corricolari es
correr Plus

MÁS CARRERAS, MÁS SALUD, MÁS ENTRENAMIENTO, MÁS REPORTAJES..., MÁS corricolari

Suplemento a CORRICOLARI Nº289

Nº 12 / SEPTIEMBRE 2011

Ruta 0-4-0 al Teide

12 horas de resistencia Nordic Walking

Entrenamiento para todos

De carreras por España/ P. 13

El calendario más completo/ P. 33

Mundial de atletismo / P.54

Consejos de salud/ P.57

Escaparate y actualidad de las marcas / P.59

Alimentación: el tomate / P. 72

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

EDITORIAL

Al regreso de las vacaciones conviene retomar los entrenamientos con mucha precaución y cabeza. Hacerlo de forma intensa, con cantidades desorbitadas, no descansando y no asimilando lo que se hace, solo puede llevarnos a no disfrutar y quizás, hasta lesionarnos. En esa línea recuperamos un artículo de archivo que nos ayudará y asesorará acerca de qué hacer en estas fechas.

Numerosas son las carreras que se anuncian para los próximos meses. Te las damos en una amplio calendario y muy actualizado. Numerosas fueron también las que se celebraron en las últimas semanas y sobre todo en pequeñas localidades y con motivo de sus fiestas. De algunas de ellas, de impensable cabida en otros medios, excepto en algunos excelentes periódicos de provincias, te las reseñamos aquí. Sus organizadores, en muchos casos atletas nacidos en la localidad pero residentes en otros sitios, son quienes las ponen en marcha.

Lo decíamos cuando se puso en marcha este Corricolari Plus, este Corricolari es Correr Plus, el objetivo es ampliar, añadir contenidos, recuperar artículos de archivo, con el único objetivo de poner a vuestra disposición consejos, recomendaciones, artículos de alimentación y salud, aspectos importantísimos y no siempre cuidados como se merecen, así como todo aquello que pueda interesar y ocupar al corredor.

A la vez que os deseamos una feliz temporada, un buen curso de carreras y éntrenos, de viajes y experiencias os animamos a que compartáis algunos de esos momentos con todos los lectores de la revista en papel o de este Corricolari es Correr Plus. Estas son vuestras páginas.

EDITA: OUTSIDE Comunicación Integral, S.L. c/ Saavedra Fajardo, 5 y 7 planta calle. Madrid, tel.:902171515. Si llama desde Madrid: 915 26 80 80. Fax: 915 26 10 12. www.corricolari.es. E-mail: outside@corricolari.es. **CONSEJERA:** Paloma Fernandez Gª.**DIRECTOR EDITORIAL:** Isaías Diaz Peña. **SUBDIRECTOR:** Jose Ignacio Fernández. **DIRECTOR DE ARTE:** Juan de la Mata. **DISEÑO:** Estudio gráfico Juan de la Mata. Mª Jesús Merinero (maquetación) **ASESORAMIENTO Y PLANIFICACIÓN**: Ignacio Romo. **REDACCIÓN:** David Ramiro, Sergio Amadoz. **COLABORADORES**: Ignacio Romo, Juan Mora, Pedro Gale, Antxon Blanco, David Gª de Navarrete, Ángel Gonzalez, Jesús Castelló, Ernesto Díaz, Miguel Caselles, Juan Antonio Alegre, Chema Fernandez, Toni Lastra, Nieves Palacios, David Llopis, Sergio de Torres, Alejandra Rodriguez, Antonio Abad. **FOTOGRAFÍA:** José A. Miguélez, Francisco González, Victoria Sánchez. **PUBLICIDAD:** Pilar Fernandez Matas. **VENTAJAS TARJETA:** Teresa Montero **ADMINISTRACIÓN:** Mercedes San Martín. **INFORMÁTICA**: Gonzálo Cárdenas.

PRPUESTA

Arranca el Medio Maratón Internacional de Santa Pola 2012

La prueba se celebrará el 22 de enero

La vigésimo tercera edición del Medio Maratón Internacional de Santa Pola ya tiene abiertas las inscripciones. Pueden realizarse a través de www.mitjasantapola.com.

A las 10:30 horas y desde la Avenida Pérez Ojeda, junto al puerto pesquero, se dará la salida a una edición que ofrecerá a los participantes un recorrido ideal para hacer marca. Una de las novedades será la salida en cajones en función de la marca acreditada, aspecto que solicitaban permanentemente numerosos corredores.

La bolsa del corredor contará con numerosos obsequios:

- Camiseta técnica tejido especial running
- Toalla
- Trofeo conmemorativo
- Mochila
- Paquete de sal
- Diploma con foto de entrada en meta
- Vídeo con entrada en meta

Habrá feria del corredor, mini maratón infantil, simposium de medicina deportiva, además de un concurso de carteles y fotografías.

La organización entregará subvenciones a clubes por desplazamientos.

Los primeros clasificados de cada categoría, los primeros nacionales, y los primeros locales, recibirán premiso en metálico.

Premio de 5.000 euros si el primer corredor/a baté los récords de la prueba, hasta ahora en posesión de Azmeraw Bekele, con 1h00:32, y Joyce Chepkirui, con 1h10.27

Participantes en la edición de 2011: 8.182 inscritos.

Organiza el Club de Atletismo Santa Pola

I CARRERA FUNDACIÓN SÍNDROME DE DOWN DE MADRID

PROYECTO DOMUS

2 OCTUBRE 2011

PARQUE JUAN CARLOS I

10.30 h

8 km ó 1,7 km

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

Organiza:

Patrocina: Energizer that's positiv@nergy

GmpFundación

Colabora: isban GESTIONARADIO m80 125 años

PADRINO DE LA CARRERA:
VICENTE DEL BOSQUE

INSCRIPCIONES 10 Ó 5 EUROS
DORSAL 0. APORTACIÓN AL PROYECTO

MÁS INFORMACIÓN: www.corricolari.es

Ruta 0-4-0 al Teide

Corredores y montañeros reclaman la señalización de la ruta que sube del mar al Teide, el mayor desnivel de España, realizando una marcha-entrenamiento sobre la propia Ruta 0-4-0

Fuente: Miguel Caselles
Fotos: Isidro F. Acosta, Juan P. Pérez, Victoria Sánchez

El gran interés que la Ruta 0-4-0 del Teide está despertando entre montañeros y corredores ha llevado al colectivo Tenerife Trail a solicitar a las instituciones de la Isla una señalización personalizada, acorde al entorno medioambiental, del trayecto Playa del Socorro-Teide-Playa del Socorro. Para hacer más visible la promoción popular de la Ruta, Tenerife Trail convocó el pasado domingo una marcha no competitiva que reunió a 71 participantes dispuestos a completar la Ruta 0-4-0 y reclamar así su marcaje.

Aprovechando la reunión de deportistas, Tenerife Trail hizo un llamamiento a los participantes para acopiar alimentos no perecederos destinados a comedores sociales de la Isla, más de setecientos kilos fueron recogidos y entregados.

El corredor tinerfeño Suso González lleva años solicitando el marcaje de la Ruta 0-4-0 y afirma que "son numerosos los corredores y montañeros canarios, peninsulares y extranjeros que inician la ruta sin apenas reseñas, por tanto es necesario señalizar la ruta para evitar extravíos en tramos confusos y ofrecer seguridad a cuantos excursionistas puedan encontrar dificultades".

Agrupados según el ritmo de cada cual, corredores y montañeros se ponían en marcha la noche del sábado al domingo 2 de julio con el oleaje de la playa mojándoles los talones. Junto a ellos, en la salida, se encontraban el alcalde de Los Realejos y dos concejales mostrando también su refrendo a la promoción de la Ruta.

Los primeros participantes en alcanzar la cumbre del Atlántico lo hacían antes del amanecer y regresaron a la playa a tiempo de desayunar. El corredor herreño José Ramón Ortiz además batía el récord del ascenso total al Teide parando en crono en 4h:11'. Si bien el récord de la Ruta (ascenso más descenso) sigue perteneciendo al tinerfeño David Lutzardo con 7h:17' (poseedor del anterior registro 'speed' de subida, 4h40', compartido con el también tinerfeño Javier Villalba).

Para el grueso del grupo la jornada montañera transcurrió de forma más relajada siendo continuo el goteo de marchadores que completaban la Ruta 0-4-0. Después de 13 horas de esfuerzo cuesta arriba y cuesta

abajo los últimos en finalizar la ruta se lanzaban a un refrescante chapuzón en la playa del Socorro.

El colectivo Tenerife Trail afirma que la promoción y señalización coherente de la Ruta 0-4-0 facilitará el tránsito responsable de deportistas, incluidas las zonas protegidas del Parque Nacional, y potenciará a la Isla de Tenerife como destino de turismo-deportivo. La apuesta que en Canarias se está haciendo por la adecuación de su red de senderos y la organización de numerosas carreras de montaña y ultratrails parece abocar a que se acometa de una vez el marcaje de la que es, por dureza y belleza, ruta reina de Canarias, la '0-4-0'.

Resulta paradójico que miles de turistas a diario dispongan de un teleférico para subir el Teide y quienes pretenden hacerlo deportivamente desde el nivel del mar en uno o dos días, sin utilizar medios mecánicos, no encuentren la señalización necesaria que les facilite la progresión.

A modo de esbozo, la Ruta 0-4-0 a la cumbre del Teide (3.718 m) parte de la Playa del Socorro, en el municipio de Los Realejos, y va ganando altura al cruce de dos barrios realejeros que dominan todo el valle de la Orotava. Continúa por el espinazo del valle afrontando un empinado escudo boscoso con numerosos cruces de caminos hasta alcanzar el amplio plató de las Cañadas del Teide, ya en pleno Parque Nacional. Finalmente el sendero abierto en las coladas de lava conduce a las zonas altas del volcán pasando por el refugio de Altavista, la estación del Teleférico y el cráter cimero de la cumbre del Atlántico. La ruta se remata regresando al punto de partida, en la Playa del Socorro, y suma unos 7.600 metros de desniveles acumulados sobre 56 kilómetros de aéreo recorrido. Esta es la Ruta 0-4-0, el gran desafío integral del Teide.

Suso González lleva años solicitando el marcaje de la ruta

Al igual que ha sucedido con otros grandes recorridos montañosos racionalmente promovidos, la Ruta 0-4-0 se está convirtiendo en un atractivo reto deportivo y geográfico. Desde luego, es el mayor escalón orográfico por desnivel al que caminantes y corredores pueden enfrentarse en una cumbre española. Con el añadido de poseer unos excepcionales horizontes sobre el océano y las islas hermanas del archipiélago canario. Como comentan desde Tenerife Trail, "si finalmente la Ruta 0-4-0 es debidamente señalizada será un referente internacional".

Más información:
www.tenerifetrail.com

Columbia en Élite, y Raidcalamocha.com en Aventura, vencedores del IV Beloraid

Por la redacción de Aventur

El 18 y 19 de junio, la localidad burgalesa de Belorado, puerta de entrada a la Sierra de La Demanda y paso obligado en el Camino de Santiago, acogió la celebración de la cuarta edición del Beloraid, tercera prueba valedera para la LERA 2011.
A primera hora del sábado, minutos antes de la salida, los 38 equipos participantes iban congregándose en las inmediaciones de las instalaciones deportivas de Villasur de Herreros. Las predicciones meteorológicas pronosticaban altas temperaturas, por lo que los raiders se protegían con crema de protección solar. En los raids de aventura la exposición al sol es máxima y la prevención es importante para evitar posibles quemaduras cutáneas.

A las 10 de la mañana, Luis Jorge del Barco, alcalde de Belorado y diputado de Deportes de la Diputación Provincial de Burgos, dio la salida en masa de la cuarta edición del Beloraid. Por delante restaban a los participantes 164 kilómetros y 8140 metros de desnivel acumulado, distribuidos en seis secciones deportivas en la etapa del sábado y dos en la del domingo.
Los mapas de la primera sección colgaban de una cuerda ubicada a treinta metros de la salida. Los raiders esprintaron hacia ella con el objetivo de hacerse con un mapa, sobre el deberían señalar la ruta más corta para la localización de las seis balizas de la sección en un tiempo máximo de 2 horas. Una de las balizas se encontraba en el interior de una antigua mina de carbón de Villasur de Herreros, abierta al público para fines turísticos y didácticos. Los vizcaínos del Columbia - Vimont- Vida Raid, vigentes campeones de España y quintos clasificados en el Campeonato del Mundo de 2010, integrados por Uxue Fraile, Urtzi Iglesias y Ángel García, fueron los primeros en completar el recorrido circular de 11 kilómetros y 450 metros de ascensión acumulada, en un tiempo de 1 hora y 24 minutos.

La primera sección se cobró la baja por lesión de los madrileños del BUFF, uno de los favoritos para hacerse con la victoria final del raid en categoría élite. Gregorio Guiñales sufrió un fuerte esquince que le impidió continuar en carrera. La baja de un integrante supone la descalificación del equipo y por ello tuvieron que retirarse.

