA UNIVERSIDAD

la media maratón. Y aquí se asienta un argumento a su favor que la convierte en una carrera única, entrañable y con mucho encanto: la decisión de correr 7km, 14km ó 21km se toma en plena carrera. Por tanto, los corredores pueden alcanzar fácilmente su meta, y si sus sensaciones y las piernas responden, pueden prolongar su carrera dando dos o tres vueltas. Por eso es una carrera que invita a compartir el asfalto a experimentados corredores con aquellos que se inician en la carrera a pie. Padres e hijos, en algunos casos, compartiendo zancadas.

Un año más, el punto de partida estuvo en la Glorieta de Cardenal Cisneros, desde donde se inicia un recorrido por las anchas avenidas de la Ciudad Universitaria madrileña que nos llevan a pasar por las facultades de Arquitectura, Medicina, Farmacia o Ciencias de la Información. Como colofón ideal a una carrera con alma, la meta se halla enclavada en la pista de atletismo de Complejo

“Carrera Para Todos”



En la salida se notaba la tensión. ¡Todos los corredores estaban deseando empezar a correr!

Deportivo Zona Sur de la Complutense, un escenario añejo y con encanto que enamora a los participantes año tras año

y que tiene el honor de ser la pista de atletismo de España que más records tiene de esta disciplina.

Vocación Solidaria

Pero si por algo se caracterizó la presente edición de la “Carrera Para Todos” fue por su vocación solidaria. Este año, la carrera contaba con la colaboración de la Fundación Deportistas Solidarios para incentivar a los corredores a convertir sus retos deportivos en retos benéficos. El objetivo es implementar en España el deporte con causa, una forma de ayudar y hacer visibles algunos proyectos, algo que otros países realizan desde hace tiempo. Por ello, a través de la web www.deportistassolidarios.org, corredores y simpatizantes tuvieron la oportunidad de proponer retos solidarios y colaborar económicamente con diferentes proyectos, convirtiendo de este modo su reto deportivo en un reto solidario. ➔



Un año más, la meta se situó en la pista de atletismo del Complejo deportivo Madrid Sur de Ciudad Universitaria.

REVISTA **AireLibre** **correr** REVISTA

Comunidad de Madrid



UNIVERSIDAD COMPLUTENSE MADRID

DEPORTISTAS SOLIDARIOS EN RED

CAMINOS MADRID

THE STUDENT HOUSING COMPANY

AHORRAMAS

LAISTER

iberCaja

POWERPOE

Guía del Socio

Las céntricas calles de Madrid se convirtieron en una auténtica fiesta con más de 23.000 corredores entre medio maratón y 5K. Colorido, ambiente espectacular y kilómetros de pasión por el deporte a pesar de las amenazantes nubes para confirmar el Asics Half Marathon Madrid como el medio maratón más popular de España.

EL ASICS HALF MARATHON MADRID, EL MEDIO MARATÓN MÁS CLÁSICO Y MULTITUDINARIO DEL CALENDARIO POPULAR DE LA COMUNIDAD DE MADRID, CERRÓ SU 16ª EDICIÓN CON UN ÉXITO TOTAL DE PARTICIPACIÓN.

A PESAR DE LA AMENAZANTE LLUVIA (QUE FINALMENTE RESPETÓ A LOS CORREDORES HASTA PASADA LAS 2H30), MÁS DE 23.000 APASIONADOS DE RUNNING SE CONGREGARON EN EL PASEO DEL PRADO (SALIDA DEL MEDIO MARATÓN) Y EL PASEO DE FERNÁN NÚÑEZ (SALIDA DE LOS 5K) PARA REIVINDICAR EL DEPORTE DE LA CARRERA EN UN ENTORNO EXCEPCIONAL, EN PLENO CENTRO DE LA CAPITAL.

Este XVI Asics Half Marathon Madrid venía cargado de novedades. El nuevo recorrido, monumental, céntrico, con nueva salida en el Paseo del Prado (enfrente del Museo del Prado), además de la eliminación de buena parte de las cuestas en la zona intermedia, ha sido bien recibido por los corredores, permitiendo rebajas de las marcas respecto a años precedentes.

Lo que se mantuvo fue la llegada en el Parque de El Retiro (Paseo de Fernán

Núñez) como guiño al centro neurálgico por excelencia del running popular de la capital. Por otro lado, el cambio de nombre de la carrera se ha traducido en un incremento de los participantes que vienen desde fuera de nuestras fronteras, que ven en los 21,097 metros del Asics Half Marathon Madrid como la manera perfecta de hacer turismo deportivo por Madrid.

En cuanto a la competición propiamente dicha, el keniano Morris Gachaga se impuso en la carrera masculina del XVI Asics Half Marathon. Su tiempo de 1h02:40 se puede considerar francamente bueno teniendo en cuenta el protagonismo de un leve viento durante parte de la carrera.

El mejor español fue el atleta nacional Mohamed Boucetta, quinto en la clasificación general. En categoría femenina la victoria también fue keniana, para Poline Wanjikn, que venció con claridad a la española Rehima Serro.

Los 5K más femeninos

Cinco minutos antes de la salida del medio maratón, eran los corredores del Sanitas 5K los que se encargaban de abrir esta magnífica mañana de running. En este caso, la salida fue el Paseo de Fernán Núñez, desde donde comenzaba un circuito muy atractivo por El Retiro y sus alrededores, para terminar en el mismo punto que el medio maratón.

La gran noticia en el Sanitas 5K fue la alta participación de mujeres. Y es que casi un 60% de los participantes en esta carrera fueron chicas, que con sus camisetas azul turquesa, plasmaron sobre las calles la magnífica salud del running femenino.

Los vencedores en la carrera pequeña fueron Albert Sangil y Sonia Labrado. ➔

CLASIFICACIONES

Asics Half Marathon Madrid masculino

1. Morris Gachaga (KEN) 1h02:40
2. John Kipsang (KEN) 1h02:54
3. Philip Koech (KEN) 1h04:03

Asics Half Marathon Madrid femenino

1. Poline Wanjikn (KEN) 1h12:39
2. Rehima Serro 1h14:52
3. Clarisse Cruz (POR) 1h15:14

Sanitas 5K masculina

1. Albert Sangil 16:07
2. Bruk José Burguenio 16:28
3. Miguel Angel Cadenas 16:36

Sanitas 5K femenina

1. Sonia Labrado 17:40
2. María Lorenzo 18:56
3. Rocío Fernández 19:03





asics
HALF MARATHON MADRID
21,097K
3/4/16



A CORUÑA

•VI CARRERA POPULAR TORRE DE HÉRCULES

02 de abril ♦ 19:30 ♦ 6,590 km
♦ A Coruña ♦ 2 euros
♦ Carreras infantiles gratuitas
www.coruna.es

•DESAFÍO BOOT CAMP

07 de mayo ♦ 11 ♦ 8 km ♦ Boiro ♦
34 euros ♦ Carrera de obstáculos
www.desafiobootcamp.com

•II C-TRAIL BRIGANTIA AVENTURA

15 de mayo ♦ 10 ♦ 10 y 23 km ♦ A
Coruña ♦ 15 euros
www.facebook.com/Club-Brigantia-
Aventura

ALBACETE

•XIV MEDIA MARATÓN VILLA DE LA RODA

02 de abril ♦ 17:30 ♦ 21,097 km ♦
La Roda ♦ 10 euros
♦ Premios en metálico

•DESAFÍO LURBEL CALARES DE YESTE

02 de abril ♦ 7
♦ 18, 37 y 73 km ♦ Yeste ♦ 62 euros
www.desafiolurbel.com

•IX CARRERA POPULAR DE VALDEGANGA

30 de abril ♦ 19
♦ 8,85 km ♦
Valdeganga ♦ 8 euros
www.dipualba.es

WINGS FOR LIFE WORLD RUN

Garmin corre un año más por los que no pueden en "Wings for Life World Run"



¿Todavía no te has apuntado a esta iniciativa? No esperes más y ámate, porque el próximo 8 de mayo se celebra "Wings for Life World Run" de manera simultánea en 34 ciudades de diversos países del mundo. El objetivo, como ya es habitual desde 2014, es el de contribuir, con la aportación de todos, a encontrar una cura para las lesiones de médula espinal. Y Garmin estará muy presente, implicándose en la acción y animando a los corredores mediante diversas iniciativas. ¡No puedes faltar!

Garmin, líder mundial en soluciones de navegación portátil, colabora como uno de los patrocinadores principales de la iniciativa mundial "Wings for Life World

Run".

Una carrera que se celebra el próximo 8 de mayo, de manera simultánea, en 34 ciudades de diferentes países y que en España tendrá lugar en la ciudad de Valencia. Bajo el lema "corre por los que no pueden", el objetivo de la carrera es el de contribuir con la aportación de todos los participantes a encontrar una cura para la lesión de la médula espinal, que padecen miles de personas, y que merma considerablemente su calidad de vida.

Para conseguirlo, el 100% de las cuotas de inscripción se destinará a proyectos de investigación dirigidos a la curación de esta lesión y todos los gastos administrativos y de la Fundación Wings For Life están cubiertos de manera desinteresada por los patrocinadores de la prueba.

Garmin: más presente, más activa

Como ya hiciera en la edición anterior, Garmin actúa como uno de los patrocinadores principales de esta iniciativa y estará presente en cada una de las ciudades, tanto de manera activa como a través de diversas acciones.

Así, la firma contará con un stand situado en la propia carrera en el que mostrará sus novedades a los participantes que se acerquen a conocer, de primera mano, todo lo que ofrece la compañía. Al mismo tiempo, y con el objetivo de estar siempre al lado de los corredores, apoyando y animándoles frente a este importante reto, les obsequiará con una cinta deportiva.

A su vez, Garmin es la encargada de suministrar los GPS necesarios a los Catcher Car, los vehículos equipados con sensores que persiguen a los corredores y que suponen el fin de la carrera para los que son alcanzados, así como cámaras Virb® XE con las que grabar todo el material de la carrera.

Otra de las colaboraciones de lujo llegará de la mano del triatleta Mario Mola by Garmin que, como parte de las múltiples acciones que lleva a cabo con la firma, creará un equipo ad hoc para su participación en esta causa.

Como complemento a todo lo anterior, Garmin ofrecerá un descuento de un 20% a los participantes que adquieran un Forerunner® 235 o una vívosmart® HR a través de la web a partir del 7 de abril.

El Catcher Car

A las 11.30am UTC, 30 minutos después del comienzo de la carrera, un Catcher Car arrancará en cada una de las localizaciones. Mientras te mantengas delante del coche, estarás dentro de la carrera. Si el Catcher Car te sobrepasa, tu carrera habrá terminado. El Catcher Car comienza su marcha (30 minutos después de que los corredores comiencen la carrera), el Catcher Car tendrá una velocidad de 15km/h. Esta velocidad se incrementará exactamente a la misma vez en todo el mundo.

- 11.00 UTC – COMIENZA LA CARRERA
- 11.30 UTC – ARRANCA EL CATCHER CAR –
VELOCIDAD 15km/hr (approx. 9.3 mph) 12.30 UTC – INCREMENTO DE VELOCIDAD: 16 kph (9.94 mph)
- 13.30 UTC – INCREMENTO DE VELOCIDAD: 17 kph (10.56 mph)
- 14.30 UTC – INCREMENTO DE VELOCIDAD: 20 kph (12.43 mph)
- 16.30 UTC – INCREMENTO DE VELOCIDAD a 35 kph (approx. 21.75 mph) hasta que se sobrepasa al último corredor.

La línea de meta móvil (El Catcher car) ¡está detrás de ti! Los corredores de Wings for Life comenzarán exactamente a la misma hora en las diferentes localizaciones también lo harán los Selfie Runners usando sus smartphones desde cualquier sitio del mundo. Corredores y personas en sillas de ruedas compiten en la misma carrera.

El 100% de las donaciones irán íntegramente a los estudios para las lesiones de médula espinal.

Wings for Life tiene una misión muy clara: Encontrar la cura para las lesiones de médula espinal. Todos en Wings for Life World Run corren por los que no pueden. www.wingsforlifeworldrun.com/es



•I LETUR TRAIL

01 de mayo ♦ 9 ♦ 27,4 km
♦ Letur ♦ 18 euros
www.facebook.com/desafiossierra-
delsegura

•VERTICAL TRAIL LA SARGA

14 de mayo ♦ 10 ♦ 7,5 km ♦ Villa-
verde de Guadalimar ♦ 17 euros
www.verticaltrail.es

•TRAIL LA SARGA

15 de mayo ♦ 9 ♦ 9 y 28 km ♦
Villaverde de Guadalimar
♦ 19 euros
www.verticaltrail.es

•XVII MEDIO MARATÓN DE
ALMANSA

21 de mayo ♦ 18:30 ♦ 21,097 km
♦ Almansa
♦ 10 euros
www.mediomaratonalmansa.com

•TRAIL DEL SOL

21 de mayo ♦ 06:54
♦ 143 km ♦ Yeste
♦ 37 euros
www.traildelsol.com

ALICANTE

•V CROSS SOLIDARIO DAYA
NUEVA

02 de abril ♦ 16:30 ♦ 7 km ♦ Daya
Nueva ♦ 6 euros ♦ Carreras infanti-
les gratuitas

www.asuspuestos.com

•XLIV MEDIA MARATÓN
INTERNACIONAL ELCHE OASIS
MEDITERRÁNEO

03 de abril ♦ 10 ♦ 21,097 km ♦
Elche ♦ 16 euros
www.mediamaratonelche.com

•XI MARATÓ PER MUNTANYA
MARINA ALTA

03 de abril ♦ 8 ♦ 22 y 42 km ♦ Gata
de Gorgos ♦ 33 euros
www.facebook.com/espeleologicoga-
tense.grupo

•XI TRAIL VALL DEL JOGUET

03 de abril ♦ 9:30 ♦ 20 km ♦
Castalla ♦ 15 euros
www.facebook.com/circuittrailvall-
deljogueta

•XIV CROSS TRAIL PEDRESTRE
SANT VICENT

03 de abril ♦ 10 ♦ 8,7 km ♦ La
Nucia ♦ 10 euros ♦ Carreras
infantiles
www.grupobrotons.es

•VIII CURSA DE LA DONA XÀBIA

10 de abril ♦ 10:30 ♦ 5 km ♦ Xàbia
♦ 5 euros
www.callebeixabia.es

•CARRERA DE LA DAMA

10 de abril ♦ 9:30 ♦ 8,8 km ♦ Elche
♦ 6 euros ♦ Sólo podrán participar
mujeres

www.chiplevante.net

•IV CROSS POPULAR CLUB DE
ATLETISMO EL FARO

10 de abril ♦ 10 ♦ 6 km ♦ L'Alfàs del
Pi ♦ 5 euros
www.atletismoelfarofarfes.es

•I TRAIL MONTE PONOIG

10 de abril ♦ 8:30 ♦ 16 y 24 km ♦
Polop de la Marina ♦ 21 euros
www.facebook.com/trailmontepo-
noig

•IV TRAIL SOLIDARI CIUTAT
D'ALCOI

16 de abril ♦ 8 ♦ 55 km ♦ Alcoi ♦ 35
euros
www.trailsolidarialcoi.com

•XV MEDIO MARATÓN DE ELDA -
CIUDAD INTERNACIONAL DEL
ZAPATO

17 de abril ♦ 10:30 ♦ 10 y 21,097 km
♦ Elda ♦ 11 euros ♦ Premios en
metálico
www.atletismoelda.blogspot.com

•TRAIL POUS DE NEU

17 de abril ♦ 10 ♦ 20 km ♦ Ibi ♦ 15
euros
www.ibideporte.es

•VI 10 K MIRCA SPORT

23 de abril ♦ 18 ♦ 10 km ♦ Hondón
de las Nieves ♦ 8 euros ♦ Carreras
infantiles
www.chiplevante.net

•VII MEDIA MARATÓN PLAYAS
DEL PILAR

24 de abril ♦ 10 ♦ 10,5 y 21,097 km
♦ Pilar de la Horadada ♦ 10 euros
www.pilardelahoradada.org

•V CARRERA POR MONTAÑA
CALLOSA EXTREME

24 de abril ♦ 8 ♦ 12 y 22 km ♦ Ca-
llosa de Segura ♦ 20 euros
www.mychip.es

•II CARRERA POPULAR DE
JACARILLA

24 de abril ♦ 10 ♦ 5 y 10 km ♦ Jaca-
rilla ♦ 10 euros
www.jacarilla.es

•IV CARRERA POR LA MUJER DE
SANT JOAN D'ALACANT

24 de abril ♦ 9:30 ♦ 5 km ♦ Sant
Joan ♦ Carreras infantiles
www.grupobrotons.com

•XXXIV VOLTA A PEU A PEGO

30 de abril ♦ 10 km ♦ Pego ♦ 5
euros ♦ Carreras infantiles
www.somesport.com

•II CARRERA NOCTURNA NIT DE
LES ERMITES

30 de abril ♦ 20:45 ♦ 14 km ♦ Ibi ♦
12 euros
www.ibi.es

•XXVII MEDIO MARATÓN
GRANJA DE ROCAMORA

01 de mayo ♦ 10 ♦ 5, 10 y 21 km ♦

Centro médico

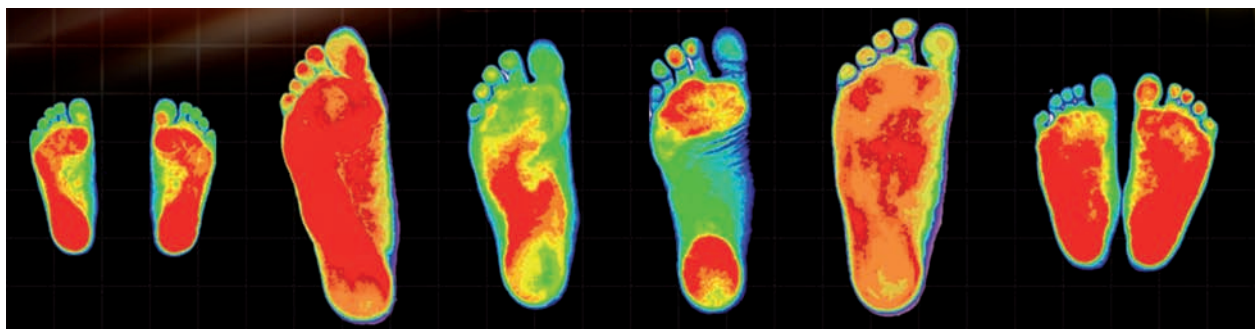
Rehabilitación • Fisioterapia • Podología • Masajes

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

ZULAICA

OFERTA SOCIOS DE CORRICOLARI, ESTUDIO: 40€

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



Granja de Rocamora ♦ 12 euros ♦ Carreras infantiles gratuitas
www.grupobrotons.es

• **IV PUJADA COTO MEMORIA**
01 de mayo ♦ 10 ♦ 13 km ♦ Crevillent ♦ 12 euros
www.marathoncrevillent.com

• **VI 10KM Y 5KM VILLA DE ALMORADÍ**
07 de mayo ♦ 19 ♦ 5 y 10 km ♦ Almoradí ♦ 9 euros
www.trikilometros.org

• **I CARRERA ALBA DONA VIDA**
08 de mayo ♦ 9:30 ♦ 5 y 10 km ♦ Novelda ♦ 12 euros
www.cableworld.es

• **III CARRERA DEL GATO**
15 de mayo ♦ 9:30 ♦ 10 km ♦ Elche ♦ 10 euros ♦ Carreras infantiles gratuitas
www.lacarreradelgato.es

• **IV EL CAMÍ DELS BANDOLERS**
15 de mayo ♦ 9 ♦ 12,5 y 22,1 km ♦ Senija ♦ 16 euros
www.mychip.es

• **XVIII CROSS XIRIVELL**
15 de mayo ♦ 12 ♦ 8,5 km ♦ Monóvar ♦ 3 euros
www.monovar.es

• **I TRAIL DE PRIMAVERA DE CONFRIDES**
21 de mayo ♦ 7 ♦ 22 y 43 km ♦ Confrides ♦ 40 euros
www.mychip.es

• **TRAIL RUNNING ONIL**
29 de mayo ♦ 9:30 ♦ 14 y 25 km ♦ Onil ♦ 15 euros
www.facebook.com/Trail-Running-Onil

• **XXXI CROSS DE CARRÚS**
29 de mayo ♦ 9:30 ♦ 6,5 y 10 km ♦ Elche ♦ 10 euros
www.crosspopulardecarrus.pagina.gr

ALMERÍA

• **III CARRERA SOLIDARIA ARGAR**
03 de abril ♦ 10 ♦ 5 y 10 km ♦ Almería ♦ 10 euros ♦ Carreras infantiles
www.todofondo.net

• **X 10 KM PUERTO DE ALMERÍA**
10 de abril ♦ 11 ♦ 10 km ♦ Almería ♦ 10 euros ♦ Carreras infantiles
www.aqueatacamos.com

• **II CARRERA POPULAR NOCTURNA SANTA MARÍA DEL ÁGUILA**
16 de abril ♦ 21 ♦ 9 km ♦ El Ejido ♦ 10 euros
www.imd.elejido.es

• **V CARRERA POPULAR CIUDAD DE ROQUETAS**
17 de abril ♦ 11 ♦ 8,5 km ♦ Roquetas de Mar ♦ 10 euros ♦ Carreras infantiles
www.popularciudadderoquetas.com

• **SUBIDA NUEVO MUNDO**
17 de abril ♦ 10:05 ♦ 14,6 km ♦ Dalías ♦ 15 euros
www.aqueatacamos.com/nuevomundo

• **V CARRERA DE LA SIERRRECICA.MEMORIAL ANTONIO MARTÍNEZ**
24 de abril ♦ 9:45 ♦ 12 km ♦ Huércal-Overa ♦ 12 euros
www.cdalmanzora.blogspot.com.es

• **CARRERA POPULAR DE RIOJA**
24 de abril ♦ 10 ♦ 10 km ♦ Rioja ♦ 5 euros
www.cruzandolameta.es

• **IX CARRERA URBANA CIUDAD DE ADRA**
30 de abril ♦ 11 ♦ 10 km ♦ Adra ♦ Carreras infantiles
www.aqueatacamos.com

• **XIII CARRERA DE MONTAÑA VALLE DE ALMANZORA**
08 de mayo ♦ 10 ♦ 21,097 km ♦ Armuña de Almanzora ♦ 7 euros ♦ Premios en metálico
www.todofondo.net

• **XIV CARRERA POPULAR POR LA CONVIVENCIA - URBAN**
08 de mayo ♦ 11 ♦ 7 km ♦ Almería ♦ Gratis
www.todofondo.net

• **I TRAIL SAN JOSÉ - ISLETA DEL MORO**
08 de mayo ♦ 10:30 ♦ 11,3 km ♦ Níjar ♦ 10 euros
www.cruzandolameta.es

• **V CARRERA FRANCISCO MONTOYA - LAS NORIAS DE DAZA**
08 de mayo ♦ 10 ♦ 8,7 km ♦ El Ejido ♦ 10 euros ♦ Carreras infantiles
www.imd.elejido.es

• **IV CARRERA POPULAR UNIVERSIDAD DE ALMERÍA**
15 de mayo ♦ 10 ♦ 5 y 10 km ♦ Almería ♦ 10 euros ♦ Carreras infantiles
www.cms.ual.es

• **III CARRERA SOLIDARIA POR LAS ENFERMEDADES POCO FRECUENTES**
22 de mayo ♦ 10:30 ♦ 3,5 - 6,1 y 8,7 km ♦ Almería ♦ 13 euros ♦ Carreras infantiles
www.lasallecorreparayayudar.com

XIV CIRCUITO DE CARRERAS POPULARES DIPUTACIÓN DE CUENCA

20 CARRERAS ABRIL/OCTUBRE 2016

PLAZO MÁXIMO DE INSCRIPCIONES 23 DE MARZO

INFORMACIÓN E INSCRIPCIONES
Servicio de Deportes. Diputación Provincial de Cuenca
C/Sagui s/n - 16002 Cuenca - Tel: 969 229 338/15 - Fax: 969 241 465
deportes@dipucuenca.es | www.dipucuenca.es

www.circuitocarrerasdiputacioncuenca.com

LOCALIDADES Y FECHAS

1. XV C. P. Villa de Vilamayor de Santiago (3 de abril)	11. II C. P. Villa de la Jara (Villanueva de la Jara, 16 de julio)
2. XIV C. P. Villa de Campillo (3 de abril)	12. XXXIV C. P. Villa de Isla de Júcar (23 de julio)
3. XIII C. P. de San Lorenzo de la Parrilla (23 de abril)	13. XLIII C. P. Los Sanchoaques (Castroveja, 6 de agosto)
4. XXXIX C. P. Cruz El Calvo. XX Memorial J. A. Sepúl (Tarazona, 1 de mayo)	14. XXX Triles Nocturno San Gil (Castillo de Belmonte, 14 de agosto)
5. IX C. P. La Pila (El Huerfano, 14 de mayo)	15. XIV Triles Nocturno San Gil (Melilla del Palancar, 27 de agosto)
6. IX C. P. Villa de Quintanar del Rey (21 de mayo)	16. XVIII C. P. Villa de Huerva (3 de septiembre)
7. XXXI C. P. Mac del Huedar (Cuenca, 5 de junio)	17. XIII C. P. Santa Eulalia (Villares del Saz, 18 de septiembre)
8. 10 Km. Villa de San Clemente (11 de junio)	18. II Sabida al Castillo de Belmonte (25 de septiembre)
9. IX C. P. Sabida a Los Molinos (Mota del Cuervo, 26 de junio)	19. II C. P. Tierra del Vilar (Huerfano de Santiago, 8 de octubre)
10. XII C. P. Villa (2 de julio)	20. III C. P. Villa de Tinos (15 de octubre)

ORGANIZA Y PATROCINA: **CIRCUITO SOLIDARIO APOYANDO EL DEPORTE** **ANGRA - QUE NUNCA DEJAMOS DE NUNCAR** **PATROCINAN:** **COLABORA:**

ÁLAVA

• **II MITXARRO BIRA**
08 de mayo ♦ 9:30 ♦ 27,6 km ♦ Araya ♦ 18 euros
www.kirolprobak.com

• **MARATÓN INTERNACIONAL MARTÍN FIZ VITORIA-GASTEIZ**
15 de mayo ♦ 9 ♦ 10 - 21,097 y 42,195 km ♦ Vitoria - Gasteiz ♦ 50 euros
www.maratonmartinfiz.com

• **I TOUR PARKE**
29 de mayo ♦ 9 ♦ 60 km ♦ Vitoria - Gasteiz ♦ 25 euros ♦ Carrera por etapas en equipos de cuatro componentes
www.tourparke.es

ASTURIAS

• **XXI 10 KM DE LANGREO**
10 de abril ♦ 11 ♦ 10 km ♦ Sama de Langreo ♦ 12 euros ♦ Premios en metálico
www.ochobre.es

• **V CARRERA POR MONTAÑA PUERTA DE MUNIELLOS**
10 de abril ♦ 9 ♦ 21 km ♦ Moal - Cangas del Narcea ♦ 17 euros
www.carrerapuertademuniellos.com

• **I CROSS CAJA RURAL LLANGRÉU**
24 de abril ♦ 11 ♦ 5 km ♦ Langreo ♦ 6 euros
www.empa-t.com

• **VI MEDIA MARATÓN GIJÓN "VILLA DE JOVELLANOS"**
30 de abril ♦ 18 ♦ 21,097 km ♦ Gijón ♦ 15 euros ♦ Premios en metálico
www.mediamaratongijon.es

• **II TRAIL DEL SUEVE "LA PISADA DEL DIANTRE"**
01 de mayo ♦ 9 ♦ 14 y 29 km ♦ Colunga ♦ 33 euros
www.picosyhighres.wix.com

• **I NALÓN BEASTS RACE**
01 de mayo ♦ 16:45 ♦ 9 km ♦ Luanco ♦ 33 euros ♦ Carrera de obstáculos
www.nalonbeastsrace.com

• **III ANGLIRU TRAIL XTREME**
08 de mayo ♦ 9:30 ♦ 12 y 21 km ♦ Riosa ♦ 29 euros
www.anglirutraillxtreme.com

• **II CARRERA POR LA DISCAPACIDAD DE ASTURIAS**
08 de mayo ♦ 10:30 ♦ 5 km ♦ Gijón ♦ 10 euros
www.carrerassolidariaasturias.com

•III DESAFÍO BR

22 de mayo ♦ 9
♦ 12 y 32 km ♦
Balmori ♦ 24 euros
♦ Premios en metálico.
Carreras infantiles
www.empa-t.com

•XXIX MEDIA MARATÓN EDP - RUTA DE LA RECONQUISTA

28 de mayo ♦ 18 ♦ 21,097 km
♦ Cangas de Onís
♦ 17 euros
♦ Premios en metálico
www.rutareconquista.es

ÁVILA

•III 10K MEMORIAL NURIA JIMÉNEZ

03 de abril ♦ 10 ♦ 5 y 10 km
♦ Ávila ♦ 12 euros
www.clubpuenteromanillos.com

•THE FOREST CHALLENGE

03 de abril ♦ 10:30 ♦ 8 km
♦ Sotillo de la Adrada
♦ 30 euros
♦ Carreras obstáculos
www.theforestchallenge.com

•III TRAIL SUBIDA A LA CEBRERA

07 de mayo ♦ 10 ♦ 10 y 21 km
♦ El Barraco ♦ 15 euros
www.cdvalledelalberche.es

•III MEDIA MARATÓN DE MONTAÑA SOTILLO DE LA ADRADA

29 de mayo ♦ 10 ♦ 10 y 21 km
♦ Sotillo de la Adrada
♦ 15 euros
www.evedeport.es

BADAJOS

•XI MEDIA MARATÓN ALBUQUERQUE-LOS CANTOS

03 de abril ♦ 11 ♦ 13,5 y 21,097 km ♦
Albuquerque ♦ 15 euros ♦ Premios en metálico
www.pmdalburquerque.es

•IV CARRERA POPULAR SOLIDARIA SAN JOSÉ

03 de abril ♦ 12 ♦ 10 km ♦ Talavera la Real ♦ 5 euros ♦ Carreras infantiles
www.talaveralarealdeporte.com

•II CARRERA POR MONTAÑA EL CALVARIO DE LA ZARZA

03 de abril ♦ 10 ♦ 21 km ♦ La Zarza ♦ 23 euros
www.sites.google.com/site/consejo-localdedeporteslazarza/home

•I CARRERA POPULAR CASTRO FUERTE

03 de abril ♦ 9 ♦ 12,4 km
♦ Zahinos ♦ 3 euros
♦ Carreras infantiles
www.atletismoextremadura.es

•I MEDIA MARATÓN VILLA DE MONTIJO - JUAN FRANCISCO CANO

10 de abril ♦ 10 ♦ 21,097 km
♦ Montijo ♦ 14 euros
♦ Premios en metálico
www.deporticket.com

•I TRAIL "ALQUEVAENTRETENIDA"

10 de abril ♦ 11 ♦ 16 km ♦ Cheles ♦ 3 euros
www.alquevaentrenida.com

•IV DESAFÍO SAN FERNANDO

17 de abril ♦ 9 ♦ 10 y 20,3 km ♦
Bótoa ♦ 7 euros
♦ Carrera de obstáculos infantil
www.dabaruz.wix.com/desafiosanfernando

•II SAN ROMILLA

24 de abril ♦ 13 ♦ 1,609 m ♦
Badajoz ♦ 3 euros
♦ Carreras infantiles
www.escueladeportivaguadalupe.es

•I TRAIL SOLIDARIO VILLANUEVA DEL FRESNO

24 de abril ♦ 9:30 ♦ 15 o 25 km ♦
Villanueva del Fresno ♦ 6 euros
www.atletismoextremadura.es

•ROCK IN TEODOSIO

30 de abril ♦ 17 ♦ 7 km ♦
Almendrales ♦ 26 euros ♦ Carreras obstáculos
www.teodosioxtreme.com

•III CARRERA SOLIDARIA CONTRA EL CÁNCER

01 de mayo ♦ 17 ♦ 2 y 8 km ♦
Herrera del Duque ♦ 5 euros ♦
Carreras infantiles gratuitas
www.chipserena.es

•I CARRERA POR MONTAÑA CIUDAD DE LLERENA

08 de mayo ♦ 9:30 ♦ 15 km ♦
Llerena ♦ 15 euros
www.chipserena.es

BARCELONA

•XXIII MITJA MARATÓ MONTORNÈS

03 de abril ♦ 10 ♦ 21,097 km ♦
Montornès del Vallès
www.mitjamontornès.com

•IV TRAIL LA NOU DE BERGUEDÀ

03 de abril ♦ 8 ♦ 12, 21 y 30 km ♦
La Nou de Berguedà ♦ 25 euros
www.amberguedans.cat

•III TERRANEGRA TRAIL

03 de abril ♦ 9 ♦ 11 y 21 km ♦ Sant Iscle de Vallalta ♦ 20 euros
www.terranegratrail.cat

•V ELS 7K DEL RIU

03 de abril ♦ 9 ♦ 7,032 km ♦ Sant Joan Despí ♦ 13 euros
www.cursapopular.es

•III CURSA SOLIDÀRIA PER LA JUSTÍCIA SOCIAL

03 de abril ♦ 11 ♦ 5 km ♦ Terrassa ♦ 5 euros ♦ Para recoger el dorsal hay que aportar 5 kilos de alimentos.
www.cursajusticiasocial.cat

•ELS 10 BLAUS, LA CURSA DE GRÀCIA

03 de abril ♦ 9:30 ♦ 5 y 10 km ♦
Barcelona ♦ 14 euros ♦ Carreras infantiles
www.cvg.cat

•XVI CROS DE MUNTANYA CAN CARALLEU

09 de abril ♦ 10 ♦ 7,5 y 15 km ♦
Barcelona ♦ 15 euros ♦ Carreras infantiles
www.claror.cat

•XXVI 100 KM.ACALELLA

09 de abril ♦ 100 km ♦ Calella
www.runedia.com

•XXXVIII CURSA EL CORTE INGLÈS

10 de abril ♦ 9:30 ♦ 11 km ♦
Barcelona ♦ Gratis

CARRERA INTERCAMPUS. MADRID

El deporte y la solidaridad invaden los campus de la Universidad Carlos III de Madrid

1.700 atletas participaron el pasado domingo 13 de Marzo en la XVIII edición de la carrera Intercampus que unió los campus de Leganés y Getafe. Se donó parte de la recaudación a un proyecto solidario de ayuda a familias refugiadas en España de CEAR.