El tiempo de transición en las secciones deportivas no se detiene. Sin mediar palabra, los raiders se descalzaron de sus zapatillas de trail running y se subieron en sus bi-

cicletas de montaña para recoger el mapa de la segunda sección, un durísimo recorrido rompe piernas de 23 kilómetros y 800 metros de ascensión acumulado, entre Villasur de Herreros y Pineda de la Sierra. La primera parte del recorrido circuló por caminos forestales de buen firme, lo que propició que los equipos circularan holgadamente, formando pequeños pelotones ciclistas. Sin embargo, la comodidad inicial pronto se volvió en una dura batalla contra los fuertes desniveles de la Sierra de la Demanda. Para la localización de algunas balizas, los raiders debieron ascender cortafuegos con pendientes máximas de hasta el 25% y ante la imposibilidad de ciclarlas, no tuvieron otra alternativa que arrastrar y portear sus bicicletas de montaña.

La siguiente transición se encontraba en las inmediaciones de Pineda de la Sierra, pintoresca localidad serrana, enclavada en el valle del río Arlanzón. Los primeros en llegar hasta allí, volvieron a ser los vascos del Columbia, que en élite continuaban comandando la clasificación. A 20 segundos intentaban darles caza los andaluces del Turismodeprigo.com, y a 25' el equipo catalo-aragonés del Peña Guara Hoko.

En categoría Aventura la clasificación también comenzó a definirse. Los madrileños del Imperdible - Merida Bikes Factory comandaban la clasificación, seguidos a 4' por los vizcaínos del Xegiba - Zona Bike, y a 8º por los madrileños del Astur Extrem - Martínez. En quinta posición, los turolenses del Raidcalamocha.com, que competían en categoría mixta, con una fémina entre sus filas, y no perdían el control sobre la cabeza de carrera. Por detrás se libraba una particular lucha entre los dos equipos íntegramente femeninos del raid, las oscenses del Peña Guara y las burgalesas del Mund Tjalve, aunque de momento la balanza se inclinaba a favor del equipo local.

El raid había llegado hasta el interior de la Sierra de la Demanda y la montaña endurecería los recorridos. La tercera sección fue un trekking circular con salida y llegada en Pineda de la Sierra, de aproximadamente 18 kilómetros de recorrido, 1066 metros de ascensión acumulada y cota máxima en la cumbre del Mencilla, a 1932 metros de altitud sobre el nivel del mar. Esta sección debería disputarse en la modalidad Score. Los equipos deberían visitar el máximo número de balizas, en orden optativo, sobre un total de seis y en un tiempo máximo de 3 horas y 30 minutos, con una penalización de 1 punto, por cada fracción de 10' que superara ese tiempo. A la dureza del recorrido, la estrategia de buscar la ruta más corta y la dificultad de localizar las balizas, se sumaba la lucha contra el cronómetro.

En esta sección los vascos del Columbia dejaron patente su buen estado de forma, visitando todas las balizas en un tiempo record de 2 horas y 52', manteniendo la distancia de 20' sobre el TurismodePriego.com, y ampliándola en casi una hora res-

pecto a los coruñeses del Keltoi y el Peña Guara - Hoko.
En categoría aventura la clasificación estuvo muy igualada. Una mala elección de ruta apartó de la cabeza a los madrileños del Imperdible, en beneficio de los Astur Extrem, que pasaron a comandar la cabeza, aunque seguidos muy de cerca por el Raidcalamocha.com y el Xegiva.

En esta sección, los integrantes del equipo del Club de Orientación de La Rioja, protagonizaron la anécdota entrañable de la jornada. En pleno trekking se encontraron con un cervatillo recién nacido, cuya madre, al parecer había fallecido después del alumbramiento. Sin dudarlo, cogieron al animal hasta la zona de transición, en donde se lo entregaron a la organización, quienes a su vez se lo comunicaron a los guardas del Servicio de Medio Ambiente de la Junta de Castilla y León, que pasaron a recogerlo para entregarlo al Centro de Protección de Especies Salvajes.

La cuarta sección del Beloraid fueron 10 kilómetros de kayak en el Embalse de Arlanzón, a 1150 metros de altitud. Para que los raiders pudieran desentumecer sus músculos después del trekking, la organización autorizó el uso de la bicicleta de montaña para desplazarse entre el área de transición de Pineda de la Sierra y el punto de embarque. Hasta allí los primeros en llegar fueron los integrantes del Columbia, que con un tiempo de 1 hora y 3' completaron el mejor parcial dentro del agua, aumentando en 30' la distancia sobre el Turismodepriego.com y en más de una hora respecto al Peña Guara - Hoko, el Keltoi y los catalanes del Yaencontra.com - Haglofs.

Hasta el momento, el raid se había disputado con temperaturas apacibles y máximas de 20º. Sin embargo, conforme avanzaba el día, fue entrando un viento del norte que hizo descender las temperaturas y levantó marea en el pantano, dificultando la navegación a los equipos que disputaron esta sección durante el atardecer.
En la quinta sección, los raiders volvieron a calzarse de nuevo sus zapatillas de trail running, para disputar en la modalidad score y un tiempo máximo de 3 horas y 30 minutos, un trekking circular de 18 kilómetros, una ascensión acumulada de 790 metros y un total de cinco balizas, que los vascos del Columbia visitaron rozando el tiempo máximo establecido para la sección, pero después de la cual aumentaron en más de 90' la distancia sobre sus perseguidores.
En categoría aventura, los turolenses del Raidcalamocha.com habían tomado la delantera, aunque seguidos muy de cerca por los Astur Extrem y el Xegiba.

La sexta y última sección de la etapa del sábado, se presentaba como una sección de bicicleta de montaña de 42 kilómetros y 900 metros de desnivel positivo, que sin mayor problema conduciría a los equipos hasta la zona de meta que

se había instalado en la Plaza Mayor de Belorado. A priori, los equipos sólo tendrían que superar las pruebas técnicas que la organización había instalado en la presa de Arlanzón, localizada a nueve kilómetros del inicio de esta sección. Consistente en un circuito de cuerdas, en el cual, inicialmente los raiders deberían deslizarse por una tirolina de 125 metros, que desde la presa de Arlanzón, atravesaba la vaguada del arroyo de los Prados Nuevos. En segundo lugar, regresaban a lo alto de la presa, para rapelar el talud de hormigón. En tercer lugar, los equipos élite debían ascender con puños bloqueadores. La tirolina resultó espectacular y los raiders disfrutaron en ella.

A las nueve y veinte, los madrileños del Bimbache Extrem 2012 llegaron en primer lugar a la zona de cuerdas, aunque fuera de clasificación, debido a la lesión de uno de sus integrantes. No obstante, los madrileños demostraron que venían en un excelente estado de forma y de haber podido optar a la clasificación, hubieran sido un duro rival para el Columbia, que llegaría en segundo lugar, diez minutos después que los madrileños. El resto de los equipos llegó a la zona de cuerdas bajo la luz de la luna y ayudados por la potente iluminación led de las lámparas frontales, que los raiders usan para poder orientarse y desplazarse durante la noche.

A partir de aquí, los 30 kilómetros que restaban hasta la meta, se convirtieron en un calvario para los equipos. Era de noche y hacia frío, las carreteras estaban prohibidas, el trazado era lineal y ofrecía muy pocas alternativas para evitar balizas y poder acortar el recorrido. Con este panorama, los equipos no tuvieron otra opción que echar el resto y afrontar el raid muy pendientes del reloj, ya que el fuera de control para la primera etapa se había establecido el domingo a las cinco de la madrugada.

Para mayor dificultad, muchos de los caminos estaban impenetrables y su estado no fue advertido cartográficamente, lo que condujo a los equipos hacia lugares en los que resultaba imposible avanzar con las bicicletas de montaña.
El sumatorio de todos estos despropósitos, trajo como consecuencia que el Columbia en categoría élite y el Raidcalamocha.com en aventura, fueron los únicos que completaron todas las balizas de esta sección. Reflejo de la dureza extrema de esta última sección, de la primera etapa, fue el hecho de que el Columbia acumuló un retraso de 4 horas y 30' sobre el tiempo de referencia establecido por la organización pare el primer equipo, atravesando la línea de meta a tan sólo 15´ de la hora de cierre. El resto de equipos no pudieron completar el recorrido y tuvieron que optar por renunciar a visitar las últimas balizas y desplazarse a meta por carretera, para evitar llegar fuera de control.

La primera etapa resultó decisiva y coronó como virtuales ganadores del raid al Columbia en élite y al Raidcalamocha.com aventura.
El domingo por la mañana, minutos antes de la salida de la segunda etapa desde la Plaza Mayor de Belorado, Eusebio Sánchez, director deportivo del Beloraid, se dirigió honestamente a los raiders, entonando el mea culpa y declarándose como único responsable de la dificultad y las consecuencias deportivas que trajo la sección nocturna en bicicleta de montaña del día anterior. También, aclaró que el resto de la organización no tuvo ninguna responsabilidad y que todo fue producto de las decisiones tomadas por él. Manifestando, que cuando trazó el raid no lo hizo con la premeditación de endurecerla hasta esos niveles.

A las diez de la mañana se daba la salida en masa a la segunda etapa del raid, que comenzaba con una sección circular en bicicleta de montaña, de 28 kilómetros y 476 metros de desnivel positivo, que conduciría a los equipos en pelotón, por campos de cultivo, las ruinas medievales de Cerezo del Río Tirón, la antigua Calzada Romana de conexión entre Hispania y Roma y los alrededores de las minas de wolframio de Cerezo y Belorado.

Al igual que en la anterior edición de Beloraid, se celebró un raid infantil, en el que los más jóvenes acompañados de adultos, pudieron disfrutar de las sensaciones de la competición y poner a prueba su capacidad de orientación.
De vuelta a Belorado, el Beloraid 2011 continuaría con un score pedestre de nueve kilómetros por los alrededores beliforanos y concluiría con un rappel guiado desde lo alto de la torre del campanario de la iglesia de San Pedro, del siglo XVII, hasta la Plaza Mayor.

Las secciones del domingo no fueron decisivas y las clasificaciones no se vieron alteradas respecto al sábado.
El Beloraid 2011 fue uno de los más duros de las 4 ediciones celebradas. Estamos ante una prueba que ya es un clásico en el circuito nacional de Raid y seguro que en próximas ediciones los participantes volverán a disfrutar de los espectaculares paisajes de la Sierra de la Demanda burgalesa y el apoyo incondicional de sus gentes. Nos vemos en Beloraid 2012

CSIC
XXXI
CARRERA DE LA CIENCIA
MIZUNO
10 KM
HOMOLOGADOS
HORA DE SALIDA
9:00 HORAS
SALIDA Y META
SERRANO, 117
XXXI
CARRERA DE LA CIENCIA
16
OCTUBRE
2011
SACA EL CORREDOR
QUE LLEVAS DENTRO
INSCRIPCIONES DESDE EL 1 DE SEPTIEMBRE HASTA AGOTAR DORSALES
WWW.CARRERASPOPULARES.COM/CSIC • WWW.RUNNERS.ES • WWW.CARRERADELCSIC.COM • WWW.CARRERADELACIENCIA.COM
BIKILA
MARATHÍNEZ
ROSRUNNING
LAISTER
RANNING
ALASKA
CSIC
Fundación
General CSIC
RUNNERS

Desertica de Belchite (Zaragoza)

Por Alfonso García

No sé qué tiene esta carrera, pero cada año que la corro me enamora más.
Serán los paisajes espectaculares. Será la organización siempre perfecta. Será el agradable ambiente que siempre se respira, pero el caso es que me encanta y espero ávido que llegue julio para disfrutarla.

Este año teníamos algo extremo de verdad. 44 kilómetros nos esperaban por delante en la línea de salida de Belchite. Aunque a las 8:30 la temperatura no era tan alta como los días anteriores, durante la noche habíamos tenido tormentas, por lo que el grado de humedad era bastante elevado. Definitivamente, había decidido salir con mochila, con un camel de 1 litro de agua congelada y cuatro Powergel.

Y a la hora indicada nos ponemos en marcha. Estos primeros 20 kilómetros son territorio desconocido, y lo que se intuía en el perfil no se parece a lo que realmente hemos tenido. Salí con un tiempo objetivo en la cabeza de 4 horas para intentar coger un ritmo crucero constante. Y en esas me puse. Los primeros 8 km pican hacia abajo, por pistas anchas y fáciles y con el día todavía relativamente fresco. Veo más o menos que rondo el puesto 15, con un grupo de cabeza de tres que se ha ido por delante, otro de cuatro - cinco unidades siguiéndoles- y después un reguero de corredores sueltos. A partir del 9 el terreno cambia.

Empieza a picar hacia arriba y las anchas pistas se transforman en caminos más técnicos de piedra suelta y cierto desnivel. Me parece una parte ciertamente bonita, bastante distinta a lo acostumbrado otros años, con el ascenso a un vértice geodésico, descenso entre paredes y unas cuantas subidas y bajadas. En la subida al vértice, km12, me he encontrado algo flojo, las piernas no respondían mucho y me he tomado el primer Powergel. Como siempre, me ha sentado de maravilla y en el trayecto hasta La Puebla de Albortón las zapas han empezado a volar, adelantando a seis corredores. Aquí estaba el segundo avituallamiento, y como siempre dos botellas de agua: una y media para ducharme y la media restante para beber. El tiempo de paso es 1h50 para 22 km. Dejamos atrás las casas y empezamos el tramo de cresteo, recuperando nuevamente el de hace unos años, más largo, técnico y empinado. Aprovecho la subida para avanzar tres posiciones más, iniciando el complicado descenso en sexta posición.