La Carrera Popular Intercampus congregó de nuevo a un buen número de corredores y marchadores que completaron con éxito el recorrido entre los campus de Leganés y Getafe (10 y 5 kilómetros respectivamente). Como cada año, la Intercampus donó parte de la recaudación a un proyecto solidario.

En esta edición, el proyecto de ayuda a familias refugiadas en España de CEAR (Comisión Española de Ayuda al Refugiado) ha sido el destinatario de los 3.000€ que dona la organización. El director de la Escuela Politécnica Superior, Daniel Segovia, como representante del campus de Leganés, que tuvo un mayor número de corredores, fue el encargado de entregar a los representantes de CEAR esta donación.



www.cursaelcorteingles.cat

● **VIII CURSA DE LES AIXETES**
10 de abril ♦ 9:30 ♦ 19,6 km ♦ Sant Feliu de Llobregat ♦ 23 euros
www.cursaaixetes.blogspot.com.es

● **IV CURSA BARCELONISTA SANT JOAN DE VILATORRADA**
16 de abril ♦ 20 ♦ 5 y 10 km ♦ Sant Joan de Vilatorrada ♦ 16 euros
www.cursasantjoan.com

● **VII CURSA NOCTURNA SPORT CIUTAT DE L'HOSPITALET**
16 de abril ♦ 21 ♦ 5 y 10 km ♦ L'Hospitalet de Llobregat ♦ 18 euros
www.cursanocturnalh.cat

● **VIII MITJA MARATÓ COSTA BARCELONA MARESME**
17 de abril ♦ 09:30 ♦ 21,097 km ♦ Barcelona ♦ 23 euros
www.gesport.cat

● **LA CURSA BADIA**
17 de abril ♦ 10 ♦ 3,5 y 10 km ♦ Badia del Vallès ♦ 12 euros ♦ Carreras infantiles gratuitas
www.lacursabadia.com

● **II TRAIL DE LES ERMITES OLESA**
17 de abril ♦ 8:30 ♦ 11 y 25 km ♦ Olesa de Montserrat ♦ 20 euros
www.trailermitesolesa.cat

● **IV BH MONTGAT PER LES ADDICCIONS**
17 de abril ♦ 10 ♦ 5 y 10 km ♦ Montgat ♦ 16 euros
www.lifeforevents.com

● **II TRAIL PARK GÜELL**
17 de abril ♦ 9 ♦ 10 km ♦ Barcelona ♦ 18 euros
www.trailparkguell.com

● **VI CURSA SOLIDÀRIA "CIUTAT D'ESPLUGUES" - HOSPITAL DE SANT JOAN DE DÈU**
24 de abril ♦ 11:30 ♦ 5 km ♦ Esplugues de Llobregat ♦ 10 euros ♦ Carreras infantiles
www.cursasolidariaesplugues.cat

● **XXXI CURSA POPULAR VILA DE SANT BOI**
01 de mayo ♦ 10 ♦ 10 km ♦ Sant Boi ♦ 14 euros ♦ Carreras infantiles gratuitas
www.cursapopularvilasantboi.com

● **XIV CURSA POPULAR VILA DEL PAPIOL**
01 de mayo ♦ 10:25 ♦ 5 y 11 km ♦ Papiol ♦ 18 euros ♦ Carreras infantiles gratuitas
www.esportbasedelpapiol.com

● **VIII TUGA TRAIL**
01 de mayo ♦ 9 ♦ 17 km ♦ Castellolí
www.tugatrail.com

● **XXI CURSA DE FONTS - LES TORTUGUES DE LA GARRIGA**
01 de mayo ♦ 9:30 ♦ 7 y 14 km ♦ La Garriga ♦ 12 euros ♦ Carreras infantiles
www.lestortugues.cat

● **II CURSA POPULAR DE PARETS DEL VALLÈS**
08 de mayo ♦ 9:30 ♦ 5, 10 y 21,5 km ♦ Paredes del Vallès ♦ 17 euros
www.atletisme.entitats.parets.org

● **XXII CURSA FIRA DE SANT ISIDRE**
08 de mayo ♦ 10 ♦ 10 km ♦ Cardedeu ♦ 16 euros ♦ Carreras infantiles
www.corrigaires.cat

● **XXIX CURSA DE L'ALBA**
08 de mayo ♦ 9 ♦ 24 km ♦ Collbató ♦ 24 euros
www.cursalba.cat

● **CURSA BOMBERS VOLUNTARIS**
08 de mayo ♦ 9 ♦ 20,5 km ♦ Cornudella de Montsant ♦ 22 euros
www.cursabomberscornudella.cat

● **VII CURSA DEL MOSQUIT**
08 de mayo ♦ 9:30 ♦ 5 y 10 km ♦ Manresa ♦ 12 euros ♦ Carreras infantiles
www.bateccsolidaris.cat

● **IV CURSA DIR-GUÀRDIA URBANA**
08 de mayo ♦ 8:30 ♦ 10 km ♦ Barcelona ♦ 18 euros
www.dir.cat/cursa-barcelona

● **III MARATÓ DE MONTSERRAT**
08 de mayo ♦ 8 ♦ 42,195 km ♦ Collbató ♦ 45 euros
www.cursalba.cat

● **VIII BERGA-RASOS-BERGA**
15 de mayo ♦ 7:30 ♦ 26 km ♦ Berga ♦ 27 euros
www.clubsequiberqueda.cat/brb

● **XXXV CROSS POPULAR CASA ARAGÓN**
15 de mayo ♦ 9:15 ♦ 5 y 10 km ♦ Gavà ♦ 14 euros ♦ Carreras infantiles
www.casadearagon.es

● **V CURSA 5 I 10K CIUTAT DE VILANOVA I LA GELTRÚ**
15 de mayo ♦ 10 ♦ 5 y 10 km ♦ Vilanova i la Geltrú ♦ 14 euros
www.cursa10kmvng.com

● **XIV CURSA DE CAN MERCADER**
15 de mayo ♦ 9 ♦ 5 y 10 km ♦ Cornellà de Llobregat ♦ 13 euros ♦ Carreras infantiles gratuitas
www.canmercader.com

● **XXX CURSA POPULAR DE NOU BARRIS**
22 de mayo ♦ 9:30 ♦ 10 km ♦ Barcelona ♦ 15 euros

♦ Carreras infantiles
www.canb.cat

● **VI CURSA BOMBERS VOLUNTARIS CALDES DE MONTBUI**
29 de mayo ♦ 9:30 ♦ 10 km ♦ Caldes de Montbui ♦ 15 euros ♦ Carreras infantiles
www.bombersvoluntariscaldes.com

● **XVII CX CURSA DELTA PRAT**
29 de mayo ♦ 9 ♦ 10 km ♦ Prat de Llobregat ♦ 14 euros ♦ Carreras infantiles
www.cxcursadeltaprat.org

● **IV CURSA DE MUNTANYA DE LA DEL VALLÈS**
29 de mayo ♦ 9 ♦ 13 y 23 km ♦ La Roca del Vallès ♦ 13 euros
www.elskorrenmolt.org

BIZKAIA

● **XXII MEDIO MARATÓN DE BILBAO**
24 de abril ♦ 10 ♦ 21,097 km ♦ Bilbao ♦ 20 euros
www.eventseuskalpress.es

● **GAU MARTXA NOCTURNA "URDUÑA HIRIA"**
14 de mayo ♦ 22 ♦ 12,5 km ♦ Urduña ♦ 8 euros
www.gualdetxumbtt.club/trail

BURGOS

● **V CARRERA POR MONTAÑA MIRANDA DE EBRO**
10 de abril ♦ 9 ♦ 34 km ♦ Miranda de Ebro ♦ 25 euros
www.cxmmiranda.wix.com

● **III MEDIA MARATÓN BURGOS BULEVAR**
24 de abril ♦ 10 ♦ 10 y 21,097 km ♦ Burgos ♦ 16 euros
www.clubcapiscol.wordpress.com

● **V NOCTURNA MODÚBAR**
07 de mayo ♦ 22:45 ♦ 14,3 km ♦ Burgos ♦ 13 euros
www.cmmodubeos.blogspot.com.es

CÁCERES

● **IV TRAIL RUNNING DE MONTEHERMOSO**
03 de abril ♦ 11 ♦ 18 km ♦ Montehermoso ♦ 16 euros ♦ Carreras infantiles
www.trailrunningmontehermoso.blogspot.com.es

● **X MEDIA MARATÓN CÁCERES "PATRIMONIO DE LA HUMANIDAD"**
10 de abril ♦ 11 ♦ 10,5 y 21,097 km ♦ Cáceres ♦ 18 euros

♦ Carreras infantiles
www.mediamaratoncaceres.com

● **I CARRERA POPULAR FERNANDO EL CATÓLICO**
10 de abril ♦ 10:30 ♦ 5 y 10 km ♦ Madrigalejo ♦ 5 euros ♦ Carreras infantiles
www.pulsaciones.net

● **VI CARRERA POR MONTAÑA GARGANTA DE LOS INFIERNOS**
17 de abril ♦ 9:30 ♦ 25,5 km ♦ Jerte ♦ 20 euros
www.carreragargantadelosinfiernos.com

● **VIII MEDIA MARATÓN CIUDAD DE CORIA**
24 de abril ♦ 11 ♦ 7 y 21,097 km ♦ Coria ♦ 16 euros
www.mediamaratoncoria.blogspot.com
● **I TRAIL SIERRA DE GATA "AS ELLAS"**
01 de mayo ♦ 9 ♦ 16 y 32 km ♦ Eljas ♦ 20 euros
www.ulagarturunning.blogspot.com

● **II MEDIA MARATÓN MARVÃO-VALENCIA DE ALCÁNTARA**
07 de mayo ♦ 19 ♦ 21,097 km ♦ Valencia de Alcántara ♦ 15 euros ♦ Premios en metálico
www.21kmvalenciadealcantara.blogspot.com

● **III MEDIA MARATÓN DE VALDEFUENTES "VALLIS FONTIUM"**
08 de mayo ♦ 10 ♦ 5, 10 y 21,097 km ♦ Valdefuentes ♦ 16 euros ♦ Premios en metálico.
Carreras infantiles
www.pulsaciones.net
● **IX CARRERA PENCONA**
28 de mayo ♦ 8 ♦ 16 y 29 km ♦ Aldeanueva de la Vera
www.carrerapencona.blogspot.com.es

CÁDIZ

● **II CARRERA SOLIDARIA COLEGIOS GRAZALEMA Y GUADALETE**
02 de abril ♦ 10 ♦ 4 y 8 km ♦ El Puerto de Santa María ♦ 8 euros ♦ Carreras infantiles gratuitas
www.fedatletismoandaluz.net

● **II MEDIA MARATÓN INTERNACIONAL SANCTI PETRI**
03 de abril ♦ 9:30 ♦ 10 y 21,097 km ♦ Chiclana de la Frontera ♦ 12 euros
www.gescon-chip.es

● **IV MEDIA MARATÓN METROPOLITANA TORUÑOS-ALGAIDA**
03 de abril ♦ 10 ♦ 21,097 km ♦ El Puerto de Santa María ♦ 14 euros
www.gescon-chip.es

● **II CARRERA SOLIDARIA**

TRA EL ALZHEIMER

03 de abril ♦ 11 ♦ 7,5 km ♦
Benalup-Casas Viejas ♦ 6 euros ♦
Carreras infantiles
www.deporttime.com

•XXXI MEDIA MARATÓN "COSTA DE LA LUZ"

03 de abril ♦ 10 ♦ 21,097 km ♦
Chipiona ♦ 15 euros
www.aytochipiona.es

•IV CXM SALTO DEL CABRERO

03 de abril ♦ 10 ♦ 13 y 23 km ♦
Benaocaz ♦ 16 euros
www.crono.sesca.es

•XXXI CARRERA URBANA DE QUASIMODO

03 de abril ♦ 10 ♦ 9,100 km ♦
Olvera ♦ 6 euros ♦ Carreras
infantiles gratuitas
www.crono.sesca.es

•II CARRERA DEL ESPÁRAGO

09 de abril ♦ 10 ♦ 30 km ♦ Alcalá
del Valle ♦ 10 euros ♦ Premios en
metálico
www.ciclismoalcaladelvalle.blogspot.com.es

•II ALCORNOCALIZA

ULTRATRAIL
09 de abril ♦ 5:30 ♦ 46 Y 78 km ♦
Ubrique ♦ 70 euros
www.alcornocalizatrail.com

•III TRAIL MOROS Y CRISTIANOS

09 de abril ♦ 12:35 ♦ 15 km ♦
Benamahoma ♦ 15 euros
www.trail-villaluenga.wix.com

•XXXII CARRERA POPULAR DE GUADALCACÍN

09 de abril ♦ 10 ♦ 9,10 km
♦ Guadalcaçín
♦ Carreras infantiles
www.guadalcacin.es

•II CARRERA SOLIDARIA MARÍA AUXILIADORA

10 de abril ♦ 10:30 ♦ 5 km ♦ Rota ♦
9 euros ♦ Carreras infantiles
www.gescon-chip.es

•XII CARRERA POPULAR CIUDAD DE CONIL

10 de abril ♦ 10 ♦ 8 km ♦ Conil de la
Frontera ♦ Carreras infantiles
www.crono.sesca.es

•III TRAIL GRAZALEMA

16 de abril ♦ 9 ♦ 10, 25 y 48 km ♦
Grazalema ♦ 35 euros
www.trailgrazalema.blogspot.com.es

•III TRAIL HORMIGA

17 de abril ♦ 10 ♦ 20 km ♦ Vejer de
la Frontera ♦ 15 euros
www.trailhormiga.blogspot.com

•I CARRERA SOLIDARIA PALMONES

17 de abril ♦ 10:30 ♦ 6 km ♦
Palmones ♦ 6 euros ♦ Carreras

infantiles gratuitas
www.dorsalchip.es

•XVI CARRERA POPULAR SAN JOSÉ

17 de abril ♦ 10:30 ♦ 8 km ♦ Prado
del Rey ♦ Carreras infantiles
www.crono.sesca.es

•VII CARRERA POPULAR CIUDAD DE ARCOS

17 de abril ♦ 10 ♦ 9 km ♦ Arcos de
la Frontera ♦ 7 euros ♦ Carreras
infantiles
www.crono.sesca.es

•II TRAIL IVÁN NAVARRETE SUBIDA A LAS CORZAS

17 de abril ♦ 11 ♦ 24 km ♦ Algeciras
♦ 8 euros
www.fedatletismoandaluz.net

•XXVIII MEDIA MARATÓN TREBUJENA RÍO GUADALQUIVIR

117 de abril ♦ 10 ♦ 21,097 km ♦ Tre-
bujena ♦ 10 euros ♦ Premios en me-
tálico. Carreras infantiles
www.trebujena.es

•V TRAIL DOLMEN DEL GIGANTE

23 de abril ♦ 10:30 ♦ 16 km ♦ El
Gastor ♦ 12 euros
www.contrarreloj.es/2016/traildol-
men

•V CRESTA DE SIERRA CARBONERA

24 de abril ♦ 8:30 ♦ 15 y 29 km ♦
La Línea de la Concepción ♦ 22
euros
www.cdsierracarbonera.com

•X CARRERA POPULAR RUTA DE LOS ESTEROS

24 de abril ♦ 9 ♦ 7 km
♦ Chiclana de la Frontera
www.deporteschiclana.es

•XXXVIII CROSS MARÍA AUXILIADORA

24 de abril ♦ 12:15 ♦ 5 y 10 km ♦
Algeciras ♦ 10 euros
www.crossmariaauxiliadora.es

•VIII MEDIA MARATÓN VÍA VERDE LA SIERRA OLVERA

07 de mayo ♦ 10 ♦ 21,097 km ♦
Olvera ♦ 9 euros
www.sesca.es

•XIV CARRERA ATLÉTICA CHICLANA SANCTI-PETRI

22 de mayo ♦ 9:30 ♦ 11 km
♦ Chiclana de la Frontera
www.deporteschiclana.es

•I CARRERA DE PRIMAVERA "PRADERA DE CHAPIN"

22 de mayo ♦ 10:30 ♦ 8,5 km
♦ Jerez de la Frontera
♦ 8 euros
www.fedatletismoandaluz.net

CANTABRIA

•V TRAIL COSTA QUEBRADA

03 de abril ♦ 10:30 ♦ 10 y 21 km ♦
Lienrces ♦ 20 euros
www.costaquebradatrail.blogspot.co
m.es

•MEDIO MARATÓN DE HOZNAVAYO

10 de abril ♦ 10:30 ♦ 10 y 21,097 km
♦ Entrambasaguas ♦ 15 euros ♦
Carreras infantiles gratuitas
www.mediomaratonhoznayo.com

•I 10 KM LOS CORRALES DE BUELNA

17 de abril ♦ 18 ♦ 5 y 10 km ♦ Los
Corrales de Buelna ♦ 10 euros ♦
Premios en metálico
www.cronouno.es