Justo cuando termino el descenso oigo el cohete que da la salida a la prueba corta de 25

km. Desde ahora ya el recorrido es común, por lo que supongo que me alcanzarán unidades de esta otra prueba.

Entramos en el tramo de la foz de Zafrané. Sin duda el más bonito de todo el recorrido, pero también el que más se atraganta todos los años. Realmente no sé porqué, pero es hacia arriba y siempre me atranco. Esta vez no podía ser menos, y se me hace larguísimo atravesarlo. Entretanto me tomo otro Powergel, km 25, llego a la cantera de piedra, km 30, y a unos 500 mts llevo a otro corredor que parece que va justillo. Lo alcanzo en el 32, compartimos unos metros y meto el cazo hasta el fondo. En un cruce, en vez de fijarme en las marcas sigo recto, bastante encebollado, y avanzo sin darme cuenta de que es el camino equivocado. Tardo unos 1500 metros en enterarme, y dar la vuelta bastante cabreado. Me he chupado casi tres kilómetros más, casi 15' cuando ya el terreno que quedaba era totalmente favorable y me sentía muy bien. No sé cuántos me habrán adelantado, pero me ofusco y cometo el segundo error del día, tirar a saco intentando recuperar el tiempo perdido. Mal, muy mal, porque cuando cojo la interminable línea blanca de la antigua vía del tren me encuentro fundido. El camel me lo he pimplado entero, y en el avituallamiento del km 38 (hablo de km de perfil) me tomo mi tiempo. Una buena ducha con manguera, me siento en una caja para rellenar el camel y tomarme otro Powerbar y para adelante.

Los dos kilómetros hasta el 40 se me empiezan a hacer largos. Me he vaciado mucho y lo notan mis piernas y, sobre todo, mis gemelos. Esto último me extraña un poquito, porque si algo he hecho ha sido beber agua como un camello… Vuelvo a beber en este avituallamiento. Sólo quedan 4 pero son esos cuatro en los que se bordea el pueblo y parece que no se llega nunca. El camino se me hace muy eterno. Los kilómetros se estiran como si fueran de goma y no voy, no voy nada. Toca andar. Una vez, dos veces, tres veces… hasta que por fin piso asfalto con los ecos de la megafonía. En la última recta me da un latigazo el gemelo y tengo que parar a estirar. Giro a la derecha y entrada en meta en 4h02' que era el tiempo previsto, pero que después de cómo se habían desarrollado los dos primeros tercios, hubiera sido bastante más bajo seguro. Posición final, 9º. Esto sí me ha sorprendido, porque creía que había bajado más posiciones durante mi "excursión".

Hernando y Kortázar se imponen en el Campeonato de España-GP Buff Salomon

El aragonés Luis Alberto Hernando tomó el relevo en el palmarés como Campeón de España de Raúl García, vencedor los cinco últimos años, y la vasca ha confirmado su supremacía esta temporada

El II Vallibierna SkyMarathon, Campeonato de España individual y por selecciones autonómicas - Gran Premio Buff Salomon se vio muy condicionado por la meteorología. La lluvia descargó en las cotas más altas del recorrido previsto y sin ir más lejos el Coll de Llauset (2.900 m) vio afectado por una tormenta de piedra, con componente eléctrico y fuertes vientos, que obligaron a la organización a replantearse el recorrido, sobre teniendo en cuenta que las previsiones auguraban una tormenta todavía más grande a partir de mediodía, cuando buena parte de los corredores habrían estado en aquel punto (inaccesible en vehículo e imposible en aquellas condiciones para los helicópteros de rescate).

Los organizadores optaron por un recorrido que garantizara la seguridad de los corredores y la carrera comenzó a las 9 de la mañana en categoría femenina y a las 9.30 en categoría masculina. Desde el primer momento, la gran favorita Oihana Kortazar, única dominadora de las carreras esta temporada, tomó la iniciativa, y lideró la prueba hasta la meta, rubricando una excelente temporada hasta la fecha. En categoría masculina, los aragoneses Luis Alberto Hernando y Miguel Caballero -ambos compañeros también en la Guardia Civil- realizaron la subida prácticamente juntos, con ligera ventaja para Hernando, quien hizo valer su mejor técnica en las bajadas por poner distancia entre él y Caballero, y llevarse un título de campeón de España que en las cinco ediciones anteriores había sido para Raúl García.

La prueba significaba también el regreso a la competición después de una lesión de Tòfol Castañer, atleta del Salomon Santiveri Outdoor Team y vigente campeón del mundo. Tòfol conquistó una meritoria quinta plaza. "Llevaba 15 días de entrenamiento y he tenido muy buenas sensaciones en todo momento. Espero poder aprovechar aún la temporada", explicó el balear, más contento que su compañero de equipo, Miguel Heras, a quien no benefició el cambio de recorrido.

Absoluta masculina
1. Luis Alberto Hernando (Selección Aragonesa) - 1:43:44
2. Miguel Caballero (Selección Aragonesa) - 1:44:48
3. David López (Selección Castella i Lleó) - 1:46:06

Absoluta femenina
1. Oihana Kortazar (Selección Vasca) - 2:09:17
2. Blanca Serrano (Selección Andaluza) - 2:11:03
3. Nuria Domínguez (Selecció Castilla y León) - 2:12:36

Selecciones autonómicas masculinas:
1. Vasca: 404 puntos
2. Aragonesa: 397 puntos

Selecciones autonómicas femeninas:
1. Selección Catalana: 442 puntos
2. Selección Vasca: 415 puntos

Gran victoria del marroquí Taghrafet en Valdejalón

Por Fernando Morlana

Impresionante exhibición de Abdellah Taghrafet que, con un tiempo de 1h04:21, consiguió vencer en la séptima edición de la Media Maratón de la Comarca de Valdejalón. Este sensacional atleta marroquí consiguió pulverizar el récord de la carrera y entrar en meta en solitario imponiéndose a atletas como Abderrahim El Jaafari, Daniel Keitany, John Kirui y Said El Wardi.
En cuanto a la categoría femenina, la marroquí Malika Asahssah se impuso con un tiempo de 1h18:37 sobre la ganadora de la edición anterior, la keniata Ruth Matebo, y sobre la ya veterana en esta carrera Cristina Jiménez.

En la categoría de los 35 años Rachid Damoun, del Club Atletismo La Almunia, se impuso en una apretada llegada a José Antonio de la Fuente, del Hinaco Monzón, y a José Rogelio Carmona. En cuanto a las féminas de esta categoría Cristina Jiménez del Olimpo, con un crono de 1h33:48 se hizo con el oro por delante de Ascensión Gutiérrez y de María Pilar Román, del Atletismo La Almunia.

En cuanto a la categoría de los 45 años, un impresionante José Antonio Casajus, con un tiempo de 1h12:10, consiguió superar a Reduane Benarafa, de Calatayud, y a José Abad del AA Turolense, consiguiendo los dos primeros situarse en sexta y novena posición de la general. En la categoría femenina de esta edad Fernanda Soria López, del Telnet, con un tiempo de 1h43:18, superó a Merche Gamez y a María Magdalena Dos Reis

En la categoría de los 55 años José Solórzano, con un inmejorable tiempo de 1h20:01, del Fertinor, se impuso a José Antonio Torre Manrique del Olimpo, y a Alberto Pellicer, del Tragamillas de Alcañiz

En la categoría comarcal masculina Rachid Damoun, del club Atletismo La Almunia, entró primero por delante de Manuel Lahoz de la Muela y Victor Herraiz, de La Almunia, y en las féminas María Pilar Román, del Atletismo La Almunia se hizo con el oro seguida de Idoya Guerrero, de Almonacid, y Silvia Fernández, del Atletismo La Almunia.

Lucas y Trujillo se hacen con el Cross de Rioseco

Por Miguel García

Anselmo Lucas, del Vino de Toro, y Beatriz Trujillo, del Racing Valladolid, se impusieron en Medina de Rioseco en la edición número treinta y tres del Cross Popular San Juan. Una victoria que hizo vibrar a la afición local, ya que si Lucas es natural de Rioseco, Trujillo, vive en el municipio desde hace varios años.

La prueba, que de nuevo estuvo organizada por el Ayuntamiento riosecano, contó con más de 300 atletas, batiéndose el record de participación en la primera edición de la prueba dentro del Circuito de Carreras Populares. Tras darse la salida desde la iglesia de Santiago como sede de Las Edades del Hombre, los participantes recorrieron la calle de Los Lienzos, la plaza Mayor, la centenaria calle de La Rúa para, más tarde, dar dos vueltas a un circuito de 9.8 km. que discurrió en su totalidad junto al Canal de Castilla y que finalizó en los jardines de la dársena ante un buen número de personas que siguió muy de cerca el desarrollo de la prueba.

Lucas pronto encabezó la carrera y, más tarde, se distanció del vallisoletano Juan Antonio Magas, del Club Parque Sport, y del riosecano Javier Asensio, del Club Ciclorioseco, que a la postre serían segundo y tercero, respectivamente. Anselmo Lucas, que haría un excelente tiempo de 32:27, dedicó su triunfo al amigo y guardia civil Ramón Alberca que falleció recientemente en accidente de tráfico. Un triunfo que el riosecano añade a un gran temporada en la que ha conseguido subir al podium en importantes pruebas como la Carrera de La Antigua, la Carrera de la Ciencia o la Trotada Popular que han hecho que el Vino de Toro le haya fichado.

Algo parecido ocurrió en las féminas, donde Beatriz Trujillo llegó a meta con un tiempo de 39:37 y sobrada ventaja sobre su compañera en el Racing Valladolid Eva Sobas y sobre Raquel Samaniego, del Club Atletismo Valladolid.

Las carreras de los más pequeños dieron lugar a la sabrosa degustación de pastas y limonada típicas y a la entrega de trofeos, en la que estuvieron presentes distintos miembros de la corporación local encabezados por su alcalde, Artemio Domínguez. La organización quiso destacar con una distinción especial la masiva participación del Club Vino de Toro.

Gran participación en Villanueva de la Torre

En categoría masculina Jaouad Tougane, del CCM-Cafewake fue el ganador absoluto de la prueba con una marca de 32:22. José Manuel Martínez Martínez del club Espartanus, entró al final de la prueba con un tiempo de 1h03:43

En categoría femenina, la mostoleña Pilar Arias Nieto, con un tiempo de 40 minutos fue la ganadora absoluta. Sonia Garrido Duarte, cerró filas con un tiempo de 1h03:49.

389 corredores en las categorías de adultos llenaron las calles de Villanueva, todo un éxito para este pequeño pueblo alcarreño. A lo que hay que sumar las carreras infantiles, con casi 200 niños.

Zewdu rompe el crono en Langreo

Por Club Atletismo Ochobre

La carrera recordó mucho aquellas en que los atletas rusos bajaban en solitario desde la parte alta del Valle, hasta la meta colocada en el parque de Sama saludando a los espectadores a su paso por las poblaciones. El etíope, con una marca de 2h.15.34, hizo el segundo mejor tiempo de las 21 ediciones de la maratón del Nalón, por detrás de Toni Peña, con 2h.10.49 en 1997. La siguiente mejor marca la mantiene desde el año 1992, el ruso Andrei Ustanin en 2h 17 min. 10 segundos.

El etíope Tewodros Zewdu Asfaw, de 30 años, llegó el viernes a Langreo acreditando una mejor marca personal de dos horas, dieciocho minutos y veintiocho segundos, realizada en el maratón de Bilbao del 2010, pero con la clara intención de rebajarla, aunque según confesaría más tarde a la organización, no esperaba ese tan impresionante crono, que aventajaba al segundo clasificado en las de 10 minutos: el marroquí Essemaali el Houssine, que corrió junto a Tewodros hasta el kilómetro 11 de carrera, la parte más difícil por los continuos toboganes y descensos de la carretera que va desde Caso hasta las inmediaciones del muro del pantano de Tanes. Esfuerzo que pagaría a la postre con una diferencia temporal en meta que no puede empañar la calidad del marroquí que tiene una marca personal de una hora dos minutos en la distancia de media maratón.

Con la regularidad propia de un metrónomo, Zewdu completaba cada kilómetro en tiempos que oscilaban entre los tres minutos quince y tres veinte segundos, acabando con un promedio de 3:20 cada mil metros. De hecho, en el ecuador de la prueba el africano casi clavó (1h.07.40) lo que sería la mitad del tiempo que final-

mente invirtió para completar la maratón.

Pero la carrera de maratón tiene otros muchos protagonistas: Los atletas populares, los esforzados de la carretera que dan la matraca a sus familiares y amigos durante más de cuatro meses antes de cada maratón que se llevan a la saca y que ese día ven frustradas sus aspiraciones o recompensadas por el tiempo realizado.

Desde la salida, hubo dos carreras. Una la de los dos africanos que se iban solos y la del resto, donde destacaba el riosellano Iki, que pretendía bajar de las dos horas treinta minutos, pero que no pudo concluir la prueba debido a una lesión de rodilla crónica que ese día afloró para llevarse por delante sus aspiraciones de primer asturiano, puesto que al final ocupó el atleta de Barredos: Mauro Gª Cepedal, cuarto de la general, precedido por el gallego de As Pontes: Juan Carlos Barro, del Olimpo atletismo.
Al entrar en la meta Cepedal, a pesar del cansancio, fue capaz de celebrar con entusiasmo la marca que había logrado. "Reventado pero contento", confesaba sentirse el lavianés, que corría la maratón del Nalón por tercera vez. Tras comer un poco, y sin abandonar una enorme sonrisa de satisfacción, se entregó a las atenciones de los fisioterapeutas de la organización, que trataban de recomponer la machacada musculatura del de Barredos.
Mucho más tranquilo se encontraba Zewdu, llegado de Etiopía expresamente para correr esta prueba y que parecía capaz de tomar la salida de nuevo.

La categoría que quedó desierta fue la femenina. Ninguna hubo entre los 156 atletas que tomaron la salida. La organización tenía prevista la presencia de dos atletas etíopes que pese a todas las gestiones realizadas con las dos embajadas, no se les permitió finalmente la salida del país.

Mención aparte merecen los más veteranos y así, con un gran tiempo el cántabro Ricardo Vidan Meléndez a sus 70 años terminó en la posición 68 con 3h.34.40. El atleta de más edad en completar la maratón fue el gijonés Óscar Álvarez Menéndez, que con 4h.05.06 acabó en la 99.ª posición y recibió un estruendoso aplauso durante la entrega de trofeos, sala abarrotada de atletas y acompañantes venidos de toda España.

Manuel Olmedo se impone en la Milla Internacional de Cayón

El mejor especialista de la distancia, como demuestra su título de campeón de Europa de 1.500 metros en París-Bercy, demostró ser el más rápido en una carrera en la que se impuso a Álvaro Rodríguez, que llegaba a la carrera en un gran estado de forma.
El tercero en meta fue Juan Carlos Higuero, que nada pudo hacer para conseguir un título que se llevó con todo merecimiento Manuel Olmedo.
Los mejores mediofondistas del continente no faltaron a la cita.
En la categoría femenina la victoria fue para Isabel Macías, corredora del Puerto Alicante, que se impuso por muy poca diferencia a la cántabra Iris Fuentes Pila, y a la asturiana Irene Alfonso, tercera.
La aragonesa logró la victoria en un sprint en el que ganó a corredoras ilustres como la etíope Frehiwat Goshu o la también cántabra Paula González Berodia.

Medio Maratón de San Lorenzo de El Escorial

Diez años del medio más exigente de Madrid

Por Sergio de Torres

La Villa Europea del Deporte 2011 fue el escenario elegido para que el 19 de junio se dieran cita 485 atletas en la X edición de su Medio Maratón, de los cuales 10 corredores venían de la ciudad francesa de Saint Quentin, hermanada con el municipio de San Lorenzo de El Escorial.
Recorrido rompepiernas no solo por la subida a la Penosilla, con sus 13 curvas de 180º al más estilo Tour de Francia, sino por los continuos toboganes que te encontrabas ya en el pueblo, donde las subidas te agotan y las bajadas te destrozan. Una carrera tan dura como bonita, donde se mezcla el paisaje de montaña, las vistas desde el alto de la Penosilla de la sierra de Guadarrama y el callejeo por el conjunto histórico artístico de San Lorenzo de El Escorial.
La victoria fue para Jorge Belinchón con 1h 15:27, acompañado por Carlos Manuel Chacón hasta el km 7, donde se separaron para entrar en meta con tan solo 38'' de diferencia. Belinchón conseguía su

cuarto triunfo de sus cinco visitas a este medio maratón, quitándose la espinita del año pasado, donde llegó en peor forma.
En categoría femenina entró en primera posición Marta Najarro, con 1h 38:24.
Una carrera para gente curtida, prueba de ello fue que los atletas que coparon el podium en ambas categorías eran veteranos.
David Luna (1h36:35); Marcos Fernández (1h36:34); Pablo Burguillo (1h21:23); el ya mencionado Jorge Belinchón (1h15:27); Marta Najarro (1h38:24); Manuel Espinar (1h18:40); María José Guzmán (1h59:56) y José Luis Guerra (1h29:50) fueron los vencedores en las respectivas categorías de júnior, promesas, sénior y las establecidas de veteranos .
Guillermo Vara e Inés Redondo fueron los mejores locales.

Una carrera necesaria

Por Isaías Díaz

El Medio Maratón de San Lorenzo de El Escorial llegó sin hacer mucho ruido a su décima edición. La prueba tiene a la Agrupación Deportiva San Lorenzo como organizadora y a Fernando del Campo como "alma mater". Me gusta elogiar a los organizadores -desgraciadamente cada día menos- que viven los preparativos de su prueba con intensidad, con preocupación de sí tienen o no todo preparado, de conseguir nuevos atractivos para su carrera, de movilizar a la gente, de atraer nuevos corredores, de qué la gente se acerque a su pueblo. Fernando del Campo es uno de ellos. Desde la primera edición de la prueba está al frente. La carrera recuerda a Francisco Fernández Samaniego, uno de los pioneros en el manejo del chip en Madrid. Pilar Canales, su viuda, es quien les hace el control de la prueba. Algo que realiza exclusivamente para esta carrera.

El Medio Maratón de San Lorenzo de El Escorial tiene detalles simpáticos que le dan un enorme atractivo, como lo son el que desde la cuarta edición el cartel y la imagen de la camiseta surjan de un concurso realizado entre los escolares de la localidad. Otro enorme detalle a destacar fue la presencia de 137 voluntarios...voluntarios. Una paella posterior que sirve para hablar de la prueba y crear ambiente de caras a futuras ediciones es cuanto -y desde mi punto de vista es mucho e importante- reciben estos voluntarios. Había padres de atletas, jóvenes adolescentes y menores. Todos realizaron una estupenda labor elogiada por los corredores. A estos les gusta verse protegidos, animados. En definitiva, gran edición esta décima del Medio Maratón de San Lorenzo de El Escorial a la que deseamos larga vida.

Gran ambiente en la Milla Ciudad de Logroño

Por Club Rioja Añares

El pasado 11 de julio se disputó una nueva edición de la milla ciudad de Logroño en las pistas del Adarraga, marcada por la gran ausencia de David Martínez, quién iba a intentar batir el record de La Rioja de 1000 metros.

Por otra parte, los atletas del club Rioja Añares se encargaron de animar las pruebas acompañados por una nutrida representación de atletas del panorama riojano.

En primer lugar se disputó el 1000 con victoria para Noureddine Benmeziane, quedando los atletas del Rioja Añares Abdeljalil Benydir y Pablo Blanco, en 2º y 3º lugar, y Santi Sierra en 5º.
En segundo lugar se dio paso a la milla con victoria del atleta del club Lhoucin Nassiri, con un registro de 4'31, tras dominar la prueba de principio a fin.

Para finalizar se realizó la prueba de exhibición del relevo Inglés 4 x 1500, en el que los atletas del club Santi Sierra, José Luis López, Pablo Blanco y Lhoucin Nassiri iban a intentar batir el record de La Rioja establecido por el R.A.I. en 18'00". La marca fue rebajada considerablemente dejándola en 17' 28:10, por lo que los atletas del club recibieron su peso en vino y un desayuno en la cafetería Viena de Logroño.

Víctor del Corral entra en la leyenda de l'Alpe d'Huez

Víctor del Corral acaba de escribir una de las líneas mas bonitas de su palmares. El catalán venció en el Triatlón de larga distancia de l'Alpe d'Huez. Nada ni nadie parece poder frenarle esta temporada. En unas condiciones dantescas, Víctor fue simplemente sensacional...

Por Nicolas Beck

Ha ganado, ¡y con la manera! Como era previsto, después de 2,2km de natación en el majestuoso lago del Verney, Víctor cogía su bici con retraso sobre la cabeza de carrera. Unos 6 minutos lo separaban de un amplio grupo donde estaban presentes todos los favoritos. Olivier Marceau, Hervé Faure, Reto Hug, Jan Rehula, Aaron Farlow y James Cunnama marcaron el ritmo, mientras Víctor empezaba su caza de 115km, en solitario bajo la lluvia. Regulando su esfuerzo, consiguió mantener la iferencia hasta el pie de la mítica ascensión, cuando las 21 curvas le permitieron acercarse a la cabeza. Impresionante de control, en los primeros kilómetros a pie, el Campeón de Europa de Tricross ha mostrado a todos que esta carrera es suya. Una vez liderando la prueba, nadie amenazaría su supremacía. En la cima de l'Alpe d'Huez, el rey era Víctor del Corral. Reto Hug (SUI) cogió la segunda posición en su primera experiencia en larga distancia, delante Aaron Farlow (AUS).

En categoría femenina, Catriona Morrison (ESC) obtuvo el triunfo, por delante de Mary Beth Ellis (USA) y Tamsin Lewis (ENG).

Al concluir la prueba, Víctor dijo estar "muy emocionado". "Esta victoria representa mucho para mi, después de tantos esfuerzos. Es mi primera victoria internacional en un triatlón de larga distancia, y me faltan palabras para expresar lo que siento.

He pasado mucho frió durante la carrera. Desde el principio de la bici, he buscado regular mi esfuerzo, pero una vez en la ascensión de l'Alpe d'Huez, ya lo he dado todo. Me sentí muy bien a pie. Cuando vi que había abierto un hueco importante, empecé a creer en la victoria, y a disfrutarla".
cer de su horizonte.

Mireia Miró impone su ley en la Dolomites Skyrace

La atleta del Salomon Santiveri Outdoor Team ha confirmado su estado de gracia superando a rivales de la talla de Kortazar, Brizio o Jiménez

La catalana ha firmado un crono de 2h6' mientras que su compañero de equipo, Tòfol Castañer, ha logrado un quinto puesto que confirma sus buenas sensaciones tras sufrir una lesión

Canazei es una cita de referencia en el calendario de carreras de montaña. Esta localidad italiana reúne cada año a los mejores especialistas del mundo y este 2011 no ha sido la excepción. Los mejores se han reunido allí para disputar la Dolomites Skyrace, con más de 700 participantes y prueba puntuable para las SkyRunning World Series y por eso, porque se medía a las mejores, la victoria ha sido aún más satisfactoria para la atleta del Salomon Santiveri Outdoor Team Mireia Miró, que cruzó en primera posición la meta con un tiempo de 2h06'23.

La organización se vio obligada a diseñar un nuevo recorrido ya que la nieve arreció en las cotas más altas del recorrido, con lo que no se podía asegurar la seguridad de los corredores. 17 kilómetros y 1.300 metros de desnivel positivo era lo que anunciaba la organización como medida de recambio al itinerario previsto. La Campeona de Europa y España, Oihana Kortazar cogió ventaja desde los primeros kilómetros pero Mireia Miró fue capaz de neutralizar la ventaja de Kortazar y se fue descolgando. Mireia se llevó la victoria y Kortazar llegó a más de cuatro minutos de la vencedora. "Es la carrera con más nivel que he disputado este año. He ido ganando parcial a parcial, ha sido un carrera muy sufrida y muy dura porque no había ningún tramo técnico, dónde yo me desenvuelvo mejor", ha explicado Miró.

La próxima carrera en la que participará Mireia Miró será es el fin de semana que viene: Giir Di Mont, en Italia. Una prueba en la que Mireia sumará cuatro participaciones y un segundo puesto (el año pasado) como mejor resultado.

Por su parte, el también integrante del Salomon Santiveri Tófol Castanyer lograba una gran quinta posición, mostrando que la lesión que ha sufrido en los últimos meses está empezando a desaparecer de su horizonte.

Hernando y Kortázar se imponen en el Campeonato de España-GP Buff Salomon

El aragonés Luis Alberto Hernando tomó el relevo en el palmarés como Campeón de España de Raúl García, vencedor los cinco últimos años, y la vasca ha confirmado su supremacía esta temporada

El II Vallibierna SkyMarathon, Campeonato de España individual y por selecciones autonómicas - Gran Premio Buff Salomon se vio muy condicionado por la meteorología. La lluvia descargó en las cotas más altas del recorrido previsto y sin ir más lejos el Coll de Llauset (2.900 m) vio afectado por una tormenta de piedra, con componente eléctrico y fuertes vientos, que obligaron a la organización a replantearse el recorrido, sobre teniendo en cuenta que las previsiones auguraban una tormenta todavía más grande a partir de mediodía, cuando buena parte de los corredores habrían estado en aquel punto (inaccesible en vehículo e imposible en aquellas condiciones para los helicópteros de rescate).

Los organizadores optaron por un recorrido que garantizara la seguridad de los corredores y la carrera comenzó a las 9 de la mañana en categoría femenina y a las 9.30 en categoría masculina. Desde el primer momento, la gran favorita Oihana Kortazar, única dominadora de las carreras esta temporada, tomó la iniciativa, y lideró la prueba hasta la meta, rubricando una excelente temporada hasta la fecha. En categoría masculina, los aragoneses Luis Alberto Hernando y Miguel Caballero -ambos compañeros también en la Guardia Civil- realizaron la subida prácticamente juntos, con ligera ventaja para Hernando, quien hizo valer su mejor técnica en las bajadas por poner distancia entre él y Caballero, y llevarse un título de campeón de España que en las cinco ediciones anteriores había sido para Raúl García.