•I TRAIL CABO DE AJO

24 de abril ♦ 10 ♦ 27 km ♦ Bareyo ♦
18 euros
www.carrerasconencanto.com

•IV CARRERA POPULAR SOLIDARIA FUNDACIÓN ACORDE

24 de abril ♦ 11:30 ♦ 5 y 10 km ♦
Santander ♦ 8 euros ♦ Carreras
infantiles
www.fundacionacorde.com

•XII CARRERA POPULAR DEL BAJO ASÓN

30 de abril ♦ 18 ♦ 10 km ♦ Colindres
♦ 12 euros ♦ Premios en
metálico. Carreras infantiles
www.cdbajoason.es

•V TRAIL MONTE BRAZO

08 de mayo ♦ 9:30 ♦ 20 y 28 km ♦
Los Corrales de Buelna ♦ 19 euros
www.montebrazo.blogspot.com

•V 10 KM CIUDAD DE SANTANDER

08 de mayo ♦ 10 ♦ 5 y 10 km ♦
Santander ♦ 10 euros
www.10kmsantander.com

•I CARRERA POPULAR "TUS KILÓMETROS NOS DAN VIDA"

22 de mayo ♦ 10 ♦ 5 km ♦
Santander ♦ 8 euros ♦ Carreras
infantiles
www.tuskilometrosnosdanvida.org

•XIX MEDIO MARATÓN VILLA DE SANTOÑA

29 de mayo ♦ 10:30 ♦ 10 y 21,097
km ♦ Santoña ♦ 18 euros
www.mediamaratonsantona.es

CASTELLÓN

•IV MEDIO MARATÓN INTERNACIONAL DE BENICÀSSIM

09 de abril ♦ 17 ♦ 21,097 km ♦
Benicàssim ♦ 14 euros
www.42ypico.es

•II MARATÓN DE LAS VÍAS

VERDES OJOS NEGROS

10 de abril ♦ 9 ♦ 10,21 y 42 km ♦
Navajas ♦ 52 euros
www.maratonviasverdes.com

•III 10K CIUDAD DE XILXES

16 de abril ♦ 18 ♦ 10 km ♦ Xilxes ♦
3 euros
www.esportaxilxes.com

•I 5K NULES

17 de abril ♦ 10 ♦ 5 km ♦ Nules ♦
7 euros
www.42ypico.es

•XVIII PENYAGOLOSA TRAILS

23 de abril ♦ 6 ♦ 63 y 118 km ♦
Castellón ♦ Premios en metálico
www.penyagolosastrails.com

•III VOLTA A PEU DE LA DONA

24 de abril ♦ 10 ♦ 5 km ♦ Benicarló
♦ 8 euros
www.hj-fitness.es

•II 5K BENICASSIM

07 de mayo ♦ 18 ♦ 5 km ♦
Benicàssim ♦ 5 euros
www.42ypico.es

•ALMENARA XTREM

08 de mayo ♦ 8 ♦ 17 km ♦
Almenara ♦ 12 euros
www.mychip.es

•UTES Y TES, SIERRA DE ESPADÁN

14 de mayo ♦ 00:00 ♦ 60 y 106 km
♦ Vall D'Uixó ♦ 85 euros
www.espadantrailevents.com

•XIII PUJADA A MONTÍ

15 de mayo ♦ 8 ♦ 17,770 km ♦ Onda
♦ 12 euros
www.atletismeonda.blogspot.com.es

•IX TRAIL SERRA D'ORPESA

22 de mayo ♦ 8:30 ♦ 20,5 km ♦
Orpesa del Mar ♦ 12 euros
www.42ypico.es

•XXXV VOLTA AL TERME DE FONDEGUILLA

28 de mayo ♦ 6 ♦ 34,5 km ♦
Fondeguilla ♦ 25 euros
www.voltaalterme.es

CIUDAD REAL

•XI MEDIA MARATÓN DE BOLAÑOS

03 de abril ♦ 10 ♦ 21,097 km ♦ Bola-
ños de Calatrava ♦ 14 euros
www.carrerasciudadreal.es

•III ULTRA TRAIL DE LOS CASTILLOS MAUNA LOA

17 de abril ♦ 7 ♦ 75 km ♦ Aldea del
Rey ♦ 45 euros
www.ultraultraaildeloscastillos.com

•XXVIII CARRERA EL PORVENIR

17 de abril ♦ 10 ♦ 10 km ♦ Alcázar
de San Juan ♦ 12 euros ♦ Carreras

infantiles gratuitas
www.carrerasciudadreal.es

•XXXIII CARRERA POPULAR CIUDAD DE MANZANARES
30 de abril ♦ 19 ♦ 10 km ♦ Manzanares ♦ 12 euros ♦ Carreras infantiles gratuitas
www.carrerasciudadreal.es

•XII MEDIA MARATÓN CIUDAD DE ALMAGRO
15 de mayo ♦ 9:30 ♦ 21,097 km ♦ Almagro ♦ 14 euros
www.carrerasciudadreal.es

CÓRDOBA

•VI CARRERA POPULAR OCHAVILLO DEL RÍO
02 de abril ♦ 19 ♦ 4,5 km ♦ Ochavillo del Río ♦ Carreras infantiles
www.correrenandalucia.com

•XXX CARRERA POPULAR CAÑERO
03 de abril ♦ 10 ♦ 9,1 km ♦ Córdoba ♦ 2 euros ♦ Carreras infantiles
www.carreraspopularescordoba.com

•V TRAIL RUNNING BRIMZ "GUZMÁN EL BUENO" X SIERRA MORENA
09 de abril ♦ 9:30 ♦ 40 km ♦ Córdoba ♦ 40 euros
www.mtbsierramorena.com

•XVI MEETING CROSS BAENA CIUDAD DEL OLIVAR Y EL ACEITE
16 de abril ♦ 19:15 ♦ 12 km ♦ Baena ♦ Gratis ♦ Carreras infantiles
www.baena.es

•I CARRERA VIOLETA "DOÑA MENCIA"
17 de abril ♦ 11 ♦ 5 km ♦ Doña Mencía ♦ 3 euros
www.deporticket.com

•I MARCHA CARRERA CONTRA LA DROGA ALIENTO DE VIDA
17 de abril ♦ 10 ♦ 3 km ♦ Puente Genil ♦ 5 euros
www.corredorespopulares.es

•VI MARATÓN EKIDEN CIUDAD DE CÓRDOBA
28 de mayo ♦ 17:45 ♦ 42,195 km ♦ Córdoba ♦ 19 euros
www.ekidencordoba.wordpress.com

CUENCA

•CARRERA SOLIDARIA "CORRE CON TODAS TUS FUERZAS"
17 de abril ♦ 10 ♦ 5 y 10 km ♦ Tarancón ♦ 12 euros ♦ Carreras infantiles
www.correcontodastusfuerzas.com

•XXXIII CARRERA POPULAR EL CAÑO
01 de mayo ♦ 10 ♦ 10 km ♦ Tarancón
www.cdeatarancon.es

GIPUZKOA

•I LEHARREI MENDI LASTERKETA
09 de abril ♦ 9 ♦ 24 km ♦ Gabiria ♦ 24 euros
www.kirolprobak.com

•VI KILIMON TRAIL
10 de abril ♦ 10 ♦ 23 km ♦ Mendaró ♦ 24 euros
www.mtemendaro.wordpress.com

•XXIII MEDIO MARATÓN AZKOITIA-AZPEITIA "MEMORIAL DIEGO GARCÍA"
16 de abril ♦ 17 ♦ 21,097 km ♦ Azkoitia
www.azkoitia-azpeitia.com

•III IN REAL TIME - HONDARRIBIA
17 de abril ♦ 10 ♦ 10 km ♦ Hondarribia ♦ 15 euros
www.inrealttimeabay.com

•III CARRERA SOLIDARIA DE FAMILIAS POR ETIOPIA

17 de abril ♦ 11:15 ♦ 2,7 km ♦ Hondarribia ♦ 12 euros
www.inrealttimeabay.com

•CARRERA DE MONTAÑA DE SAN MARCOS
24 de abril ♦ 9:30 ♦ 11,6 km ♦ Errentería ♦ 15 euros
www.atleticorenteria.com

•I DONOSTI MENDI TRAIL
24 de abril ♦ 9:25 ♦ 16,7 y 33 km ♦ Donostia ♦ 26 euros
www.kirolprobak.com

•V URNIETAKO MENDI LASTERKETA
01 de mayo ♦ 9:30 ♦ 11,5 y 21,6 km ♦ Urnieta ♦ 27 euros
www.urnietakoml.blogspot.com.es

•XII IZARRAITZKO MENDI LASTERKETA
07 de mayo ♦ 16 ♦ 11 y 21 km ♦ Azpeitia ♦ 20 euros ♦ Premios en metálico
www.kirolprobak.com

•I SEGURA ZERAIN TRAIL
07 de mayo ♦ 16 ♦ 15,3 y 24 km ♦ Segura ♦ 25 euros
www.segura.eus

•VI MEDIO MARATÓN DE MONTAÑA DE ERLAITZ

08 de mayo ♦ 9 ♦ 22 km ♦ Irún ♦ 29 euros
www.erlaitz.com

•IX CARRERA DE EMPRESAS
08 de mayo ♦ 10 ♦ 9 km ♦ Donostia ♦ 96,80 euros ♦ Carrera por equipos de cuatro miembros, todos ellos de la misma empresa
www.carreraempresas.com

•II KV ZEGAMA-AIZKORRI
20 de mayo ♦ 16 ♦ 3,2 km ♦ Zegama ♦ 25 euros ♦ Premios en metálico
www.zegama-aizkorri.com

•XV ZEGAMA AIZKORRI MENDI MARATOIA
22 de mayo ♦ 9 ♦ 10,4 y 42,195 km ♦ Zegama ♦ 70 euros ♦ Premios en metálico
www.zegama-aizkorri.com

•II UZ TRAIL
28 de mayo ♦ 16 ♦ 11 y 22 km ♦ Zumarraga ♦ 19 euros
www.uztrail.com

GIRONA

•XIX GIRONA ESPORTS PARRA
10 de abril ♦ 10 ♦ 5 y 10 km ♦ Girona ♦ 12 euros
www.esportsparra.com

•TRAIL CAP DE CREUS
01 de mayo ♦ 8 ♦ 23 y 43 km ♦ Roses
www.trailcapdecreus.com

•IX MITJA MARATÓ TOSSA DE MAR
08 de mayo ♦ 10 ♦ 5, 10 y 21,097 km ♦ Tossa de Mar ♦ 22 euros
www.mitjadetossa.com

•VII CORRE PEL COR DE LA FAGEDA
14 de mayo ♦ 17 ♦ 15 km ♦ Olot ♦ 25 euros ♦ Carreras infantiles
www.noticiescursa.com

GRANADA

•I ECOMARATHÓN VEGA DE GRANADA "RUTA LORCA"
10 de abril ♦ 8:30 ♦ 41 km ♦ Atarfe ♦ 20 euros
www.ecomathonvegadegrana.com

•IV CXM MAMUT DE PADUL
10 de abril ♦ 9:30 ♦ 12,7 y 27,6 km ♦ Padul ♦ 20 euros ♦ Premios en metálico
www.cxmpadul.com

•X MEMORIAL PADRE MARCELINO
17 de abril ♦ 10 ♦ 10 km ♦ Granada ♦ 10 euros ♦ Carreras infantiles
www.mppmarcelino.cpagustinos.es

•V RETO ACCIBOMBEROS

17 de abril ♦ 11:30 ♦ 8 km ♦ Guadix
♦ 18 euros ♦ Carrera de obstáculos
www.retoaccibomberos.es

•II TRAIL VILLA DE FORNES
17 de abril ♦ 11 ♦ 12 y 25,5 km ♦
Fornes ♦ 19 euros
www.respiraalhama.com

•I PRUEBA 51X13 VILLA DE LA PEZA
23 de abril ♦ 8 ♦ 51 km ♦ La Peza ♦
20 euros
www.cruzandolameta.es

•II SAN JOSÉ ARRAMBLA
24 de abril ♦ 10:30 ♦ 15,5 km ♦
Guadix ♦ 10 euros
www.asociacionsan jose.org

•XI CARRERA DE LAS DOS COLINAS
15 de mayo ♦ 9:30 ♦ 14,6 km ♦
Granada ♦ 10 euros ♦ Carreras infantiles
www.carrerafuerzasarmadas.es

GUADALAJARA

•X MEDIA MARATÓN VILLA DE AZUQUECA
08 de mayo ♦ 9 ♦ 21,097 km ♦
Azuqueca de Henares ♦ 10 euros
www.azuqueca.es

HUELVA

•II TRAIL MOLINOS DE VIENTO

02 de abril ♦ 10 ♦ 8 y 21 km ♦ Santa Bárbara de Casas
www.momotickets.com

•III CARRERA POPULAR LAS ERMITAS
02 de abril ♦ 11 ♦ 8 km ♦ Zalamea la Real ♦ 5 euros ♦ Carreras infantiles gratuitas
www.carrerapopularlasermitas.blogspot.com

•IV CARRERA SOLIDARIA BOMBEROS UNIDOS
03 de abril ♦ 12 ♦ 5 km ♦ Huelva ♦ 7 euros ♦ Carreras infantiles
www.momotickets.com

•II CARRERA NOCTURNA CEPASA
08 de abril ♦ 5 km ♦ Moguer ♦ Gratis

•XX CARRERA POPULAR "CUMBRES CRUCEÑAS"
09 de abril ♦ 18 ♦ 8,3 km ♦ Villanueva de las Cruces ♦ Gratis ♦ Carreras infantiles
www.diphuelva.es

•II CARRERA POPULAR VILLA DE NERVA
10 de abril ♦ 10:30 ♦ 7,5 km ♦ Nerva ♦ 3 euros
www.diphuelva.es

•III CARRERA POPULAR EL CERRO DE ANDÉVALO
16 de abril ♦ 16:30 ♦ 5 km ♦ El Cerro de Andévalo ♦ Gratis ♦ Premios en metálico
www.elcerrodeandevalo.diphuelva.es

•IV MEDIA MARATÓN "CIUDAD DE PUNTA UMBRÍA"
17 de abril ♦ 10 ♦ 3 y 21,097 km ♦ Punta Umbría ♦ 14 euros ♦ Premios en metálico ♦ Carreras infantiles
www.momotickets.com

•WILD WORLD RACE
29 de mayo ♦ 11 ♦ 10 km ♦ Valverde del Camino ♦ 25 euros ♦ Carrera de obstáculos
www.wildworldrace.com

MEJORA TU RENDIMIENTO DEPORTIVO:

MEDICINA BIORREGULADORA, FISIOTERAPIA DEPORTIVA, PODOLOGÍA DEPORTIVA, PLANES DE ENTRENAMIENTO PERSONALIZADO, Y SUPLEMENTACIÓN DEPORTIVA



sportsALUD
centro de actividad física y salud

VINAROS, 44 Madrid 28002

91 564 15 58 / 689 824 299
SPORTSALUD.ORG



AHORRA Mas

con el deporte

www.ahorramas.com



LA SELECCIÓN DE LAS MEJORES CARRERAS

HUESCA

• **XIII CARRERA PEÑA CANCIÁS**
01 de mayo ♦ 18 y 27 km ♦ Fiscal ♦ 20 euros ♦ Carreras infantiles
www.carreracancias.com

• **V O VIENTO RONDADOR**
07 de mayo ♦ 8 ♦ 8,5 - 23,5 y 42,5 km ♦ Boltaña ♦ 28 euros
www.ovientorondador.wordpress.com

• **XXXX MEDIO MARATÓN DE SABIÑÁNIGO**
08 de mayo ♦ 9 ♦ 21,097 km ♦ Sabinánigo
www.sabinanigo.es

• **II LAS GRADERAS DE VALLE VIÓ**
15 de mayo ♦ 7 ♦ 29 - 45,6 y 57 km ♦ Buerba ♦ 30 euros
www.vallevio.com

• **III TRAIL MALLOS DE RIGLOS**
22 de mayo ♦ 9 ♦ 10 y 30 km ♦ Riglos ♦ 25 euros
www.trailmallosderiglos.blogspot.com.es

• **CRESTAS DEL INFIERNO**
29 de mayo ♦ 9 ♦ 19 y 30 km ♦ Gavín ♦ 24 euros
www.crestasdelinfierno.com

ILLES BALEARS

• **IV LLUC -TRAIL**
02 de abril ♦ 9:30 ♦ 12 km ♦ Escorca - Mallorca ♦ 12 euros
www.elitechip.net

• **II CHALLENGE RUN&BIKE BY S'ESCAPADA**
02 de abril ♦ 9 ♦ 20 km ♦ Capdepera - Mallorca ♦ 17 euros
www.elitechip.net

• **MALLORCA BEACH RACE**
02 de abril ♦ 10 ♦ 10 y 21 km ♦ Artá - Mallorca ♦ 23 euros
www.elitechip.net

III CARRERA POPULAR "LA LINDE"

DOMINGO 17 de Abril
El Casar de Escalona (TOLEDO)

Circuito Mixto 10,5 Km.

HORARIOS DE CARRERAS:

11.00 h. INFANTIL (hasta 14 años)
Distancia: 2000 m.

11.30 h. JUVENIL, SENIOR Y VETERANOS

Distancia: 10.500 m.
Juvenil: (Hasta 17 años) 5.250 m.