La prueba significaba también el regreso a la competición después de una lesión de Tòfol Castañer, atleta del Salomon Santiveri Outdoor Team y vigente campeón del mundo. Tòfol conquistó una meritoria quinta plaza. "Llevaba 15 días de entrenamiento y he tenido muy buenas sensaciones en todo momento. Espero poder aprovechar aún la temporada", explicó el balear, más contento que su compañero de equipo, Miguel Heras, a quien no benefició el cambio de recorrido.

Absoluta masculina
1. Luis Alberto Hernando (Selección Aragonesa) - 1:43:44
2. Miguel Caballero (Selección Aragonesa) - 1:44:48
3. David López (Selección Castella i Lleó) - 1:46:06

Absoluta femenina
1. Oihana Kortazar (Selección Vasca) - 2:09:17
2. Blanca Serrano (Selección Andaluza) - 2:11:03
3. Nuria Domínguez (Selecció Castilla y León) - 2:12:36

Selecciones autonómicas masculinas:
1. Vasca: 404 puntos
2. Aragonesa: 397 puntos

Selecciones autonómicas femeninas:
1. Selección Catalana: 442 puntos
2. Selección Vasca: 415 puntos

VI Subida a la Fuente el Paco

20 de agosto - 10 horas - Villanúa (Huesca)
365 atletas inscritos - 350 corredores en meta.
Organización del C. D. El Juncaral

Celebrada en uno de los días más calurosos que se recuerdan en la zona, el atleta veterano Juan Carlos Apilluelo se proclamó vencedor. María Llorens fue la ganadora en mujeres, y hay que destacar el registro del junior Daniel Osanz,, con 1h03.

Más de 1.000 personas se concentraron en el Polideportivo de Villanua para presenciar la prueba y, además, degustar unas magnificas migas de pastor junto al escanciado de 300 litros de cerveza fresca.

El sistema chip fue utilizado por primera vez. Lo llevó a cabo la empresa Deporbox, sin ningún tipo de incidente que resaltar.

Clasificación

Masculino		**Femenino**	
1º Juan Carlos Apilluelo Fdez	53:19	1ª Maria Llorens Eizaguirre	1h02
2º Guzmán Sanz Calleja	53:52	2ª Yolanda Riera Gironza	1h04
3º Iñaki Marsal Nicuesa	54:11	3ª Syony Mateo Cardiel	1h13
Veterano A		**Veterana A**	
1º: Eduardo Luis Alos	1h 01	1ª Carmen Díaz Pascual	1h16
2º Francisco Osanz Lafita	1h 03	2ª Gema Ravira Márquez	1h18
3º: Aitor Osoro	1h 05	3ª Izar Urtega Mendizábal	1h20

VIII 10Km de Losada

La excelente organización de la carrera de Losada propicia que cada año se bata el record de inscritos.

Losada del bierzo volvió a vivir como cada año por estas fechas su tradicional fiesta del atletismo. La carrera popular que llegaba a su VIII edición concitó a 315 participantes lo que supone un record en la vida de esta prueba deportiva. El hecho de que este año esté incluida en el circuito de carreras populares de la Copa diputación de León, le ha dado si cabe mayor realce y ha hecho que muchos atletas se hayan dirigido a correr a este pueblo del bierzo para lograr los primeros puntos de la competición. De hecho llegaron corredores que recientemente habían participado en las pruebas de 1500 y 3000 metros en el Campeonato de España de Atletismo.

La cita pedestre que estuvo precedida por una conferencia sobre los beneficios de la carrera a pie para la salud y por unas clases de iniciación al deporte para los niños. Y a las 22:00 H se hizo un reconocimiento al atleta Vicente Antón Pastrana, pues cada año se lleva a cabo uno, procurando premiar a competidores de la provincia.

El recorrido de 10.000 metros el mismo de todos los años para facilitar que haya las mismas oportunidades de batir el record de la prueba, fue completado en primer lugar por Alejandro Martínez. El atleta ponferradino del Sport life se quedó a 6" del record de la prueba. Alejandro se destacó en los últimos 1500 metros y mantuvo al publico en un vilo hasta el ultimo metro.

Alberto González con un tiempo de 32' 59" y Esther Álvarez con 39' 39" siguen manteniendo sus plus marcas de cara a la IX edición. A 34" llegó Roberto Rubén Jiménez, en cuanto a chicas la atleta del Ciclote de Aranda Beatriz González, resultó vencedora con más de 1' 30" de ventaja sobre Verónica Domínguez.
Todos los atletas recibieron un trofeo y regalos. Losada cuadriplicó su población en esta jornada y ya trabaja para la IX edición.

CLASIFICACIONES

MASCULINO
1º Alejandro Martínez..... 33: 05
2º Roberto R. Jiménez 33:39
3º Manuel Rabanal..... . 33:44

1er Veterano:
Manuel Rabanal..... 33:44

FEMENINO
1ª Beatriz González..... 42:16
2º Verónica Domínguez... 43:55
3º Maria Jesús Vega..... 43:56

1era Veterana:
Maria Jesús Vega..... 43:56

Cross de Abéjar (Soria)

Récord de participación

En Abéjar, Soria, tiene lugar todos los años, desde hace ¡32¡ un cross en el que toman parte atletas de todas las categorías. Pocas veces se habla de él. La prueba, bien organizada y muy cuidada, no trasciende más allá de Soria. Es una pena, pues iniciativas como esta son las que mantienen vivo el deporte de promoción a lo largo del verano. Y sin embargo, pocas veces se ha hablado tanto de Abéjar como en este verano, ahora bien, con motivo de la acampada salvaje y sin permiso de ningún tipo de varios miles de jóvenes de toda Europa citados a través de las redes sociales. Larga vida a este cross de Abéjar y efímera a esa convocatoria.

Vencedores por categorías:

Alevín femenino: Alba Goño
Alevín masculino: Aarón Las Heras
Benjamín femenino: Nerea Pacheco
Benjamín masculino: Carlos Oliva
Infantil femenino: Ameba Álvarez
Infantil masculino: Marcos Asensio
Cadete femenino: María Martín
Cadete masculino: Juan José Peña
Junior femenino: Marina Pérez
Junior masculino: Juan Frías
Pequeñines chicas: Jimena Navas
Chicos: Santiago Salvador
Senior femenino: Naiara Pérez
Senior masculino: Sergio Sánchez
Veteranas: Mari Carmen García
Veteranos: Ricardo Gutiérrez
Veteranas B: Montse Velasco
Veteranos B: Ernesto Renuncio

Carrera de Muñogalindo (Ávila)

Dentro del programa de fiestas en honor de la Virgen de las Nieves tuvo lugar la segunda edición de esta carrera. El aumento de participación fue notable, ya que fueron 170 los corredores presentes.

MASCULINO
1º.-Ruben Muñoz de la Cruz
2º.-Roberto Pascual
3º.-Oscar Martín.

Femenino:

1ª.-Ana Isabel Gutiérrez
2ª Jenifer Pérez Jiménez
3ª María Gutiérrez Arribas

7.000 m.
Masculino
1º Alberto Galindo Díaz
2º Roberto Rubén Jiménez
3º Borja Hernánz Muñoz

Femenino
1º Ana Isabel Gutiérrez
2º Pilar Álvarez Barquita
3º Jennifer Pérez Jiménez

Narrillos de San Leonardo (Ávila)

Ilusión y esfuerzo al servicio de una carrera pequeña

Patricia Galán y Alfredo Becerril, corredores veteranos, organizan en su pueblo Narrillos de San Leonardo una carrera. En ella se vuelcan y trabajan durante semanas. Se nota. En la edición de 2011 y pese a las coincidencias de fechas, han contado con la presencia de prácticamente 150 corredores. Un éxito.

Raúl Josa Escribano y Pilar Álvarez fueron los primeros en entrar en meta y los mencionados organizadores, Alfredo Becerril y Patricia Galán los primeros locales. Pero no los únicos pues en la carrera masculina la participación de corredores nacidos en San Leonardo o "hijos del pueblo" como decía el reglamento eran doce y mujeres, tres.

Clasificaciones:

Masculino:

1º Raúl Josa Escribano	22:15
2º Alfredo Becerril Sierra	22:31
3º Eduardo Moreno López	22:34

Local:

1º Alfredo Becerril Sierra	22:31
2º Miguel Ángel Yuste Blázquez	25:36
3º David Jiménez Grande	26:53

Femenino:

1ª Pilar Álvarez Barquita	27:25
2ª Vanessa Merino Pérez	28:49
3ª Patricia Galán Tejeda	30:09

Local:

1ª Patricia Galán Tejeda	30:09
2ª Victoria Fraile Antón	35:04
3ª Sandra Grande Jiménez	39:47

IX CP Trofeo San Gil- Motilla del Palancar

Décimo sexta de IX Circuito de Carreras Populares "Diputación de Cuenca"

El pasado 27 de agosto el trofeo San Gil de Motilla estrenó su nuevo horario nocturno para celebrar su novena edición. Al descenso de la temperatura de este fin de semana se unía el horario para dejar una noche magnífica para la práctica del atletismo. Sobre las nueve y media se daba el pistoletazo de salida a los trescientos treinta y cuatro corredores que allí se dieron cita para recorrer los diez kilómetros de que constaba la prueba por las calles de la localidad. Antes y como es habitual se habían celebrado distintas pruebas de categorías inferiores.

Por lo que se refiere a la carrera absoluta, en hombres, la presencia de nuevo del triatleta conquense Josemi Pérez -en una excelente forma- presagiaba lo que al final ocurriría, es decir, la proclamación una vez más de su jerarquía atlética ante otro titán de las carreras de montaña, el conquense de la Fundación CCM CA Cuenca Santiago García Soria, al que sacaba 15 segundos en meta. El tercer lugar fue para el de Utiel enrolado en las filas del CA Albacete David Giménez Solaz.

En mujeres y ante la ausencia de las favoritas, se veía una bonita carrera en que las veteranas supieron sufrir y ocuparon los tres primeros puestos de la General, llegando en primer lugar Mariló Colomino del Cárnicas Serrano, en segundo -exultante de alegría- la del CA Moteño Ana Belén Lillo, y en el tercero la local del CA el Gamo Ascensión Leal.

En el resto de categorías subieron a lo alto del cajón en la absoluta femenina Coral Niño del Correligero Cuenca, en veterano A el del Pinar de Villarrobledo Santiago Montejano y en veteranos B el del Jorge Manrique Jesús Martínez Rubio.

En los más veteranos en la categoría masculina fue Fermín Valero el corredor de Villarrobledo quien cruzó primero la línea de meta mientras que la mejor veterana B fue la de Torrent Rosa Maria Garrote.

Los corredores fueron obsequiados con una gran bolsa del corredor y pudieron disfrutar de un buen número de actividades paralelas en esta noche deportiva. La entrega de trofeos estuvo presidida por la concejala de deportes del ayuntamiento de Motilla Sonia López acompañada por representantes del club atletismo El Gamo de Motilla brillante organizador de la prueba.

Con el trofeo San Gil el Circuito de Carreras de la Diputación de Cuenca terminó agosto, un mes cargado de carreras por toda la provincia de Cuenca. En septiembre llegarían el estreno de carrera en la localidad del Herrumbrar y más tarde Honrubia. La localidad de Santa Eulalia en Villares del Saz cerrará el Circuito 2011.

Montalbanejo (Cuenca)

Haciéndose un hueco entre las grandes de la zona

Por David Carralero
(Presidente A.D.Montalbanejo)

El viernes 19 de agosto se celebró en Montalbanejo (Cuenca) la XIV Carrera Popular "Fomento de la Salud Bucodental", en la cual, gracias al apoyo de numerosas empresas del sector dental, a todos los participantes adultos y niños se les pudo entregar entre otros obsequios: un cepillo dental, pasta dental y colutorio. Además, a los primeros clasificados de cada categoría, además del ya tradicional jamón, se les obsequió con un cepillo dental eléctrico.

Esta carrera no pertenece al Circuito de Carreras Populares de la Diputación de Cuenca, pero poco a poco va haciéndose un hueco entre las más importantes de la zona, por ser totalmente GRATUITA y por la gran bolsa de corredor que entregan a todos los participantes (camiseta técnica de calidad, bolsa grande de patatas fritas Medina, jabón, barritas Hero Muesly, gel Galius Sport, Revista Corricolari, agua y zumo Bisolán, productos dentales...).
Este año hemos variado el recorrido, siendo algo más suave, pero dejando para el final la famosa Subida del Cementerio, de tan solo 500 m. de longitud pero con algún tramo que llega al 18%, que ha sido del agrado de todos los participantes, a pesar de su dureza, y que esperamos que pase a ser la subida mítica de Montalbanejo dentro de unos años.

Finalmente, queremos agradecer la ayuda de todas las casas comerciales que nos han apoyado para realizar este evento deportivo y de todos los socios/colaboradores que nos ayudan el mismo día de la carrera para que todo salga perfecto.

Villa de Tuéjar (Valencia)

Nocturna de frontales y linternas

Cerca de 350 fueron los corredores participantes en los 10 KM de montaña viva en el interior de la madre naturaleza en la II Carrera Nocturna Villa de Tuéjar. Fue una nocturna de frontales y linternas en una noche agradable y veraniega del mes de agosto donde la luz de la luna y las estrellas fueron nuestros los únicos compañeros de viaje de los corredores.

edp

8ª MARATONA DO PORTO
MARATHON

Liberty Seguros

Family Race
Prova Convívio » 14kms

Fun Race
Mini Maratona / Caminhada » 6kms

PORTO

PATROCINADOR PRINCIPAL
edp

PATROCINADORES
Liberty Seguros · asics · Vitalis · SPORT ZONE · IRONMAN

PARCEIROS
festival · AIMS

ORGANIZAÇÃO
runporto.com · CLUBE DE ATLETISMO DO PORTO

CALENDARIO

LA SELECCIÓN DE LAS MEJORES CARRERAS

Carreras con descuento a los suscriptores de corricolari.

>Álava

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

IV CARRERA EN RUTA VILLA DE AMURRIO. El 9 de octubre.

>Albacete

VII CARRERA POPULAR POZO CAÑADA. El 24 de septiembre. Distancia: 10 km.

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

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

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

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

>Alicante

CARRERA DE MONTAÑA. El 25 de septiembre a las 8:30. Distancia: 17 km. Inscripción: www.clubatletismopolana.com.

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

VI MILLA URBANA "ELX PATRIMONIO DE LA HUMANIDAD". ELCHE. El 22 de octubre. Distancia: 1.609 m.

>Almería

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

>Asturias

- **10 KM VILLA DE RIBADESELLA.** El 25 de septiembre. Distancia: 10 km. Inscripción: 10 euros (9 euros socios de Corricolari). Descuento de 1 euro para socios de CORRICOLARI.

IV CARRERA DEL JURASICO. El 1 de octubre a las 17. Distancia: 6,9 km. Salida en Lastres y meta en Colunga. Precio: 4 euros. Inscripción en inscripciones@fasatle.com. Plazo de inscripción del 15 al 29 septiembre.

- **MEDIO MARATÓN DE LANGREO.** El 9 de octubre. Distancia: 21,097 km. Descuento de 2 euros para los socios de Corricolari.

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

VII RUTA DE LA SIDRA. NAVA. El 23 de octubre.

>Ávila

XVIII MILLA URBANA 'CIUDAD DE ÁVILA'. El 9 de octubre. Distancia: 1.609 m.

>Badajoz

XXX CROSS FERIA SAN MIGUEL. El 24 de septiembre a las 17:40. Distancia: 5,6 km. Inscripción: 1 euro. Inscripciones en clubatletismozafra@yahoo.es, en la Fundación municipal (Ciudad Deportiva) y en la Casa de Cultura (c/ Huelva).

XXXIII CROSS DEL CORDERO. CABEZA DE

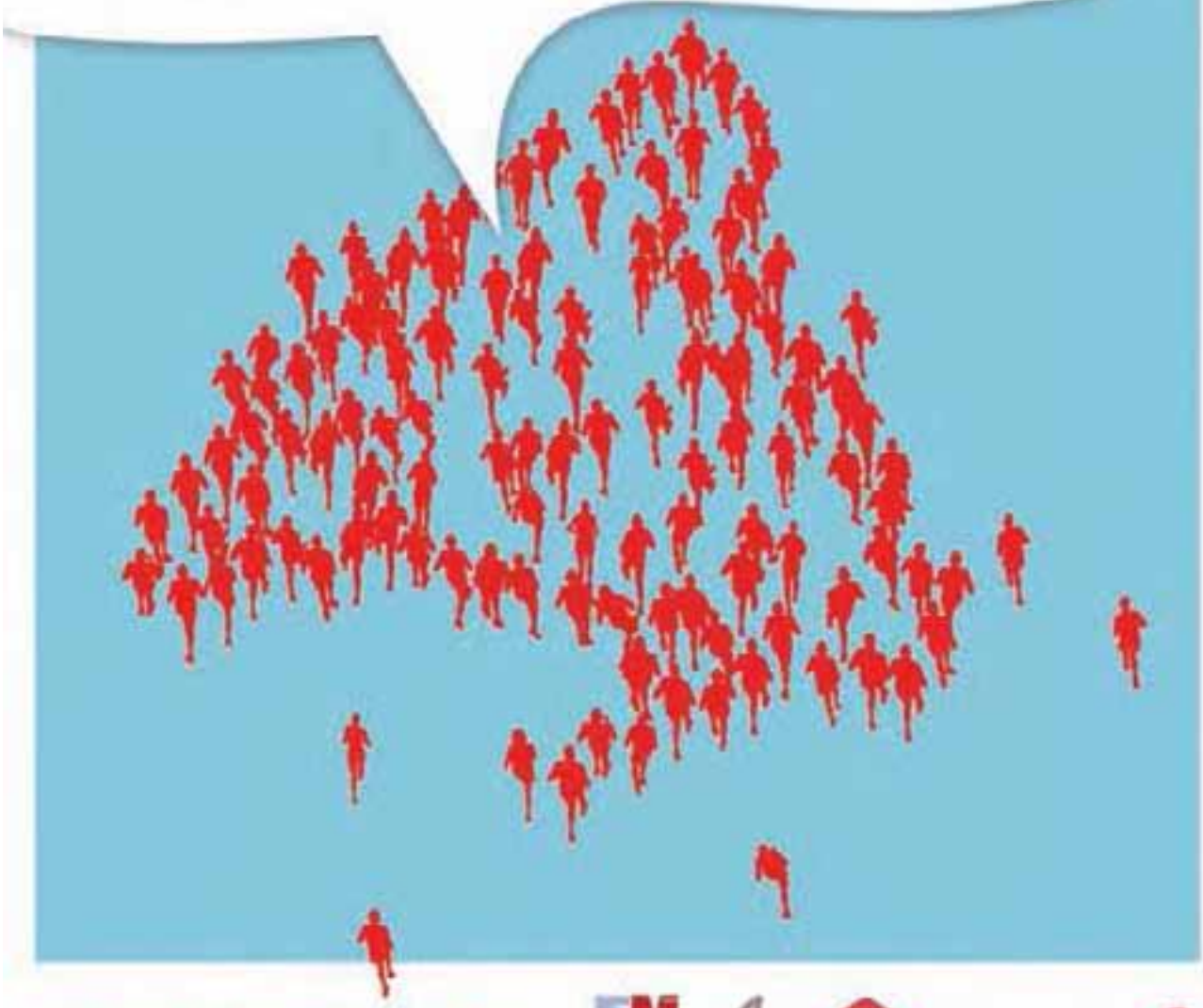
10 KM

25/09/2011

Parque del Retiro a las 9:30h

Madrid corre por Madrid

Un año más corremos contigo por Madrid. ¡Te esperamos!



www.madridcorrepormadrid.org

Metro

iberCaja

BUEY. El 8 de octubre.

VI PRUEBA URBANA CIUDAD DE FUENTE DEL MAESTRE. El 22 de octubre.

>Barcelona

IV CURSA LLUIS COMPANYS. El 1 de octubre. Distancia: 7 km.

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

MITJA MARATÓ DE SANT CUGAT. El 2 de octubre. Distancia: 21,097 km.

10 KM CIUTAT DE CORNELLA. El 2 de octubre. Distancia: 10 km.

XXVIII MITJA MARATÓ DE RODA DE TER / XV CURSA DE 10 KM. El 9 de octubre. Distancia: 21,097 km / 10 km.

XXIII CURSA DE FONS A SANT MUC. El 9 de octubre. Distancia: 10 km.

10 KM RODA DE TER. El 9 de octubre. Distancia: 10 km.

10 KM SANT MUC. El 9 de octubre. Distancia: 10 km.

10 KM SANT ANDREU DE LA BARCA. El 9 de octubre. Distancia: 10 km.

III CARRERA DAMOS LA CARA POR EL SIDA. BARCELONA. El 9 de octubre. Inscripción: www.flsida.org.

CURSA SOLIDARIA DEL CAVA. SANT SADURNI D'ANOIA. El 16 de octubre. Distancia: 13 km.

- 10 KM DEL CN SABADELL. El 16 de octubre a las 10:00h. Distancia: 10 km. Inscripción: www.nataciosabadell.cat y www.sabadellrunseries.com. Regalo de 3 inscripciones para socios. Solicitarlas en el mail ventajastarjeta@corricolari.es .

10 KM URBANS DE MANRESA. El 23 de octubre. Distancia: 10 km.

MARATÓ Y MITJA DEL MEDITERRANI. El 23 de octubre. Distancia: 42,195 km.

>Burgos

IV MILLA URBANA 'CAJA DE BURGOS'. El 24 de septiembre. Distancia: 1609 m. Inscripción: www.atletismocamposdecastilla.com.

CROSS DE BELORADO. El 25 de septiembre a las 11. Plazo de inscripción: hasta 30 minutos antes de la prueba.

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

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

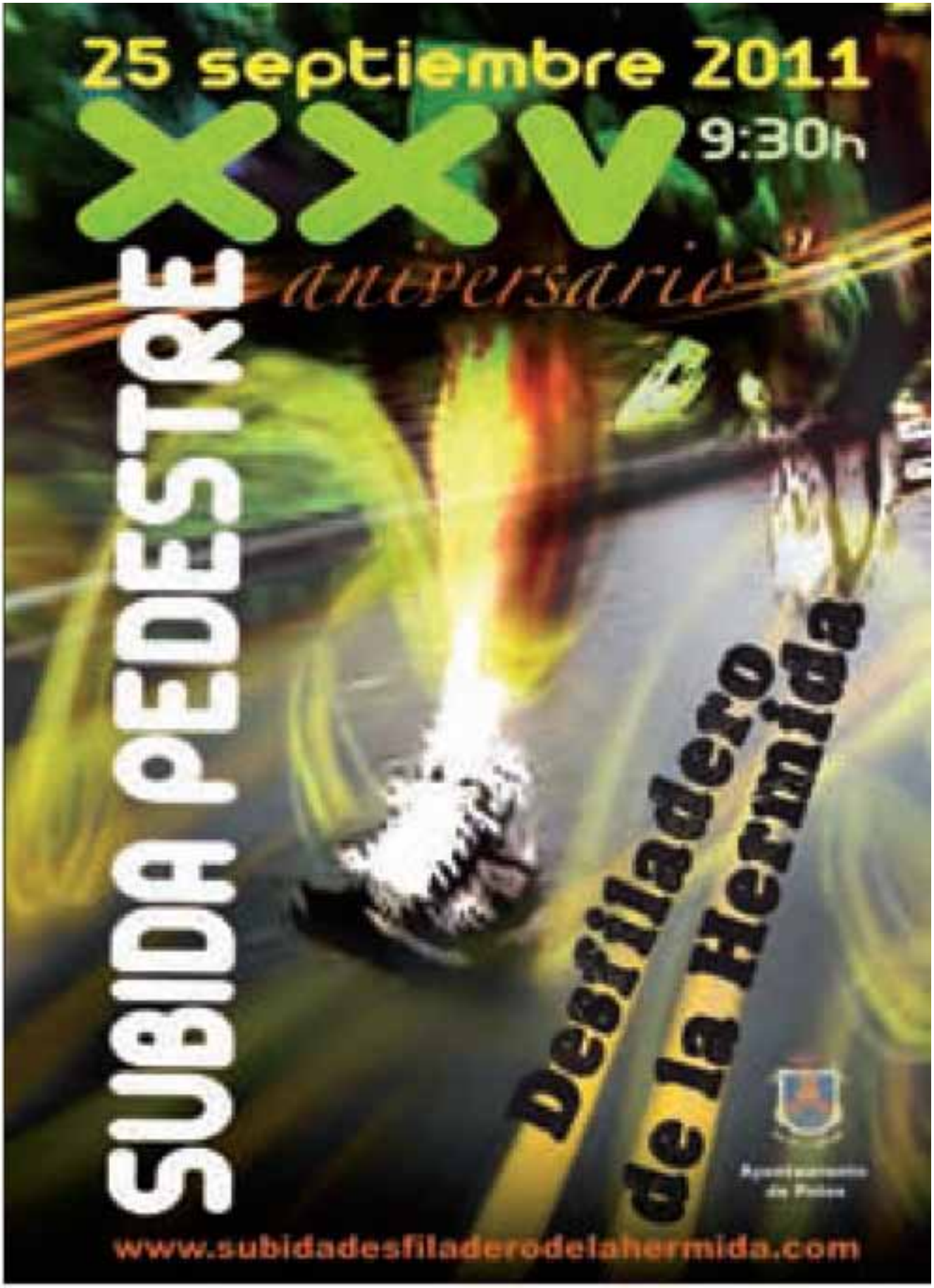
MILLA DE BARBADILLO DEL MERCADO. El 8 de octubre a las 18. Plazo de inscripción: hasta 30 minutos antes de la prueba.

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

>Cáceres

10 KM VILLA DE MONTEHERMOSO. El 25 de septiembre. Distancia: 10 km.

IV MARATÓN, III MARATÓN Y I CROSS POR MONTAÑA 'PUEBLO DE LOS ARTESANOS'. El 2 de octubre. Distancia: 21,097 km - 42,195 km. MARATÓN Deportistas Federados (Válidas la Licencia Tipo B


25 septiembre 2011
9:30h
XXV
aniversario
SUBIDA PEDESTRE
Desfiladero
de la Hermida
www.subidadesfiladerodelahermida.com

CALENDARIO

LA SELECCIÓN DE LAS MEJORES CARRERAS

en Extremadura de la FEXME, la de Ámbito Nacional de cualquier Federación y para Portugueses la FPME Portuguesa Nivel 2 Carreras por montaña y no la de Atletismo.): 15 Euros. Deportistas No Federados: 20 Euros MEDIO MARATÓN Deportistas Federados (Válidas la Licencia Tipo B en Extremadura de la FEXME, la de Ámbito Nacional de cualquier Federación y para Portugueses la FPME Portuguesa Nivel 2 Carreras por montaña y no la de Atletismo.): 10 Euros Deportistas No Federados: 15 Euros CROSS Deportistas Federados(Válidas la Licencia Tipo B en Extremadura de la FEXME, la de Ámbito Nacional de cualquier Federación y para Portugueses la FPME Portuguesa Nivel 2 Carreras por montaña y no la de Atletismo.): 5 Euros Deportistas No Federados: 10 Euros .