PREMIOS

SENIOR MASCULINO

1º Premio: Paletilla + Medalla
2º Premio: Queso + Medalla
3º Premio: Embutido + Medalla

SENIOR FEMENINO

1º Premio: Paletilla + Medalla
2º Premio: Queso + Medalla
3º Premio: Embutido + Medalla

VETERANOS (a partir de 45 años)

1º Premio: Trofeo + embutido

EMPADRONADOS

1º Premio: Trofeo + embutido

JUVENILES E INFANTILES

Medallas 3 primeros clasificados
ambas categorías.

CUOTA DE INSCRIPCIÓN PREVIA: 5€.

INFANTILES Y JUVENILES GRATIS

Ingreso en cuenta Nº ES62 0081 0524 6100 0135 9842 de Banco SABADELL. Debéis enviar un justificante del pago a lalindecarlospm@hotmail.com indicando nombre del corredor, edad y nº de DNI, hasta 2 días antes de la carrera. Para inscripción el mismo día de la prueba, hasta 30 minutos antes del comienzo. Precio: 7 Euros

Toda la información en: www.revistalinde.com

Más información en el teléfono 678 57 08 24 (Carlos)

Entrega de dorsales el mismo día de la carrera desde las 9.00 h. Tras la entrega de premios y medallas, se invitará a todos/as los corredores/as a paella y bebidas.



La Linde
del Alberche

ORGANIZAN



Colabora:



• **X MITJA MARATÓ DE POLLENÇA**
03 de abril ♦ 9:30 ♦ 10 y 21,097 km ♦ Pollena - Mallorca ♦ 18 euros
www.mitjamaratopollensa.net

• **IX CURSA DE MUNTANYA SA TALAIA**
10 de abril ♦ 12 ♦ 13, 25 y 43 km ♦ Sant Josep de sa Talaia - Ibiza ♦ 38 euros
www.cursalatalaia.blogspot.com.es

• **MALLORCA DESERT**
10 de abril ♦ 8 ♦ 10, 23 y 54 km ♦ Alcudia - Mallorca ♦ 45 euros
www.elitechip.net

• **III 261 WOMEN'S MARATHON**
10 de abril ♦ 9 ♦ 10, 21 y 42 km ♦ Palma de Mallorca ♦ 75 euros
www.261wm.com

• **I SANT CARLES TRAIL**
10 de abril ♦ 11 ♦ 13 km ♦ Eivissa ♦ 13 euros
www.elitechip.net

• **IV CURSA SOLIDÀRIA LA SALLE - PROIDEBA**
17 de abril ♦ 10 ♦ 7,6 km ♦ Maó - Menorca ♦ 10 euros
www.elitechip.net

• **I MITJA MARATÓ SES SALINES**
17 de abril ♦ 10 ♦ 10 y 21 km ♦ Ses

Salines - Mallorca ♦ 21 euros ♦ Carreras infantiles gratuitas
www.facebook.com/21i10ksessalines

• **XII CURSA DE SES PAPPARRES**
30 de abril ♦ 18 ♦ 4,2 y 10,2 km ♦ Son Carrió - Mallorca ♦ Gratis
www.elitechip.net

• **XXXII SOL HALF MARATHON MAGALUF**
30 de abril ♦ 17:30 ♦ 10 y 21,097 km ♦ Calviá - Mallorca ♦ 18 euros ♦ Carrera gratuita para mayores de 65 años. Premios en metálico
www.maratonmagaluf.com

• **IV IBIZA MEDIA MARATÓN**
01 de mayo ♦ 9:30 ♦ 10 y 21,097 km ♦ Santa Inés - Eivissa ♦ 30 euros ♦ Premios en metálico
www.mediomaratoni Ibiza.com

• **XIV CURSA POPULAR DEL CAMÍ REIAL**
01 de mayo ♦ 11 ♦ 10,2 km ♦ Ferreries - Menorca ♦ Gratis ♦ Carreras infantiles
www.elitechip.net

• **III CARRERA SOLIDÀRIA A LA UIB**
01 de mayo ♦ 11 ♦ 7 km ♦ Palma de Mallorca ♦ 13 euros ♦ Carreras infantiles gratuitas
www.elitechip.net

• **III CURSA POPULAR I SOLIDÀRIA DE SA QUARTERADA**
07 de mayo ♦ 11 ♦ 7,103 km ♦ Santa María del Camí - Mallorca ♦ 8 euros ♦ Carreras infantiles gratuitas
www.elitechip.net

• **10/ 5 MILLAS CIUTAT DE MAÓ**
07 de mayo ♦ 17:30 ♦ 8,045 y 16,090 km ♦ Maó - Menorca ♦ 24 euros
www.dynamicmenorca.com

• **III CURSA COOPERATIVA CIDE**
08 de mayo ♦ 10:40 ♦ 3 y 6 km ♦ Palma de Mallorca ♦ 9 euros ♦ Carreras infantiles



Gel frío **ICE POWER**

Recuperación muscular y alivio del dolor.

... y para la salud de tus articulaciones ...



Martín Fiz
Campeón del Mundo de Marathon
Confía en nuestros productos

Renoflex
artro

www.elitechip.net

•VIII MITJA MARATÓ ILLA DE FORMENTERA

14 de mayo ♦ 17:30 ♦ 8 y 21,097 km
♦ Formentera ♦ 40 euros
www.marato-formentera.com

•CURSA POPULAR 'ES PORQUE-RETS'

14 de mayo ♦ 18 ♦ 5 y 10 km ♦
Lloret de Vistalegre - Mallorca ♦ 8 euros
www.cclloret.com/esporderets

•IV CURSA AGORA PORTALS

21 de mayo ♦ 10:30 ♦ 7 km ♦ Magaluf - Mallorca ♦ 5 euros ♦ Carreras infantiles
www.agoraportalas.edu.es

•VIII CURSA DEL SET I MIG

29 de mayo ♦ 10 ♦ 2,5 y 7,5 km ♦ LLucmajor - Mallorca ♦ 8 euros
www.elitechip.net

JAÉN

•III TRAIL CUEVA CABRERA - MEMORIAL VICTOR ARAQUE

03 de abril ♦ 10:30 ♦ 21,4 km ♦ La Guardia de Jaén ♦ 10 euros
www.deportime.com

•I PRIMAVERA RUN CIUDAD DE VILLACARRILLO

03 de abril ♦ 10:30
♦ 5 y 10 km ♦ Villacarrillo
♦ 6 euros ♦ Carreras infantiles
www.conchipandalucia.com

•VIII CARRERA POPULAR SOLIDARIA ANDALUCÍA EN AYUDA A LOS NIÑOS SAHARAUIS

10 de abril ♦ 10:30 ♦ 10 km ♦ Linares ♦ 3 euros ♦ Carreras infantiles
www.amigosdelsahara.net

•IV RETO ARAQUE TRAIL JAMILENA

10 de abril ♦ 9 ♦ 16 y 27,7 km ♦ Jamilena ♦ 22 euros
www.fenixahorro.es

•I CARRERA PEDESTRE SIERRA DE MARMOLEJO

17 de abril ♦ 10 ♦ 18,8 km ♦ Marmolejo ♦ 12 euros ♦ Premios en metálico
www.atletismoavefenix.wix.com/carrerapedestre2016

•III CXM MONTIZÓN CONDADO DE JAÉN

17 de abril ♦ 10 ♦ 14,72 y 27,6 km ♦ Aldeahermosa de Montizón ♦ 15 euros
www.conchipandalucia.com

•III CARRERA POR MONTAÑA SIERRA DE SEGURA

08 de mayo ♦ 25,2 km ♦ Pontones ♦ 15 euros
www.dipujaen.es

•I FESTIVAL DE MONTAÑA "SIERRA CAZORLA"

21 de mayo ♦ 9 ♦ 23 y 42 km ♦ Quesada ♦ 30 euros
www.trailsierracazorla.wix.com/trail

LARIOJA

•IV CARRERA PEDESTRE VALLE DEL IREGUA

10 de abril ♦ 11 ♦ 10 km ♦ Villamediana ♦ 15 euros
www.proyectos.larioja.com

•VIII CARRERA POPULAR CALAHORRA CIUDAD DE LA VERDURA

24 de abril ♦ 11 ♦ 10 km ♦ Calahorra ♦ 12 euros
www.circuitosolorunners.es

•XXV MEDIA MARATÓN DE LA RIOJA

29 de mayo ♦ 10 ♦ 7 y 21,097 km ♦ Logroño ♦ 20 euros
www.larioja.com/maraton

LAS PALMAS

•XI ARRETRANCO RACE

22 de mayo ♦ 8 ♦ 18 km ♦ Valsequillo de Gran Canaria
www.arretrancorace.com

LEÓN

•VI CARRERA POPULAR DE SANTO TORIBIO

03 de abril ♦ 10 ♦ 10 km ♦ Astorga ♦ 8 euros
www.carrerasconencanto.com

•V VILLANUEVA TRAIL

03 de abril ♦ 9 ♦ 27 km ♦ Villanueva de Valdeuza ♦ 20 euros
www.villanuevatrail.blogspot.com.es

•VII 101KM/24H X C.S.I

30 de abril ♦ 9 ♦ 48 y 101 km ♦ Ponferrada ♦ 55 euros
www.101peregrinos.com

•XXX CARRERA POPULAR EL SALVADOR

02 de mayo ♦ 11 ♦ 9 km ♦ La Bañeza ♦ 8 euros ♦ Premios en metálico ♦ Carreras infantiles
www.carrerasconencanto.com

LLEIDA

•VII TRAIL MONTOIG

03 de abril ♦ 9 ♦ 12 y 25 km ♦ Sant Llorenç de Montgai ♦ 24 euros
www.trailmontoig.cat

•VI CX CURSA BOMBERS LLEIDA

10 de abril ♦ 10 ♦ 5 y 10 km ♦ Lleida ♦ 14 euros ♦ Carreras infantiles
www.cxcursabomberslleida.com

•III CURSA DE MUNTANYA DEL MELÓ

01 de mayo ♦ 9:30 ♦ 18 km ♦ Artesa de Segre ♦ 18 euros ♦ Carreras infantiles gratuitas
www.cursadelmelo.blogspot.com.es

LUGO

•VIII CARREIRA POPULAR CONCELLO DE MONFORTE

03 de abril ♦ 12 ♦ 7 km ♦ Monforte de Lemos ♦ Gratis ♦ Premios en metálico ♦ Carreras infantiles
www.championchipnorte.com

•VI CARREIRA POR MONTAÑA "MONTES DE VIVEIRO"

10 de abril ♦ 8 ♦ 10, 18 y 42 km ♦ Viveiro ♦ 25 euros
www.carreramontesviveiro.com

•VII CARREIRA POPULAR DE CHANTADA

23 de abril ♦ 18:15 ♦ 8 km ♦ Chantada ♦ 7 euros
www.8nocorazon.com

•II TOXIZA CLASSIC XTREME

01 de mayo ♦ 8 ♦ 19 y 40 km ♦ Mondoñedo ♦ 20 euros
www.championchipnorte.com

•V TRAIL ALDEAS DO COUREL GRAN PREMIO AGUAS DE MONDARIZ

28 de mayo ♦ 7 ♦ 16, 40 y 80 km ♦ Seoane do Courel ♦ 40 euros
www.gmta.es

MADRID

•GENARO TRAIL

02 de abril ♦ 10 ♦ 10, 27 y 49,6 km ♦ El Berruoco ♦ 55 euros
www.fivestationstrail.com

•X CARRERA DE FONDO DE NAVALAFUENTE

03 de abril ♦ 12 ♦ 14 km ♦ Navalafuente ♦ 10 euros ♦ Carreras infantiles
www.navalafontana.org

•XVI ASICS MEDIO MARATÓN VILLA DE MADRID

03 de abril ♦ 9 ♦ 21,097 km ♦ Madrid ♦ 24 euros
www.mediomaronmadrid.es

•II XTRAIL VILLALBA PEÑA DEL ÁGUILA

03 de abril ♦ 10:10 ♦ 12,5 y 25,2 km ♦ Collado Villalba ♦ 31 euros
www.zonaktiva.wix.com/xtrail-villalba

•XXXVIII MEDIO MARATÓN DE COSLADA

10 de abril ♦ 10 ♦ 21,097 km ♦ Coslada ♦ 12 euros
www.unionatleticacoslada.com



Te ayudamos a hacer realidad tu proyecto social

INSCRIBE tu proyecto

Corre, nada, pedalea,... haz Deporte con Causa

CREA tu reto

1. Elige un reto
2. Dona dinero
3. Cambia el mundo

DONAR a un reto

•XII MEDIA MARATÓN DE VALDEMORO

10 de abril ♦ 9:30 ♦ 10,5 y 21,097 km ♦ Valdemoro ♦ 10 euros
www.valdemoro.es

•CARRERA POR EL PLANETA

10 de abril ♦ 10 ♦ 4 y 10 km ♦ Madrid ♦ 10 euros ♦ Carreras infantiles
www.carreraporeplaneta.es

•III CARRERA SOLIDARIA COLEGIO MIRASUR

10 de abril ♦ 10 ♦ 5 y 10 km ♦ Pinto ♦ 10 euros ♦ Carreras infantiles
www.colegiomirasur.com

•I CARRERA SOLIDARIA ADOPTA Y CORRE

10 de abril ♦ 9:30 ♦ 6,9 y 20 km ♦ Venturada ♦ 18 euros
www.adoptaycorre.com

•V DU CROSS VILLAVICIOSA DE ODÓN

10 de abril ♦ 11 ♦ 5 + 15 + 2 km ♦ Villaviciosa de Odón ♦ 28 euros
www.ducrosseries.es

•VI HOLI RUN MADRID

10 de abril ♦ 11 ♦ 5 km ♦ Madrid ♦ 15 euros ♦ Carreras infantiles
www.holirun.es

•PURA SANGRE THE RACE

16 de abril ♦ 10:30 ♦ 6 y 12 km ♦ Madrid ♦ 25 euros
www.purasangretherace.es

•VII CARRERA POPULAR EL BUEN PASTOR

16 de abril ♦ 9 ♦ 8 km ♦ Madrid ♦ 7 euros ♦ Carreras infantiles
www.carreraspopulares.com

•V CARRERA POPULAR SÍNDROME DE SANFILIPPO

17 de abril ♦ 9 ♦ 5 y 10 km ♦ Madrid ♦ 10 euros ♦ Carreras infantiles
www.stopsanfilippo.org

•XXXIII CARRERA DE PRIMAVERA

17 de abril ♦ 10 ♦ 10 km ♦ Mejorada del Campo ♦ 8 euros ♦ Carreras infantiles
www.unionatleticacoslada.com

•III CARRERA CONTRA EL CÁNCER

17 de abril ♦ 9 ♦ 4 y 10 km ♦ Madrid ♦ 12 euros ♦ Carreras infantiles
www.carreraenmarchacontraelcancer.org

•V RACES TRAIL RUNNING HOYO DE MANZANARES

17 de abril ♦ 10 ♦ 12 km ♦ Hoyo de Manzanares
www.racetrailrunning.es

•FARINATO RACE MADRID

17 de abril ♦ 9:30 ♦ 13 km ♦ Villanueva de la Cañada ♦ 50 euros ♦

Carrera de obstáculos
www.farinatorace.com

•II LEGUA LOS MANANTIALES

23 de abril ♦ 18 ♦ 5,8 km ♦ Belmonte de Tajo ♦ 7 euros ♦ Carreras infantiles gratuitas
www.carreraspopulares.com

•XXXIX EDP ROCK'N'ROLL MADRID MARATÓN

24 de abril ♦ 9 ♦ 10, 21 y 42,195 km ♦ Madrid ♦ Premios en metálico
www.runrocknroll.com

•X CARRERA POPULAR MONTE TABOR

28 de abril ♦ 12:45 ♦ 4,6 km ♦ Pozuelo de Alarcón ♦ 6 euros
www.evedeport.es

•V CARRERA POPULAR VALDARACETE

07 de mayo ♦ 18:45 ♦ 5,572 km ♦ Valdaracete ♦ 7 euros ♦ Carreras infantiles gratuitas
www.carreraspopulares.com

•VIII VUELTA A LA JAROSA

07 de mayo ♦ 17:30 ♦ 10 km ♦ Guadarrama ♦ 11 euros
www.atletismoguadarrama.blogspot.com.es

•XVII DOS LEGUAS FUENTE DE LA CHOPERA

08 de mayo ♦ 10 ♦ 11,144 km ♦ Leganés ♦ 13 euros
www.maratonianosdeleganes.com

•XIII CARRERA DE LA MUJER MADRID

08 de mayo ♦ 9 ♦ 7,2 km ♦ Madrid ♦ 10 euros ♦ La inscripción es EXCLUSIVA para MUJERES y NIÑAS mayores de 12 AÑOS
www.carreradelamujer.com

•V CARRERA SOLIDARIA PINTO CON EL SÁHARA

08 de mayo ♦ 10:30 ♦ 10 km ♦ Pinto ♦ 9 euros
www.pintoconelsahara.org

•CARRERA POPULAR RUNACTIVA

08 de mayo ♦ 10 ♦ 5 y 10 km ♦ Torres de la Alameda ♦ 10 euros ♦ Carreras infantiles
www.runactiva.com

•VI DU CROS VILLANUEVA DE LA CAÑADA

08 de mayo ♦ 11 ♦ 5 + 15 + 2,5 km ♦ Villanueva de la Cañada ♦ 28 euros
www.ducrosseries.es