>Cádiz

VI CARRERA ROTARIA POPULAR "AYUDA A ASOCIACIÓN SÍNDROME DE DOWN DE CADIZ Y BAHIA". El 25 de septiembre a las 10. Distancia: 7,5 km. Salida en Playa Victoria y meta en Ventorrillo del Chato. Inscripción: www.maratonjerez.net/inscripciones.

>Cantabria

XXXII 100 KM PEDESTRES INTERNACIONALES DE CANTABRIA / IV MEDIO MARATÓN DE BEZANA. El 24 de septiembre. Distancia: 100 km - 21,097 km.

- SUBIDA PEDESTRE AL DESFILADERO DE LA HERMIDA. El 25 de septiembre. Descuento de 1 euro a los socios de CORRICOLARI. .

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

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

>Ciudad Real

XV MEDIO MARATÓN MEMORIAL MARIANO RIVAS ROJANO. ALCÁZAR DE SAN JUAN. El 2 de octubre. Inscripción: 12 euros.

>Córdoba

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

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

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

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

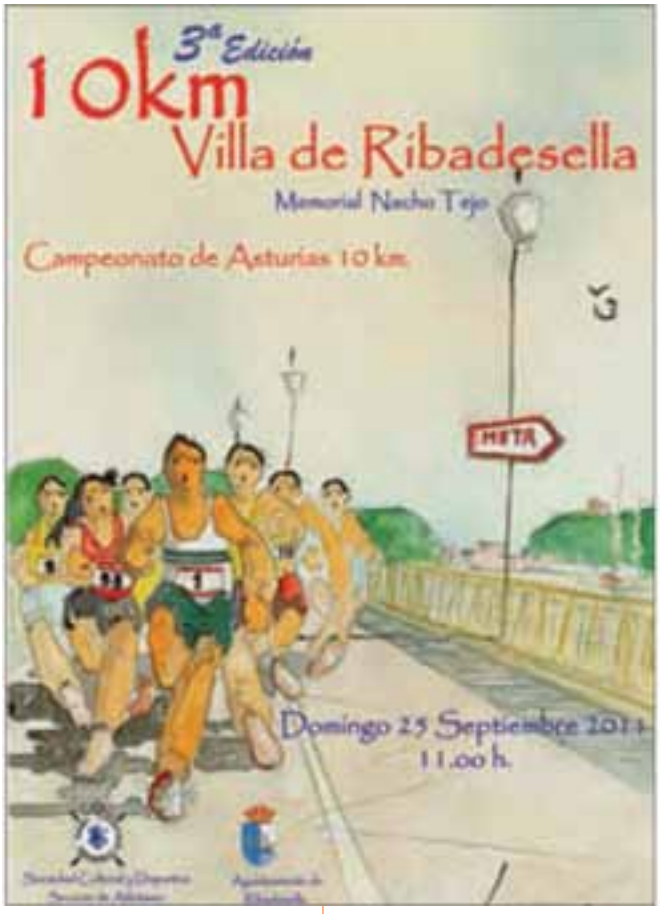
>Cuenca

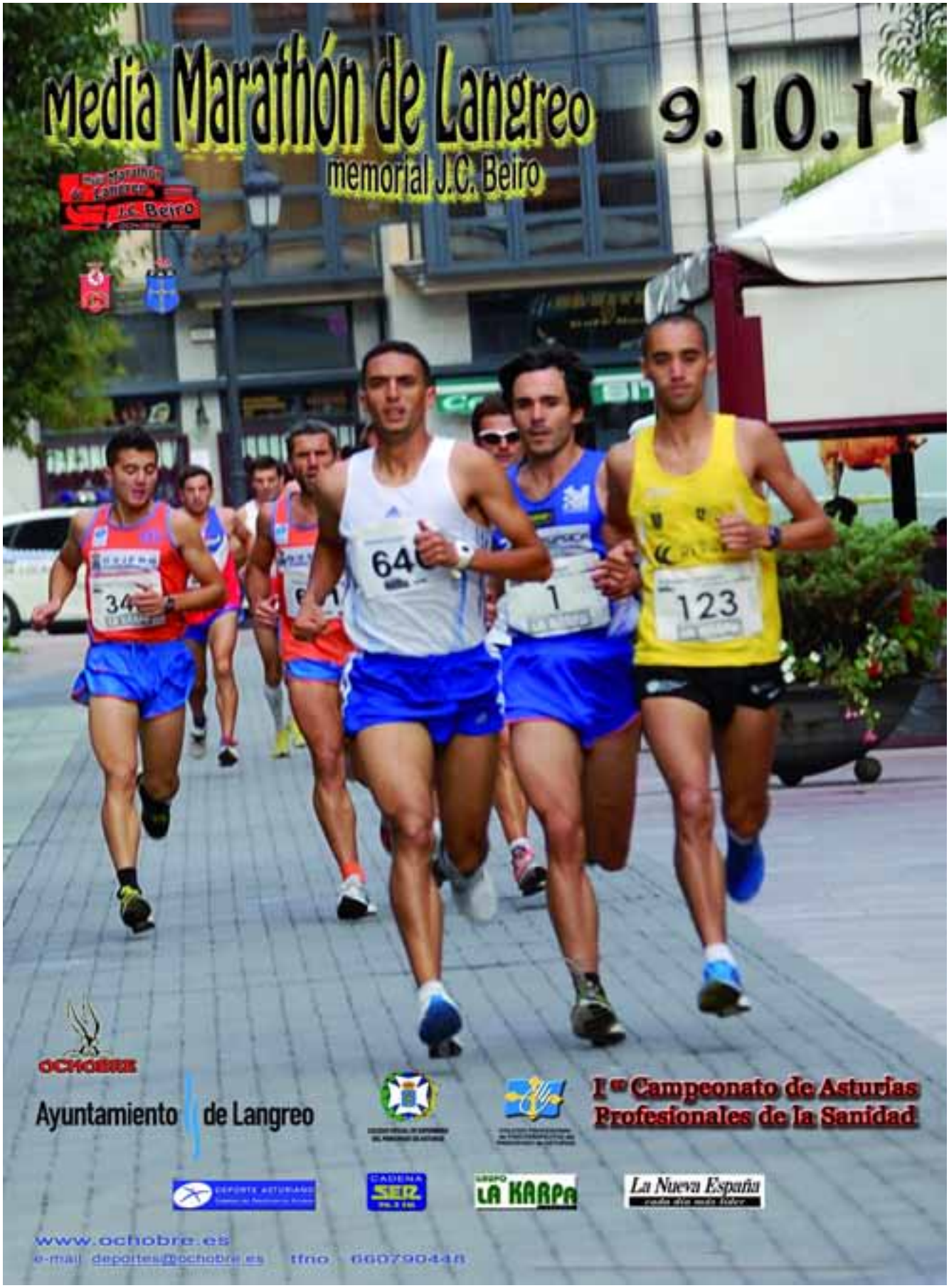
CARRERA POR MONTAÑA DE PALOMERA. El 2 de octubre a las 10:30. Distancia: 14,5 km.

>Granada

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

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




Media Marathón de Langreo
9.10.11
memorial J.C. Beiro
J.C. Beiro
OCHOBRE
Ayuntamiento de Langreo
I ª Campeonato de Asturias
Profesionales de la Sanidad
DEPORTE ASTURIANO
CADENA SER
LA KARPA
La Nueva España
www.ochobre.es
e-mail deportes@ochobre.es tfno 660790448

>Guadalajara

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

MEDIO MARATÓN RUTA DEL ROMÁNICO RURAL. El 9 de octubre a las 10:30. Distancia: 21,097 km. Inscripción: www.carrera.webege.com. Plazo de inscripción hasta el 7 de octubre. En paralelo se organizan 2 carreras infantiles con distancias de 0,5 y 1,2 km. aproximadamente.

>Guipúzcoa

MEMORIAL JOSETXO IMAZ. El 25 de septiembre a las 11. Distancia: 10 km. Salida y meta en Euskadi enparantza, Lazkao. Inscripción: Anticipada propietarios de chip amarillo, 8 euros; que no tienen chip, 10 euros. Inscripción en www.kirolprobak.com. Hasta el mismo día de la prueba, inclusive, de 9 a 10 de la añana.. Inscripciones en tiendas de deporte: Ordizia (Vicuña Sport - Majori kiroldegia - Ekin; Beasain (Vicuña sport - Antzizar kiroldegia; Lazkao (J.M. Barandiaran kiroldegia); Tolosa (Aralar kirolak); Zumarraga (Apalategui kirolak); Donostia (Laister kirolak - Apalategui kirolak - Robers kirolak).

XXII CROSS AMSTEL TRES PLAYAS. SAN SEBASTIÁN. El 9 de octubre a las 11.
CROSS SAN ESTEBAN. TOLOSA. El 12 de octubre a las 11.

XV CLÁSICA PEDESTRE POPULAR SAN SEBASTIÁN. El 16 de octubre. Distancia: 15 km.

XII MEDIO MARATÓN DE EUSKALERRÍA. HONDARRIBIA. El 23 de octubre. Distancia: 21,097 km.

>Huelva

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

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

>Huesca

19 MEDIO MARATÓN RUTA VINO DEL SOMONTANO. BARBASTRO. El 24 de septiembre a las 18. Distancia: 21,97 km. Inscripción: hasta el 31 de agosto, 15 euros; y del 1 de septiembre hasta el 22 de agosto, 18 euros. (www.cabarbastro.com). Plazo de inscripción: Hasta el 22 de agosto.

III MEDIO MARATÓN DE MONTAÑA DE SABIÑANIGO. El 25 de septiembre.

III MEDIO MARATÓN DE MONTAÑA PUYADA A OTURIA. El 25 de septiembre a las 8:45. Distancia: 21,097 km.

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

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

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

XXI MEMORIAL CHISTAVIN DE BERBEGAL.

CALENDARIO

LA SELECCIÓN DE LAS MEJORES CARRERAS

El 16 de octubre a las 12. Distancia: 10 km. Precio: 5 euros. Inscripción en www.cabarbastro.com. También se celebrará la VI mini Chistavin, para categorías infantiles a las 10, y la II Marcha por la devolución de los Bienes, una marcha para andarines de 10 km que se disputara a las 11 de la mañana.

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

>Illes Balears

XXXVIII MILLA URBANA ISLA DE IBIZA. El 1 de octubre. Distancia: 1.609 m.

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

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

>Jaén

XXIII MILLA URBANA INTERNACIONAL "MANUEL PANCORBO". El 12 de octubre. Distancia: 1.609 m.

>La Rioja

IV CANICROSS VILLA DE NAVARRETE. El 25 de septiembre. Distancia: 6 km. Inscripción: www.ayuntamientonavarrete.org Carrera perteneciente a la Liga Nacional de Canicross.

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

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

>Las Palmas

RAID JABLE PAJARA PLAYAS JANDIA. El 21 de octubre. Inscripción: www.clubkyk.es. El periodo de inscripciones se abre el 1 de agosto y se cierra el 8 de octubre de 2011, siempre que no se supere el límite de participantes admitidos. Para los raiders en carrera y senderismo, el importe de la inscripción es de 60 euros.

>León

II CARRERA CAMINO DE SANTIAGO POR RELEVOS. El 25 de septiembre. Distancia: 60 km. Salida en Astorga y meta en Ponferrada. Precio: 40 euros (por equipo). Inscripción en www.cronochip.com. Prueba correspondiente a la Copa Diputación de Carreras Pedestres de León.

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

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

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

>Lleida

MITJA MARATÓ DE MOLLERUSSA. El 16 de octubre a las 10:30. Distancia: 21,097 km. Salida en Campo de Fútbol municipal y meta en Parque Municipal. Hasta el 2 de octubre 16 euros. Inscripción en www.mollerussa.cat/mitja. Plazo de inscripción: Hasta el 13 de octubre. Precios desde el 10 de octubre, 20 euros y del 3 al 9, 16 y 18 euros. Premios: camiseta técnica para todos y premios por categorías y por clubes. Organiza la Associació Atlética Xafafolls.

>Madrid

XXIV MILLA NOCTURNA CLUB DE ATLETISMO SUANZES - VI MILLA DE MARCHA JESÚS ÁNGEL GARCÍA BRAGADO. El 24 de septiembre a las 17:30. Distancia: 1609 m.

XI CROSS DEL YELMO. LA PEDRIZA. El 25 de septiembre. Distancia: 13 km. Inscripción: www.clubpedriza.org.

III CARRERA SALUD URBANA. LAS ROZAS. El 25 de septiembre. Distancia: 10 km. Precio: 10 euros socios y vecinos de Las Rozas / 12 euros no socios. Inscripción: www.ticketsport.es.