•VIII CARRERA POPULAR VUELTA A LA CASA DE CAMPO Y CARRERA DE LA FAMILIA

08 de mayo ♦ 9:30 ♦ 4,8 y 16,5 km ♦ Madrid ♦ 12 euros
www.corricolari.es

•V CARRERA PEDESTRE ENTRE

PINTO Y VALDEMORO

15 de mayo ♦ 10 ♦ 14 km ♦ Pinto ♦ 10 euros
♦ Carreras infantiles gratuitas
www.carreracontinua.es

•V CARRERA POPULAR PSICOLOGÍA POR LA SALUD

21 de mayo ♦ 10:30 ♦ 2,2 y 6,6 km ♦ Pozuelo de Alarcón ♦ 7 euros ♦ Carreras infantiles
www.copmadrid.org

•IX CARRERA LIBERTY "UNA META PARA TODOS"

22 de mayo ♦ 9 ♦ 10 km ♦ Madrid ♦ 10 euros ♦ Carreras infantiles
www.carreralliberty.es

•VIII CARRERA POPULAR CLUB AMIGOS

22 de mayo ♦ 10 ♦ 5 y 10 km ♦ Alcorcón ♦ 10 euros ♦ Carreras infantiles
www.grupoamas.org

•II TRAIL RUTA DEL COBRE

22 de mayo ♦ 9:30 ♦ 18 km ♦ Villanueva del Pardillo ♦ 14,5 euros
www.du-race.es

•IV CARRERA POPULAR CIUDAD DE POZUELO

22 de mayo ♦ 10 ♦ 5 y 10 km ♦ Pozuelo de Alarcón ♦ 10 euros ♦ Carreras infantiles gratuitas
www.carreraciudaddepozuelo.com

•I CARRERA CONTRA LA LAMINOPATÍA

22 de mayo ♦ 9:30 ♦ 5 km ♦ Madrid ♦ 10 euros ♦ Carreras infantiles
www.carreracontralalaminopatia.com

•XXXVII CARRERA DEL AGUA

29 de mayo ♦ 9 ♦ 5 y 10 km ♦ Madrid ♦ 13 euros
www.lacarreradelagua.com

•V CARRERA SOLIDARIA POR LA SALUD MENTAL

29 de mayo ♦ 10 ♦ 4 y 10 km ♦ Madrid ♦ 12 euros
♦ Carreras infantiles
www.carrerasaludmental.com

•II TRAIL NEMUS

29 de mayo ♦ 9:30 ♦ 11,8 y 19,2 km ♦ Valdemarco ♦ 20 euros
www.nemus.org

•XXII 100 KILÓMETROS EN 24 HORAS

11/06/16 ♦ 12 ♦ 34 y 100 km ♦ Colmenar Viejo ♦ Modalidades: A pie, bicicleta, duatlón y relevos
www.corricolari.es

MÁLAGA

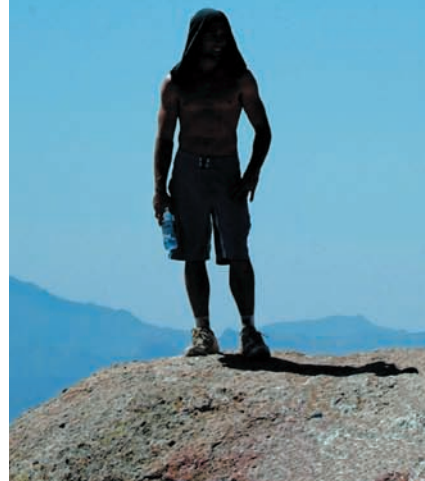
•XII HOLE "HOMENAJE A LOS 101 KMS"

02 de abril ♦ 10 ♦ 25,7 y 56 km ♦

NACIDOS PARA CORRER

La historia de una tribu oculta, un grupo de superatletas y la mayor carrera de la historia

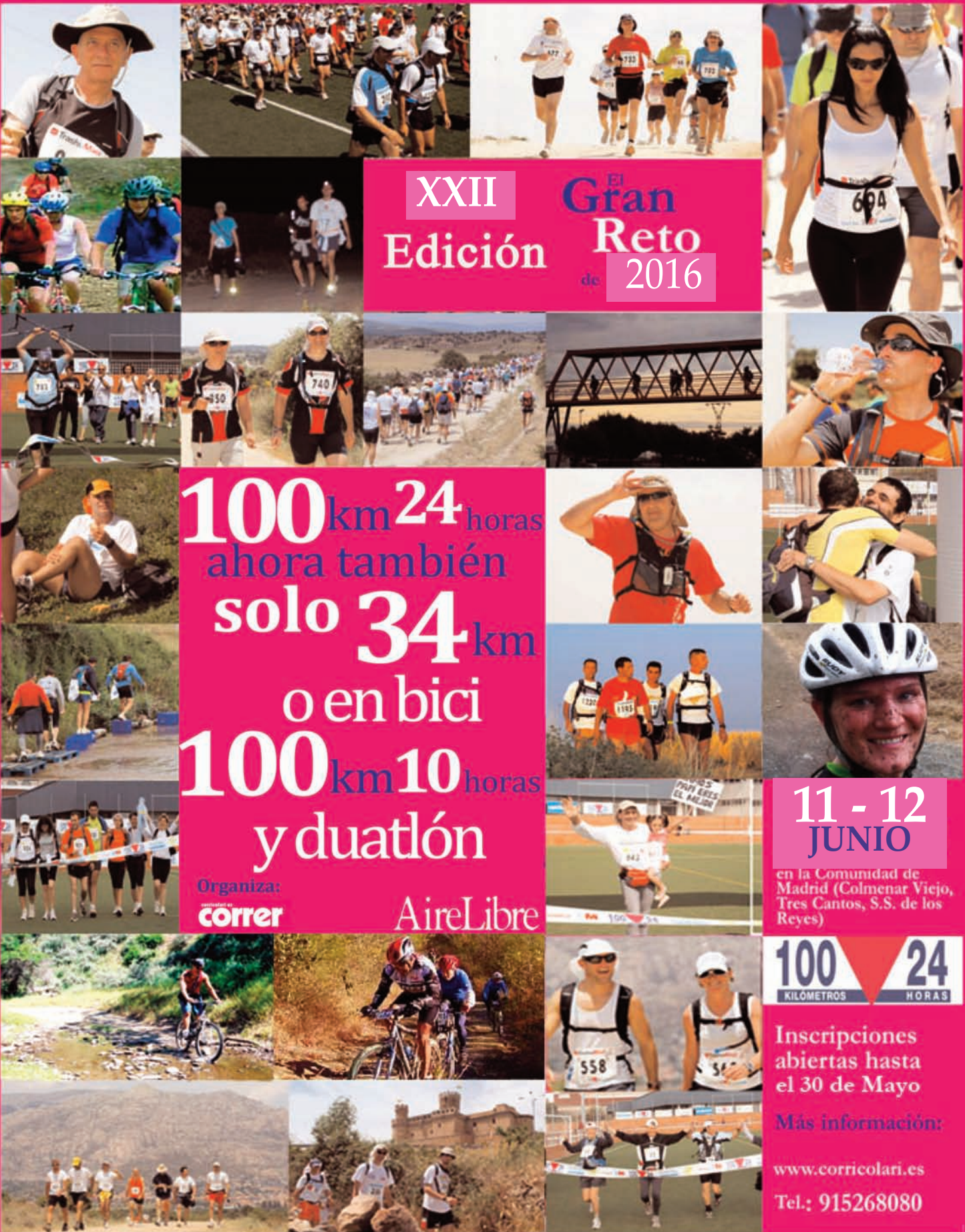
Christopher McDougall



www.editorialdebate.com

Síguenos en:





XXII Edición de **El Gran Reto** de 2016

100 km **24** horas
 ahora también
solo 34 km
 o en bici
100 km **10** horas
 y duatlón

Organiza:
correr AireLibre

11 - 12 JUNIO

en la Comunidad de Madrid (Colmenar Viejo, Tres Cantos, S.S. de los Reyes)

100 **24**
 KILÓMETROS HORAS

Inscripciones abiertas hasta el 30 de Mayo

Más información:

www.corricolari.es
 Tel.: 915268080



Ronda ♦ 40 euros
www.pdmronda.es

• **VI PINSAPO TRAIL YUNQUERA**
03 de abril ♦ 10 ♦ 29 km ♦
Yunquera ♦ 20 euros
www.pinsapotrail.yunquera.es

• **IV CARRERA URBANA ESTEPOÑA**
03 de abril ♦ 11 ♦ 10 km ♦ Estepona
♦ 12 euros ♦ Carreras infantiles
www.dorsalchip.es

• **II CARRERA 10 KM "PAQUIROS MOTOS"**
03 de abril ♦ 10 ♦ 10 km ♦ Mijas ♦ 8 euros
www.gescon-chip.es

• **I CARRERA POPULAR LA VILLA DEL TORCAL**
03 de abril ♦ 12 ♦ 7 km ♦ Villanueva de la Concepción ♦ 5 euros ♦ Carreras infantiles
www.tusinscripciones.es

• **I CARRERA COLOR EN LA PLAYA TORRE DEL MAR**
03 de abril ♦ 10:30 ♦ 6 km ♦ Torre del Mar ♦ 7 euros
www.correerenandalucia.com

• **IV DESAFÍO SUR DEL TORCAL**
09 de abril ♦ 10 ♦ 43,1 km ♦ Antequera ♦ 26 euros
www.desafiosurdeltorcal.com

• **XXVI MEDIA MARATÓN CIUDAD DE MÁLAGA**
10 de abril ♦ 9:30 ♦ 21,097 km ♦ Málaga ♦ 20 euros
www.mediamaratonmalaga.com

• **I CARRERA DE MONTAÑA VILLA DE CASARES**
10 de abril ♦ 11 ♦ 10 y 21 km ♦ Casares ♦ 15 euros ♦ Carreras infantiles
www.fedatletismoandaluz.net

• **II CARRERA NOCTURNA MARBERUN**
16 de abril ♦ 20:30 ♦ 10 km ♦ Marbella ♦ 10 euros ♦ Carreras infantiles
www.global-tempo.com

• **III CARRERA POPULAR VILLA DE BENAMOCARRA**
16 de abril ♦ 10 ♦ 6 km ♦ Benamocarra ♦ 5 euros ♦ Carreras infantiles
www.fedatletismoandaluz.net

• **IV TRAIL CARA LOS TAJOS**
17 de abril ♦ 8:30 ♦ 31 km ♦ Alhaurín el Grande ♦ 33 euros
www.grupoalpinobenalmadena.com

• **III CARRERA SOLIDARIA POR ETIOPÍA IN REAL TIME**
17 de abril ♦ 10 ♦ 10 km ♦ Frigiliana ♦ 10 euros ♦ La recaudación irá íntegramente a las Escuelas que

Abay tiene en Walmara
www.triatlonmalaga.es

• **II TRAIL FINCA DE LA TORRE**
17 de abril ♦ 10 ♦ 14 km ♦ Antequera ♦ 12 euros
www.dorsalchip.es

• **XXXXVII VUELTA PEDESTRE A COÍN**
17 de abril ♦ 11:30 ♦ 2,7 y 10 km ♦ Coín ♦ 5 euros
www.dorsalchip.es

• **XXXVIII CARRERA POPULAR DEL PALO**
17 de abril ♦ 11 ♦ 6 km ♦ Málaga ♦ Carreras infantiles
www.elpalo.org

• **II TRAIL VILLA DE TEBA**
24 de abril ♦ 10 ♦ 11,3 y 27 km ♦ Teba ♦ 18 euros
www.facebook.com/trailvilladeteba

• **III CARRERA CIRCUITO DE FUENGIROLA**
24 de abril ♦ 10 ♦ 6 km ♦ Fuengirola ♦ 3 euros ♦ Carreras infantiles
www.dorsalchip.es

• **IV CARRERA MUJERES CONTRA EL CÁNCER CIUDAD DE MÁLAGA**
24 de abril ♦ 10 ♦ 5,5 km ♦ Málaga
www.inacuamalaga.es

• **III MEDIA MARATÓN VÉLEZ MÁLAGA**
01 de mayo ♦ 9:30 ♦ 21,097 km ♦ Vélez-Málaga ♦ 23 euros
www.atletismovelez.es

• **I CARRERA DE LA PRENSA**
02 de mayo ♦ 10 ♦ 7 km ♦ Málaga ♦ 8 euros
www.aprensamalaga.com

• **V CARRERA URBANA ARROYO DE LA MIEL**
08 de mayo ♦ 10 ♦ 6,5 km ♦ Benalmádena ♦ 8 euros ♦ Carreras infantiles
www.dorsalchip.es

• **XIX 101 KILÓMETROS EN 24 HORAS**
14 de mayo ♦ 7 ♦ 101 km ♦ Ronda ♦ 60 euros
www.lalegion101.com

• **VII ANIMAL TRAIL**
22 de mayo ♦ 9:30 ♦ 11, 26, 39 y 56 km ♦ El Burgo
www.animaltrail.es

MELILLA

• **IV CARRERA AFRICANA DE LA LEGIÓN EN MELILLA**
16 de abril ♦ 12 ♦ 50 km ♦ Melilla ♦ 20 euros ♦ Carreras infantiles
www.carreraafricanadelalegionmelilla.es

MURCIA

• **VII ULTRA TRAIL VUELTA AL TÉRMINO DE YECLA**
02 de abril ♦ 8 ♦ 21 y 72 km ♦ Yecla ♦ 42 euros
www.ultraultrayycla.com

• **VIII VUELTA A SIERRA ESPUÑA**
02 de abril ♦ 06:30 ♦ 56 km ♦ Totana ♦ 34 euros
www.clubsenderistatotana.es

• **I ALHAMA TRAIL**
03 de abril ♦ 8 ♦ 17 y 27 km ♦ Alhama de Murcia ♦ 21 euros
www.alhamatrail.com

• **III SARDINA RUN**
03 de abril ♦ 10:30 ♦ 5 y 10 km ♦ Murcia ♦ 12 euros ♦ Carreras infantiles
www.asuspuestos.com

• **III CARRERA POPULAR PROMETEO**
03 de abril ♦ 10 ♦ 5 y 7,5 km ♦ Torre Pacheco ♦ 10 euros ♦ Carreras infantiles
www.lineadesalida.net

• **II TRAIL SOLIDARIO FUNDACIÓN TIENDA ASILO DE SAN PEDRO**
03 de abril ♦ 10 ♦ 10,7 km ♦ Cartagena ♦ 10 euros ♦ Carreras infantiles
www.lineadesalida.net

• **III MEDIA MARATÓN ENTREPUENTES**
09 de abril ♦ 17:30 ♦ 10 y 21 km ♦ La Manga ♦ 15 euros
www.lineadesalida.net

• **II LEMON TRAIL**
10 de abril ♦ 8 ♦ 21 y 42 km ♦ Santomera ♦ 23 euros
www.lemontrail.es

• **II CARRERA POPULAR CABEZO DE TORRES**
10 de abril ♦ 10 ♦ 10 km ♦ Cabezo de Torres ♦ Premios en metálico.
Carreras infantiles
www.asuspuestos.com

• **I MARATÓN DE MONTAÑA SIERRA DEL PUERTO**
10 de abril ♦ 8 ♦ 11 y 42 km ♦ Calasparra ♦ 33 euros
www.bladerunnerscalasparra.com

• **IV CARRERA POPULAR 10.1K VILLA DE LOS ALCÁZARES**
10 de abril ♦ 9:30 ♦ 10 km ♦ Los Alcázares ♦ 10 euros ♦ Carreras infantiles
www.lafamu.es

• **VII RUTA DE LAS FORTALEZAS**
16 de abril ♦ 8:05 ♦ 53 km ♦ Cartagena ♦ 31 euros ♦ Carreras infantiles

www.rutadelasfortalezas.es

• **V MEDIA MARATÓN NOCTURNA CIUDAD DE ÁGUILAS**
16 de abril ♦ 19 ♦ 10 y 21,097 km ♦ Águilas ♦ 14 euros
www.clubatletismoaguilas.es

• **III CARRERA DE LOS TRES CASTILLOS DE MONTEAGUDO**
23 de abril ♦ 10 ♦ 10 km ♦ Monteagudo ♦ 10 euros
www.asuspuestos.com

• **V CARRERA RURAL CALAR DE LA SANTA**
24 de abril ♦ 10:30 ♦ 10 km ♦ Calar de la Santa - Moratalla ♦ 15 euros
www.facebook.com/CarreraRuralCalardeLaSanta

• **I ATEAMUR RUN DAY**
24 de abril ♦ 9:30 ♦ 10 km ♦ Murcia ♦ 10 euros ♦ Carreras infantiles gratuitas
www.famu.es

• **XXXVI CARRERA PEDESTRE CEUTÍ**
01 de mayo ♦ 17 ♦ 6,5 km ♦ Ceutí ♦ Gratis
www.todofondo.net

• **I CARRERA ACADEMIA GENERAL DEL AIRE**
01 de mayo ♦ 10 ♦ 5 y 10 km ♦ San Javier ♦ 10 euros
www.facebook.com/carreraacademiageneraldelaire

• **II CIEZA 10K**
14 de mayo ♦ 20 ♦ 10 km ♦ Cieza ♦ 10 euros
www.famu.es

• **IV CXM "ALEDO - SIERRA ESPUÑA" MEMORIAL ANTONIO CÁNOVAS**
15 de mayo ♦ 9 ♦ 24 km ♦ Al edo ♦ 18 euros ♦ Carreras infantiles gratuitas
www.aledotrail.com

• **IV CROSS POPULAR ALUMBRES**
28 de mayo ♦ 19 ♦ 6 km ♦ Cartagena ♦ 8 euros ♦ Carreras infantiles gratuitas
www.lineadesalida.net

• **III CARRERA DE MONTAÑA BENÉFICA CONTRA EL CÁNCER DE PLIEGO**
29 de mayo ♦ 9:30 ♦ 18 km ♦ Pliego ♦ 15 euros
www.famu.es

NAVARRA

• **IV CARRERA DE LA CIUDADELA**
03 de abril ♦ 11:30 ♦ 6 km ♦ Pamplona ♦ 15 euros
www.rockthesport.com

•I CARRERA MUJERES QUE CORREN

10 de abril ♦ 11 ♦ 6 y 12 km ♦
Pamplona ♦ 14 euros ♦ Premios en metálico
www.corriendoporelmundo.com

•XII MEDIA MARATÓN DE MONTAÑA DE BERA

17 de abril ♦ 9:30 ♦ 21,195 km ♦
Bera ♦ 32 euros
www.manttale.com

•XXXVIII LEITZAKO HERRI KROSSA

23 de abril ♦ 17:30 ♦ 10 km ♦ Leitza ♦ 10 euros ♦ Carreras infantiles
www.kirolprobak.com

•V CARRERA DE CONTRABANDISTAS

01 de mayo ♦ 10 ♦ 15,8 km ♦ Urdax ♦ 10 euros ♦ Premios en metálico
www.kirolprobak.com

•XXXV MEDIA MARATÓN CIUDAD DE PAMPLONA

08 de mayo ♦ 10 ♦ 10 y 21,097 km ♦ Pamplona ♦ 18 euros
www.lamediadepamplona.com

•I ARANTZAKO MENDI LASTERKETA

14 de mayo ♦ 10 ♦ 16,5 km ♦ Arantza ♦ 20 euros
www.menditzulia.com

•I CORELLA "CIUDAD DEL MOSCATEL & PINCHO"

15 de mayo ♦ 11 ♦ 15 km ♦ Corella ♦ 12 euros ♦ Carreras infantiles
www.circuitosolorunners.es

OURENSE

•CARREIRA POPULAR XINZO DE LIMIA

03 de abril ♦ 11:15 ♦ 10 km ♦ Xinzo de Limia ♦ 6 euros ♦ Carreras infantiles gratuitas
www.championchipnorte.com

•CARREIRA POPULAR A MERCA

17 de abril ♦ 11 ♦ 10 km ♦ A Merca ♦ 5 euros ♦ Carreras infantiles gratuitas
www.championchipnorte.com

•III D3SAFÍO42 OURENSE TERMAL - 6K CASTELO DE MACEDA

14 de mayo ♦ 16 ♦ 6 km ♦ Maceda ♦ 9 euros ♦ Premios en metálico. Carreras infantiles
www.desafio42.com

•III D3SAFÍO42 OURENSE TERMAL - 15K NOCTURNA DE OURENSE BANCO MEDIOLANUM

14 de mayo ♦ 21 ♦ 15 km ♦ Ourense ♦ 13 euros ♦ Premios en metálico. Carreras infantiles
www.desafio42.com

•III D3SAFÍO42 OURENSE TERMAL - MEDIA MARATÓN DE ALLARIZ

15 de mayo ♦ 10:30 ♦ 21 km ♦ Allariz ♦ 13 euros ♦ Premios en metálico. Carreras infantiles
www.desafio42.com

PALENCIA

•III TRAIL VALLEJUELOS

02 de abril ♦ 12 ♦ 12,3 km ♦ Villamuriel de Cerrato ♦ 15 euros ♦ Carreras infantiles gratuitas
www.palenciatrail.com

•7K VILLADA TERRACAMPINA

03 de abril ♦ 12 ♦ 7 km ♦ Villada ♦ Gratis
www.villada.es

•III TRAIL DE LA PEÑA

16 de abril ♦ 11 ♦ 6, 11 y 21 km ♦ Santibañez de la Peña ♦ 12 euros
www.copaventura.blogspot.com.es

•III CARRERA ENTRE CASTILLOS

17 de abril ♦ 11 ♦ 11,3 km ♦ Fuentes de Valdepero ♦ 2 euros ♦ Premios en metálico ♦ Carreras infantiles
www.palenciadeporte.es

•II LOS TRES CERROS PALENTINOS

30 de abril ♦ 18 ♦ 12,9 km ♦ Cristo del Otero ♦ 14 euros ♦ Carreras infantiles gratuitas
www.trailtrescerros.blogspot.com.es

•II TRAIL SOLIDARIO VALDESPINA

01 de mayo ♦ 17:30 ♦ 7,8 km ♦ Valdespina ♦ 5 euros ♦ Carreras infantiles gratuitas
www.inscripciones.conchipnorte.com

•XXXII MEDIA MARATÓN DEL CERRATO

22 de mayo ♦ 10:30 ♦ 21,097 km ♦ Baltanás ♦ 10 euros ♦ Carreras infantiles gratuitas
www.turesultado.es

PONTEVEDRA

•IV CARREIRA PEDESTRE MONTE PORREIRO -GRAN PREMIO U.N.E.D

03 de abril ♦ 12 ♦ 8 km ♦ Monte Porreiro ♦ 7 euros ♦ Carreras infantiles gratuitas
www.championchipnorte.com

•XVII MEDIO MARATÓN GRAN BAHÍA VIG-BAY

10 de abril ♦ 10:30 ♦ 21,097 km ♦ Vigo ♦ 20 euros
www.vig-bay.com

•HAPPYGORUNNING - CIDADE UNIVERSITARIA

24 de abril ♦ 11 ♦ 6,6 y 10 km ♦ Vigo ♦ 7 euros

www.deportes.uvigo.es

•XXIX VOLTA PEDESTRE A AIOS

24 de abril ♦ 10:30 ♦ 5,750 km ♦ Aios ♦ 4 euros ♦ Premios en metálico. Carreras infantiles
www.championchipnorte.com

•IV CORREXSALCEDA

30 de abril ♦ 19:15 ♦ 12 km ♦ Salceda de Caselas ♦ 5 euros ♦ Carreras infantiles
www.edmsalceda.es

•I CARRERA NOCTURNA DE NIGRÁN "PLAZAH2K"

28 de mayo ♦ 20 ♦ 10 km ♦ Nigrán ♦ 9 euros ♦ Premios en metálico. Carreras infantiles
www.championchipnorte.com

SALAMANCA

•III CARRERA POPULAR BATALLA DE ARAPILES

03 de abril ♦ 11:30 ♦ 10 km ♦ Arapiles ♦ 3 euros ♦ Carreras infantiles gratuitas
www.atletismosalmantino.org

•CARRERA POPULAR SOLIDARIA "SAUVIA SE MUEVE"

09 de abril ♦ 18 ♦ 5,8 km ♦ Villares de la Reina ♦ Gratis ♦ Carreras infantiles
www.atletismosalmantino.org

•XXVII MEDIA MARATÓN POPULAR CIUDAD DE BÉJAR

10 de abril ♦ 10:30 ♦ 21,097 km ♦ Béjar ♦ 10 euros
www.aytobejar.com

•XI MEDIA MARATÓN DE CIUDAD RODRIGO

24 de abril ♦ 10:30 ♦ 21,097 km ♦ Ciudad Rodrigo ♦ 13 euros
www.mediamaratonciudadrodrigo.com

SANTA CRUZ DE TENERIFE

•XX MEDIO MARATÓN DE LAS GALLETAS

03 de abril ♦ 9 ♦ 10,8 y 21,097 km ♦ Arona - Tenerife ♦ 25 euros
www.mediomaronnlasgalletas.com

•SANTA CRUZ EXTREME

17 de abril ♦ 8 ♦ 16, 21 y 46 km ♦ Santa Cruz de Tenerife ♦ 55 euros
www.festivalsantacruzextreme.com

•VI CARRERA DE LA MUJER DE TENERIFE

24 de abril ♦ 9 ♦ 5 km ♦ Los Realejos ♦ 9 euros
www.facebook.com/Carrera-de-la-mujer-de-Tenerife

•IV CIRCULAR LOS CATALANES TRAIL

30 de abril ♦ 16 ♦ 12 km ♦ Los Catalanos - Tenerife ♦ 20 euros
www.atletismosantacruz.com

•TRANSVULCANIA

07 de mayo ♦ 6 ♦ 74,3 km ♦ La Palma ♦ 96,85 euros
www.transvulcania.com

•K21 LA GUANCHA

30 de mayo ♦ 9 ♦ 12 y 21 km ♦ La Guancha - Tenerife
www.gesportcanarias.com

SEGOVIA

•X MEDIA MARATÓN CIUDAD DE SEGOVIA

10 de abril ♦ 10:30 ♦ 21,097 km ♦ Segovia ♦ 18 euros ♦ Carreras infantiles
www.mediamaraton.infosegovia.com

•XIV CARRERA POPULAR MEMORIAL SANTI

01 de mayo ♦ 11 ♦ 7,9 km ♦ Marugán ♦ 6 euros ♦ Premios en metálico. Carreras infantiles
www.carreramarugan.es

•IV CARRERA POPULAR PRECOINADOS EL CAMPO

15 de mayo ♦ 10 ♦ 5 y 10 km ♦ Sanchoño ♦ 10 euros ♦ Carreras infantiles gratuitas. El importe íntegro de las inscripciones se dona a ASPAYM
www.carreraprecocinadoselcampo.com

SEVILLA

•VII CARRERA POPULAR MORISCA

03 de abril ♦ 10 ♦ 10 km ♦ La Puebla de Cazalla ♦ 4 euros
www.pueblacazalla.org

•XXXIII MEDIA MARATÓN LA CAL Y EL OLIVO

10 de abril ♦ 10 ♦ 21,097 km ♦ Arahál ♦ 15 euros
www.mediamaratoncalyolivo.com

•XII CARRERA POPULAR VILLA DE BORMUJOS

10 de abril ♦ 9:15 ♦ 11,3 km ♦ Bormujos ♦ Gratis ♦ Carreras infantiles
www.bormujos.es

•II TRAIL RUTA DEL AGUA - EL GERGA

10 de abril ♦ 8:30 ♦ 14 y 45 km ♦ Guillena ♦ 30 euros ♦ Premios en metálico
www.cdijosdelviento.webnode.com

•III CROSS CAMBIO DE MARCHA

10 de abril ♦ 10 ♦ 9,2 km ♦ Alcalá de Guadaíra ♦ 5 euros
www.cambiodemarcha.es

•VIII CROSS POPULAR ESQUIVEL

10 de abril ♦ 10 ♦ 10,4 km ♦
Esquivel - Alcalá del Río ♦ 5 euros ♦
Carreras infantiles
www.atletismoesquivel.jimdo.com

•I CARRERA CULTURAL "CORIA POR JAPÓN"

10 de abril ♦ 11 ♦ 7,4 km ♦ Coria del Río ♦ 8 euros
www.carreracorriaxjapon.com

•XXIX CARRERA POPULAR NOCTURNA CARRIÓN DE LOS CÉSPEDES

15 de abril ♦ 21 ♦ 8,5 km ♦ Carrión de los Céspedes ♦ Gratis ♦ Carreras infantiles
www.carriondeloscespedes.es

•OSTIPPO TRAIL

17 de abril ♦ 9 ♦ 32 km ♦ Estepa
www.ostippotrail.wix.com/2016

•IV CARRERA Y MARCHA DE LA MUJER LA ALGABA

17 de abril ♦ 10:30 ♦ 5,5 km ♦ La Algaba ♦ 5 euros
www.correerenandalucia.com

•XII CARRERA POPULAR DE EL CORONIL

17 de abril ♦ 10:30 ♦ 10 km ♦ El Coronil ♦ 5 euros ♦ Carreras infantiles
www.carrerapopularelcoronil.blogspot.com.es

•I TRAIL CIUDAD DEL COBRE

24 de abril ♦ 9:30 ♦ 23 km ♦ Gerena ♦ 14 euros
www.toprunner.es

•CARRERA POPULAR PARQUE VEGA DE TRIANA

24 de abril ♦ 9:30 ♦ 3 y 10 km ♦ Sevilla ♦ 5 euros
♦ Carreras infantiles
www.imd.sevilla.org

•II TRAIL RISCO BLANCO

01 de mayo ♦ 10 ♦ 25 km ♦ Castilblanco de los Arroyos ♦ 20 euros
www.weekendtrail.net

•I CARRERA SOLIDARIA PIECITO

08 de mayo ♦ 10:30 ♦ 3 km ♦ Tomares ♦ 7 euros ♦ Carreras infantiles
www.qclinic.es

•I CROSS POPULAR SOLIDARIO ASENSE-A

08 de mayo ♦ 10:30 ♦ 7 km ♦ Dos Hermanas ♦ 6,5 euros ♦ Carreras infantiles
www.corredorespopulares.es

•CARRERA POPULAR PARQUE DE MARÍA LUISA

15 de mayo ♦ 9:30 ♦ 10 km ♦ Sevilla ♦ 5 euros
www.imd.sevilla.org

TARRAGONA

•V UT MUNTANYES DE LA COSTA DAURADA

02 de abril ♦ 9 ♦ 10, 21, 44 y 90 km ♦ Prades ♦ 75 euros
www.naturetime.es

•XIV CURSA POPULAR BRÀFIM - ERMITA DE LORETO

03 de abril ♦ 9 ♦ 13,950 km ♦ Bràfim ♦ 14 euros
www.cursabrafim.cat

•I CURSA I CAMINADA SOLIDARIA DOMINIKES

03 de abril ♦ 9:30 ♦ 5 km ♦ Tarragona ♦ 10 euros ♦ Carreras infantiles
www.cursasolidariadominiquesgn.blogspot.com.es

•VIII ALMOSTREK

03 de abril ♦ 9 ♦ 17,4 km ♦ Almoster ♦ 18 euros
www.tretzesports.com/almostrek

•V CURSA NÀSTIC

10 de abril ♦ 9:50 ♦ 5 y 10 km ♦ Tarragona ♦ Carreras infantiles
www.athleticevents.net

•III TRAIL POBLA DE MONTORNÈS

17 de abril ♦ 9 ♦ 6 y 11 km ♦ Pobla de Montornès ♦ 14 euros ♦ Carreras infantiles
www.trailpoblamontornes.webnode.cat

•CURSA DE MONTBRIÓ DEL CAMP

24 de abril ♦ 10 ♦ 5 y 10 km ♦ Montbrió del Camp ♦ 15 euros ♦ Carreras infantiles gratuitas
www.tretzesports.com/10kmontbrio

•X CURSA DE MUNTANYA SANTA COLOMA DE QUERALT

24 de abril ♦ 9 ♦ 15 km ♦ Santa Coloma de Queralt ♦ 8 euros
www.tretzesports.com/cursasantacoloma

•XXXIX CURSA A L'ERMITA DE SANT JOSEP

01 de mayo ♦ 10 ♦ 3 y 10 km ♦ Montblanc ♦ 12 euros
www.atleticmontblanc.cat

•IX CURSA 1 DE MAIG

01 de mayo ♦ 11:45 ♦ 5 km ♦ Altafulla ♦ 12 euros ♦ Carreras infantiles
www.atletesaltafulla.com

•IV CURSA DE LA DONA DE REUS

08 de mayo ♦ 11 ♦ 4,2 km ♦ Reus
www.cursadonareus.cat

•XVIII CURSA TÀRRACO LA MINA

15 de mayo ♦ 9:30 ♦ 7 km ♦ Tarragona ♦ 12 euros

www.cxtarracolaminatarragonafondistes2016.wordpress.com

•IX QUART DE MARATÓ DE REUS

22 de mayo ♦ 9:30 ♦ 10,548 km ♦ Reus ♦ 15 euros
www.tretzesports.com/quartReus

•III TRAIL L'ARBOÇ

22 de mayo ♦ 14 y 24 km ♦ L'Arboç ♦ 18 euros
www.trailarboç.blogspot.com.es

TERUEL

•III TRAILS NOGUERUELAS

02 de abril ♦ 6 ♦ 30 y 70 km ♦ Noguereuelas ♦ 48 euros
www.railsnogueruelas.blogspot.com.es

•V CARRERA MONTAÑA PUERTOMINGALVO

10 de abril ♦ 9:30 ♦ 21,5 km ♦ Puertomingalvo ♦ 15 euros ♦ Carreras infantiles gratuitas
www.clubmontanapuertomingalvo.in

•XIV GRAN FONDO FORMICHE ALTO

17 de abril ♦ 12 ♦ 11 km ♦ Formiche Alto ♦ 10 euros ♦ Carreras infantiles gratuitas
www.deportesgudarjavalambre.es

•X 10 KM CIUDAD DE ALCAÑIZ

24 de abril ♦ 10:30 ♦ 10 km ♦ Alcañiz ♦ 14 euros
www.10kalcañiz.es

•XIV CARRERA PICO DEL BUITRE

24 de abril ♦ 9:30 ♦ 9 km ♦ Arcos de las Salinas ♦ 15 euros ♦ Carreras infantiles gratuitas

•XXI MEDIA MARATÓN MORA DE RUBIELOS

14 de mayo ♦ 16:45 ♦ 21,097 km ♦ Mora de Rubielos ♦ 10 euros
www.deportesgudarjavalambre.es

•II MINERO TRAIL OJOS NEGROS

14 de mayo ♦ 17:15 ♦ 10 y 26 km ♦ Ojos Negros ♦ 16 euros
www.viaverdedesdeojosnegrosy.blogspot.com.es

•XXIX CROSS LA ESTRELLA DE MOSQUERUELA

28 de mayo ♦ 11:15 ♦ 7 km ♦ Mosqueruela ♦ 10 euros ♦ Carreras infantiles gratuitas
www.deportesgudarjavalambre.es

TOLEDO

•XXVII CROSS POPULAR SUBIDA AL PIÉLAGO

10 de abril ♦ 11:30 ♦ 13,5 km ♦ Hinojosa de San Vicente ♦ Gratis ♦ Carreras infantiles. Premios en metálico
www.crossubidaalpielago.com

•IV CARRERA POPULAR DE LA ESPERANZA

10 de abril ♦ 11 ♦ 6,6 km ♦ Las Ventas Con Peña Aguilera ♦ 8 euros ♦ Carreras infantiles gratuitas
www.carrerapopular

•IX CARRERA BOMBEROS DE TALAVERA

10 de abril ♦ 11 ♦ 6 km ♦ Talavera de la Reina ♦ 8 euros
www.evedeport.es

•VI CARRERA POPULAR POR LA IGUALDAD

10 de abril ♦ 10:30 ♦ 3,6 km ♦ Illescas ♦ Gratis
www.e3pd.com

•CALDEJARA

16 de abril ♦ 10 ♦ 21 km ♦ Calera y Chozas ♦ 5 euros
www.evedeport.es

•II CARRERA VALDEVERDEJA

16 de abril ♦ 17 ♦ 6 km ♦ Valdeverdeja ♦ 8 euros ♦ Carreras infantiles
www.evedeport.es

•I CARRERA POPULAR VILLA DE COBEJA

17 de abril ♦ 10:30 ♦ 8 km ♦ Cobeja ♦ 7 euros ♦ Carreras infantiles gratuitas
www.evedeport.es

•III CARRERA POPULAR "LA LINDE"

17 de abril ♦ 11 ♦ 5,250 y 10,5 km ♦ El Casar de Escalona ♦ 5 euros ♦ Carreras infantiles gratuitas
www.revistalalinde.com

•V SUBIDA A LA ANTIGUA "TROFEO JUAN PUCHE"

17 de abril ♦ 11:30 ♦ 6,9 km ♦ Mora ♦ 8 euros ♦ Carreras infantiles gratuitas
www.evedeport.es

•IV CARRERA DEL LIBRO

23 de abril ♦ 18:30 ♦ 8,5 km ♦ Toledo ♦ 9 euros ♦ Carreras infantiles
www.anticiclon.es

•XII CARRERA POPULAR PUENTE LA CANASTA

24 de abril ♦ 12 ♦ 6 km ♦ San Martín de Montalbán ♦ 6 euros ♦ Carreras infantiles gratuitas
www.carreracanasta.es

•IX CARRERA VILLA DE SANTA OLALLA

24 de abril ♦ 10:30 ♦ 6,4 km ♦ Santa Olalla ♦ 5 euros ♦ Carreras infantiles gratuitas
www.evedeport.es

•I CARRERA DE ATLETISMO POPULAR DE AJOFRÍN

24 de abril ♦ 10 ♦ 5 km ♦ Ajofrín ♦ 6 euros ♦ Carreras infantiles

gratuitas
www.deporchip.com

• **III 4 MILLAS POR LA TORRE**
30 de abril ♦ 18 ♦ 6 km ♦ La Torre de Esteban Hambrán ♦ 5 euros ♦ Carreras infantiles gratuitas
www.evedeport.es

• **III SUBIDA-BAJADA A LOS TORREONES DE EL ALCÁZAR**
30 de abril ♦ 10 ♦ 910 metros ♦ Toledo ♦ 9 euros ♦ Transcurre por alrededor y dentro de la Biblioteca Nacional y del Museo del Ejército
www.anticiclon.es

• **XI CARRERA POPULAR SOLIDARIA POR LOS DERECHOS DEL NIÑO**
30 de abril ♦ 11 ♦ 4 y 8 km ♦ Toledo ♦ 5 euros
www.ies-juaneloturriano.centros.cas-tillalalamanca.es

• **SAN ISIDRO XTREM "DESAFÍO EN EL GIGÜELA"**
30 de abril ♦ 10:30 ♦ 6 km ♦ La Puebla de Almoradiel ♦ 10 euros ♦ Carrera de obstáculos
www.sanisidroxxtrem.wordpress.com

• **XXXI CARRERA POPULAR OROPESA**

01 de mayo ♦ 11 ♦ 10,7 km ♦ Oropesa ♦ 3 euros ♦ Premios en metálico. ♦ Carreras infantiles
www.oropesadetoledo.org

• **II CARRERA SOLIDARIA A FAVOR DE LA AECC**
07 de mayo ♦ 18:30 ♦ 3 y 6 km ♦ Caleruela ♦ 6 euros ♦ Carreras infantiles
www.evedeport.es

• **10 KM VILLA DE PANTOJA**
07 de mayo ♦ 19 ♦ 10 km ♦ Pantoja ♦ 8 euros ♦ Carreras infantiles gratuitas
www.aytopantoja.es

• **I CARRERA POPULAR FIESTA DE LA PRIMAVERA**
14 de mayo ♦ 17 ♦ 5 y 10 km ♦ Orgaz ♦ 6 euros ♦ Carreras infantiles gratuitas
www.evedeport.es

• **IV CARRERA SOLIDARIA DE MONTRAIL**
15 de mayo ♦ 9 ♦ 6, 14 y 22 km ♦ Los Yébenes ♦ 14 euros ♦ Carreras infantiles
www.montraildetoledo.com

• **XVII CARRERA CORPUS CHRISTI - MEMORIAL JOSÉ LUIS**

PANTOJA
22 de mayo ♦ 10:30 ♦ 5,2 km ♦ Toledo
www.fondistast.blogspot.com.es

• **II CARRERA POPULAR AD TORPEDO 66 - 50º ANIVERSARIO**
31 de mayo ♦ 10 ♦ 6,5 km ♦ Cebolla ♦ 4,5 euros ♦ Carreras infantiles
www.evedeport.es

VALENCIA

• **XVI VOLTA A PEU A GAVARDA**
02 de abril ♦ 19 ♦ 8 km ♦ Gavarda ♦ 5 euros ♦ Carreras infantiles gratuitas
www.cronorunner.com

• **III CULLERA TRAIL**
02 de abril ♦ 9:30 ♦ 14 km ♦ Cullera ♦ 10 euros
www.cronorunner.com

• **V GÁTOVA TRAIL**
03 de abril ♦ 8 ♦ 10, 21 y 42,2 km ♦ Gátova ♦ 30 euros ♦ Carreras infantiles
www.gatovatrail.blogspot.com.es

• **VII TRAIL 3 PICS LES RODANES**
03 de abril ♦ 13 y 23 km ♦ Vilamarxant ♦ 13 euros
www.trail3pics.blogspot.com.es

• **IV HOLI RUN VALENCIA**
03 de abril ♦ 9 ♦ 5 km ♦ Valencia ♦ 15 euros ♦ Carreras infantiles
www.holirun.es

• **XVIII GRAN FONS VILLA DE PUÇOL**
09 de abril ♦ 8:30 ♦ 15 km ♦ Puçol ♦ 10,50 euros
www.es-es.facebook.com/clubatletismepucol

• **III 10K CIUDAD DE SILLA**
09 de abril ♦ 18 ♦ 10 km ♦ Silla ♦ 10 euros ♦ Premios en metálico
www.cronorunner.com

• **V CURSA POPULAR A SAN VICENT DE LLIRIA**
09 de abril ♦ 18 ♦ 10 km ♦ Llíria ♦ 7 euros
www.megustacorrer.com

• **III CURSA DE MUNTANYA PALMA - ADOR**
10 de abril ♦ 9:30 ♦ 15,5 km ♦ Palma de Gandía ♦ 10 euros
www.palmadegandia.es

• **VII CARRERA PER LA SALUT 'JUNTS PODEM'**
10 de abril ♦ 9 ♦ 6,2 km ♦ Valencia ♦ 2,55 euros
www.deportevalencia.com/carreras

Razones para entrenar seguro



Si tus objetivos pasan por trabajar un plan de entrenamientos, te aconsejamos realizar un estudio de la marcha, que te permita disponer de una valoración de un profesional médico y conocer la distribución de cargas del pie caminando o corriendo.

Con los resultados sobre la mesa, podrás valorar los riesgos de sufrir lesiones durante la práctica de ejercicio y sobre todo, adecuar tus entrenamientos a tu condición y estado físico.

En los centros de Ergodinámica te ofreceremos el mejor tratamiento.

ergodinamica.com

ERGODINÁMICA
La solución está en los pies

- III 10K BENIMODO**
 16 de abril ♦ 17:30 ♦ 10 km ♦
 Benimodo ♦ 5 euros ♦ Carreras
 infantiles gratuitas
www.cronorunner.com
- VII CARRERA SOLIDARIA POR GUATEMALA**
 16 de abril ♦ 18:30 ♦ 8 km ♦ Albal ♦
 5 euros ♦ Carreras infantiles
www.megustacorrer.com
- XXXV VOLTA A PEU XIRIVELLA**
 17 de abril ♦ 10 ♦ 7,6 km ♦ Xirivella
 ♦ Gratis
www.cronorunner.com
- IX CURSA DE LA DONA DELIKIA DE GANDÍA**
 17 de abril ♦ 11 ♦ 5,9 km ♦ Gandía ♦
 10 euros
www.cursadeladonagandia.com
- III CARRERA SOLIDARIA POR ETIOPIA IN REAL TIME**
 17 de abril ♦ 10 ♦ 5 y 10 km ♦
 Almussafes ♦ 9 euros ♦ Carreras in-
 fantiles
www.inrealttimeabay.com
- XVI GRAN FONS LA POBLA DE VALLBONA**
 23 de abril ♦ 18:30 ♦ 15 km ♦ La
 Pobla de Vallbona ♦ 9 euros
www.megustacorrer.com
- IV XÀTIVA NATURA TRAIL**
 24 de abril ♦ 9 ♦ 22,3 km ♦ Xàtiva
 ♦ 12 euros
www.xativanaturatrail.es
- II TRAIL DELS SENGLARS**
 24 de abril ♦ 9 ♦ 10 y 21 km ♦
 Favara ♦ 12 euros
www.traildelsenglars.com
- V VOLTA A PEU A TAVERNES BLANQUES**
 24 de abril ♦ 9:30 ♦ 8 km ♦ T
 avenes Blanques ♦ 8 euros
www.avapacecorre.es
- CARRERA DE LA DONA DE SALEM**
 24 de abril ♦ 9:30 ♦ 5 km ♦ Salem
www.salem.es
- I CARRERA SOLIDARIA CORRER POR EL CORAZÓN**
 24 de abril ♦ 10 ♦ 6 km ♦ Valencia
 ♦ 5 euros
www.megustacorrer.com
- I 10 K SOLIDARI ABENCERRAJE CIUTAT D'ONTINYENT**
 30 de abril ♦ 18 ♦ 10 km ♦ Ontin-
 yent ♦ 8 euros
[www.facebook.com/10-K-Solidari-
 Abencerraje-Ciutat-Dontinyent-
 1692580000979430/?ref=hl](http://www.facebook.com/10-K-Solidari-Abencerraje-Ciutat-Dontinyent-1692580000979430/?ref=hl)
- CARRERA Y CAMINATA SOLIDARIA NOVATERRA**
 30 de abril ♦ 10 ♦ 5 y 10 km ♦

Paterna ♦ 10 euros
www.sportmaniacs.com

•IV GRAN FONS DE MUNTANYA CIUTAT DE SAGUNT
 01 de mayo ♦ 9 ♦ 12 y 20 km ♦
 Sagunto ♦ 10 euros ♦ Carreras
 infantiles gratuitas
www.atletismesagunt.es

•IV CARRERA DE LA DONA
 08 de mayo ♦ 10:30 ♦ 5,8 km ♦
 Sueca ♦ 4 euros
www.carreradonasueca.blogspot.com

•XI VOLTA A PEU FESTES DE SANT PASQUAL
 14 de mayo ♦ 19 ♦ 8,6 km ♦
 Genovés ♦ 3 euros
 ♦ Carreras
 infantiles gratuitas
www.genoves.es

•XIV CARRERA POPULAR DE GODELLA
 21 de mayo ♦ 19:15 ♦ 10 km ♦
 Godella ♦ 6 euros ♦ Carreras in-
 fantiles
www.alesnou.com

VALLADOLID

•II CARRERA POPULAR ATMÓSFERA SPORT

02 de abril ♦ 18 ♦ 5 y 10 km ♦
 Medina del Campo ♦ 5 euros ♦
 Carreras infantiles gratuitas
www.mediamaratondemedina.blogspot.com

•VII CARRERA MAYTE MARTÍNEZ
 09 de abril ♦ 18:30 ♦ 5 y 10 km ♦
 Villalón de Campos ♦ 5 euros ♦
 Carreras infantiles gratuitas
www.runvasport.es

•IV CARRERA POPULAR DEL VERDEJO
 16 de abril ♦ 11:30 ♦ 6,4 km ♦ La
 Seca ♦ 4 euros ♦ Carreras infantiles
 gratuitas
www.runvasport.es

•XXXIII MEDIA MARATÓN DE MEDINA DEL CAMPO
 17 de abril ♦ 10 ♦ 10,7 y 21,097 km ♦
 Medina del Campo ♦ 14 euros
www.mediamaratondemedina.blogspot.com

•I TRAIL ARROYADA
 07 de mayo ♦ 10 ♦ 27 km
 ♦ Arroyo de la Encamienda
 ♦ 12 euros
www.lasendadearroyo.com

•XXXVII 1/2 MEDIA MARATÓN UNIVERSITARIA POPULAR
 08 de mayo ♦ 10:30
 ♦ 10,5 km

♦ Valladolid ♦ 5 euros
www.deportes.uva.es

ZAMORA

•IV 10 KM VILLA DE FUENTESAÚCO
 03 de abril ♦ 11 ♦ 5 y 10 km ♦
 Fuentesauco ♦ 5 euros ♦ Carreras
 infantiles gratuitas
www.smartchip.es

•I CARRERA BENÉFICA DE FARAMONTANOS DE TÁBARA
 10 de abril ♦ 11 ♦ 7 km ♦
 Faramontanos de Tábara ♦ 5 euros
 ♦ Carreras infantiles gratuitas
www.smartchip.es

•II CROSS VILLA DE MORALEJA DEL VINO
 17 de abril ♦ 11:30 ♦ 11,7 km ♦ Mora-
 leja del Vino ♦ 5 euros ♦ Premios
 en metálico. Carreras infantiles
www.smartchip.es

•I CARRERA POPULAR BENÉFICA ROJIBLANCA DEL ZAMORA C.F.
 24 de abril ♦ 12 ♦ 8 km ♦ Zamora ♦
 10 euros ♦ Carreras infantiles
www.smartchip.es

•VI MEDIA MARATÓN POPULAR DE LOS INFIERNOS Y ARRIBES DE ALMARAZ DE DUERO
 08 de mayo ♦ 11 ♦ 18 km
 ♦ Almaraz de Duero ♦ 10 euros
www.smartchip.es

•III CARRERA POPULAR LAS EDADES DEL HOMBRE
 14 de mayo ♦ 18 ♦ 5 Y 10 km
 ♦ Toro ♦ 11 euros
 ♦ Carreras infantiles
 gratuitas
www.carreraedadesdelhombre.com

•V CARRERA POPULAR CHEMA MARTÍNEZ
 22 de mayo ♦ 18 ♦ 3,5 y 10 km ♦
 Villalpando ♦ 5 euros
 ♦ Carreras infantiles gratuitas
www.smartchip.es

ZARAGOZA

•III TRANS MONTESBLANCOS TRAIL
 01 de abril ♦ 21 ♦ 20 km ♦ Alfindén
 ♦ 14 euros
www.tmt-nocturna.blogspot.com

•5-10K CIUDAD DE CARIÑENA
 03 de abril ♦ 10 ♦ 5 y 10 km ♦
 Cariñena ♦ 6 euros
 ♦ Carreras infantiles gratuitas
www.5-10kciudaddecariñena.com

•V CARRERA SIERRA DE LUESIA
 15 de mayo ♦ 9 ♦ 17 y 26,7 km ♦
 Luesia ♦ 25 euros
www.carrerasierradeluesia.blogspot.com



SUEÑA A LO GRANDE

24 ABRIL 2016

MARATÓN | 1/2 MARATÓN | 10K



edpRocknRollMadrid.com

#EDPRNRMADRID2016   



NAME TITLE



PATROCINADORES PRINCIPALES



PATROCINADORES OFICIALES



COLABORADORES OFICIALES



MEDIA PARTNER



ORGANIZAN



42,2 KM OF GREATNESS*

 SKECHERS
PERFORMANCE

Title Sponsor of the



SKECHERS
GORUN
Forza