MADRID CORRE POR MADRID. El 25 de septiembre a las 9:30. Distancia: 10 km. Salida y meta en parque de El Retiro. Precio: 10 euros. Inscripción en www.madridcorrepormadrid.org. También inscripciones en Corricolari (c/ Saavedra Fajardo, 5 y 7), Bikila (Avda. Donostiarra, 2- Martín de los Heros, 65 - Fray Luis de León, 9), Solimna (c/ Espoz y Mina 3), Deportes Dean (Pº Alameda, 23), Deportes Evolution (CC.El Val, 233), Laister (c/ Cuesta de San Vicente, 24) y Laredo Sport (Pza. de Arteijo, 15).

IV DUATLÓN CROSS BOADILLA DEL MONTE. El 1 de octubre.

XIX CROSS DE LA PEDRIZA. El 2 de octubre.

I CARRERA FUNDACIÓN SÍNDROME DE DOWN DE MADRID - PROYECTO DOMUS. MADRID. El 2 de octubre a las 10:30 en el Parque Juan Carlos I (Campo de las Naciones). Distancias de 1,7 a 8 km. Inscripciones 5 y 10 euros, en www.corricolari.es

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

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

XX CARRERA POPULAR SAN LUCAS. VILLANUEVA DEL PARDILLO. El 8 de octubre a las 10. Distancia: 8 km. Inscripción pendiente de confirmar en www.vvapardillo.org.

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

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

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

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

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

XXIV CROSS DE CUERDA LARGA. PUERTO DE LA MORCUERA. El 16 de octubre. Inscripción: www.copadehierro.es.

XXXI CARRERA DE LA CIENCIA (CSIC). El 16 de octubre a las 9. Distancia: 10 km. Precio: 12 euros. Inscripción en www.carreraspopulares.com y www.carreradelaciencia.com.

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

16 de octubre de 2011 a las 10.00h
puntuable para:
Final del Campeonato de Sabadell de carreras populares.
2ª Challenge Sabadell Curses Populars.
1ª Sabadell Run Series.
21ª CURSA
de 10 Km
Club Natació Sabadell
OBSEQUIO DE UNA SUDADERA PARA TODOS LOS PARTICIPANTES
Ajuntament de Sabadell
Galvez
INSCRIPCIONES Y MÁS INFORMACIÓN:
www.nataciosabadell.cat/cns/cursa2011
Club Natació Sabadell
902 1916 00

septiembre hasta el 15 de octubre. Premios: Trofeos.

>Málaga

IV PRUEBA DEPORTIVA VILLA DE ARRIATE. El 24 de septiembre. Distancia: 65 km. Inscripción: www.cdlosmismos.es.

XXVI MEDIO MARATON CIUDAD DE MARBELLA. El 25 de septiembre. Distancia: 21,097 km.

XI CARRERA URBANA CIUDAD DE RONDA. El 25 de septiembre a las 10:30. Distancia: de 500 m. a 13 km. Precio: 3 y 10 euros. Inscripción en www.pmdronda.com.

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

>Murcia

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

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

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

>Navarra

OLATZAGUTIA URBANA. LEKUNBERRI. El 24 de septiembre.

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

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

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

>Ourense

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

CARREIRA DO COUTO. El 9 de octubre a las 12.

>Salamanca

XXVIII MEDIO MARATÓN BABILAFUENTE. El 25 de septiembre. Distancia: 21,097 km. Gratis. Inscripción en www.asalina.es/deportes.

>Segovia

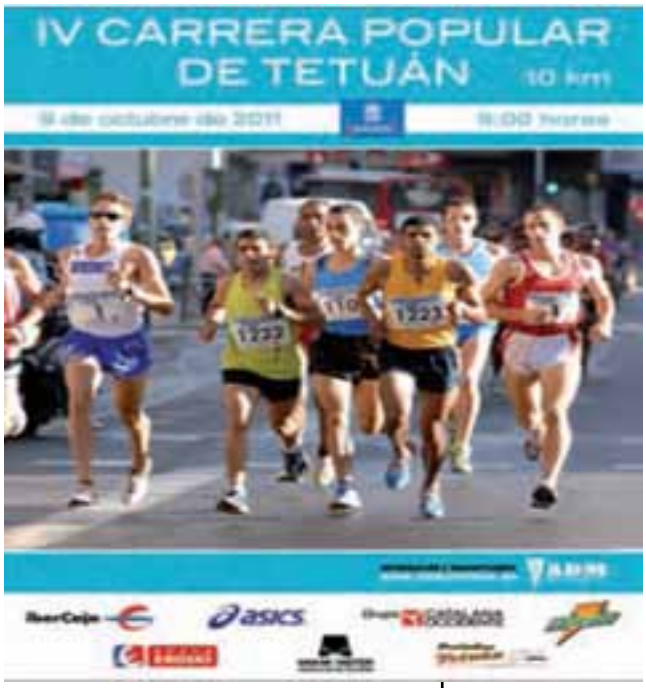
- II LEGUA RUSTICA "CULTURA DE CATA-KARTPETANIA". LA HIGUERA. El 2 de octubre a las 10:30. Distancia: 5.572 m. Inscripción para mayores de 15 años, 7 € hasta el 25 de septiembre; 10 € del 26 al 30 de septiembre. Inscripción en www.culturadecata.com. Descuento de 2 euros para socios de Corricolari. .

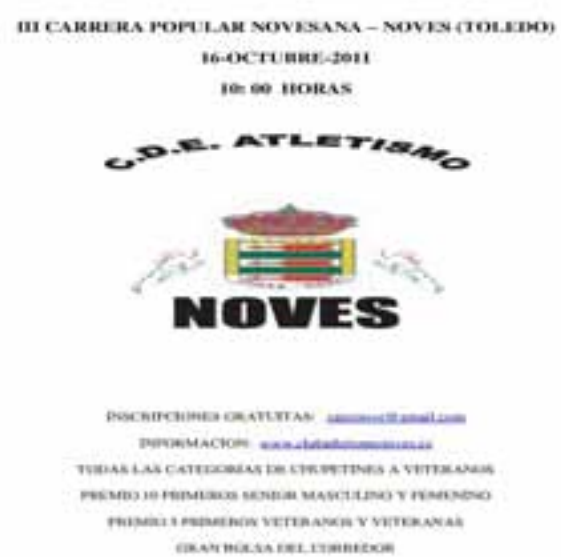
VIII MEDIO MARATÓN CIUDAD DE CANTALEJO. El 9 de octubre. Distancia: 21,097 km.

>Sevilla

XXII CARRERA NOCTURNA DEL GUADALQUIVIR. El 30 de septiembre a las 11. Distancia: 12.281 metros. Salida en Avenida de los Descubrimientos y meta en túnel norte del estadio Olímpico. Inscripción: www.imd.sevilla.org.

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





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

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

>Soria

XI CARRERA POPULAR ABEL ANTÓN. El 24 de septiembre a las 18:30. Distancia: 5 km.

>Tarragona

TRIATLÓN DE CALAFELL. El 25 de septiembre. Distancia: 700 sprint y 700 olímpica. Plazo de inscripción: Limitado a 1.400 participantes.

>Tenerife

XXI CROSS POPULAR DE TAMAIMO. SANTIAGO DEL TEIDE. El 24 de septiembre a las 17. Precio: 3 euros. Inscripción en www.santiagodelteidedeportes.com

>Teruel

MEDIO MARATÓN MORA DE RUBIELOS. El 22 de octubre. Distancia: 21,097 km.

>Toledo

IV CARRERA POPULAR TORRIJOS. El 25 de septiembre a las 11. Distancia: 10 km. Precio: 5 euros. Inscripción en www.aat.sportec.es. Inscripciones hasta el 22 de septiembre. Limitado a 500 participantes.

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

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

>Valencia

V MEDIO MARATÓN DE MONTAÑA MONTES DE TUÉJAR. El 25 de septiembre. Distancia: 21,097 km. Inscripción: www.mtbtuejar.com. Descuento de 1 euro a los socios de CORRICOLARI.

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

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

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

>Valladolid

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

>Vizcaya

V MILLA DE GETXO. ALGORTA. El 24 de septiembre. Distancia: 1.609 m.

IX CARRERA POR LA IGUALDAD E INTERCULTURALIDAD. BILBAO. El 25 de septiembre. Inscripción: www.eventosbhm.com.

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

ANBOTO. ATXONDO. El 1 de octubre.

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

BILBAO NIGHT MARATHON. El 22 de octubre. Distancia: 42,195 km.

>Zamora

II CROSS POPULAR RIBERA DEL ERIA. MORALES DEL REY. El 24 de septiembre.

XIV CARRERA POPULAR EL CARACOL. BENAVENTE. El 23 de octubre.

>Zaragoza

VI CARRERA DE LOS NIÑOS. ZARAGOZA. El 25 de septiembre a las 10. Distancia de 200 a 800 metros. Inscripción: www.escorpio71.com y www.simply.es. Organiza C.A.Simply Escorpio 71 Inscripciones en Deportes Zenit y Running.

CARRERA POPULAR PARQUE DEL AGUA - TROFEO PARQUES ZARAGOZA. El 25 de septiembre a las 11:30. Distancia: 5 km. Inscripciones en Federación Aragonesa de Atletismo, Deportes Running Zaragoza, Deportes Zenit y Las Ranillas Centro Comercial.

>Extranjero

XXXVIII BERLIN MARATHON. ALEMANIA. El 25 de septiembre.

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

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

BOTAMARGES
8 de octubre de 2011
378
60km y 3000m de desnivel positivo
III Marcha y Carrera por Montaña
www.botamarges.es
FORNA (ALICANTE)

Entrenamiento.qxp 15/09/2011 16:38 Página 48

POR JESÚS CASTELLÓ DEL RÍO
Entrenador Nacional de Atletismo

Estamos de vuelta tras las vacaciones estivales, regresamos a la rutina cotidiana, al trabajo, a los estudios y, cómo no, a los entrenamientos.

ENTRENAMIENTO para todos

HAY QUE COMENZAR DE FORMA PROGRESIVA, AUMENTANDO POCO A POCO EL VOLUMEN Y LA INTENSIDAD.

Entrenamiento.qxp 15/09/2011 16:38 Página 49

Es probable que algunos de vosotros no hayáis parado de entrenar durante el verano e incluso hayáis aprovechado este tiempo para acumular más trabajo de cara a alguna cita importante del otoño, pero lo más común es que se descanse o se reduzcan los entrenamientos.

Esperemos también que sean muchos los que hayan cogido el gustillo a esto de correr, pasando a formar parte de nuestro colectivo.

Es ahora tiempo para unos de volver a coger la forma y de plantearse objetivos. Para otros, los que empiezan, es hora de hacerlo de forma racional y tranquila para adaptar su cuerpo a la nueva actividad sin problemas.

Comenzaremos hablando de cómo afrontar la vuelta al trabajo los ya experimentados, para hacer luego referencia a cómo hacerlo los novatos que empiezan.

Vuelta al trabajo. Acondicionamiento.

Lo primero que tenemos que conseguir es acondicionar nuestros músculos y organismo, que en este momento se encuentran desentrenados e incluso, probablemente, con algún kilito de más. Debemos crear una buena base que nos permita afrontar más tarde trabajos de mayor intensidad. Se trata de volver al trabajo de forma progresiva.

A continuación señalaré de forma esquemática algunos consejos que deberíais tener en cuenta para planificar esta fase de vuestra preparación.

• Es importante no tener prisa, el año es muy largo y es complicado estar siempre en plena forma.

• Hay que comenzar de forma progresiva aumentando poco a poco el volumen y la intensidad.

• Volver a la actividad y acumular kilómetros serán los objetivos fundamentales del entrenamiento de carrera. La carrera continua suave, sobre todo al principio, será el medio que utilizaremos básicamente.

• El acondicionamiento de la musculatura mediante ejercicios de fortalecimiento será otra de las características importantes de esta época. Al menos dos días por semana sería conveniente realizar trabajo de fuerza utilizando los medios que se encuentren a nuestro alcance. En un principio se pueden realizar ejercicios generales sin peso hasta tonificar un poco el cuerpo (abdominales, flexiones de brazos y piernas, ejercicios isométricos) para al mes siguiente, poder comenzar con ejercicios más exigentes como puede ser el trabajo de pesas.

• Recordad que detalles como estirar forman también parte del entrenamiento y que son necesarios, aunque no nos guste hacerlos, de modo que el principio de temporada será un buen momento para habituarse a estas cosillas.

• En esta fase de la preparación las competiciones deben pasar a un

ENTRENAMIENTO PLAN CORREDORE

PLAN DE CORREDORES EXPERIMENTADOS

	PLAN DE 6 DÍAS	PLAN DE 4 DÍAS
LUNES	10 K1+10 x 100 m progresivos Rec. 100 m trote	10 K1 + 10 x 100 m progresivos Rec. 100 m trote
MARTES	12 K1	DESCANSO
MIÉRCOLES	6 K1 + 6 K2	6 K1 + 8 K2
JUEVES	10 K1 + 10 x 100 m progresivos Rec. 100 m trote	DESCANSO
VIERNES	DESCANSO	12 K1 + 10 x 100 m progresivos Rec. 100 m trote
SÁBADO	6 K1 + 6 K2	DESCANSO
DOMINGO	18 K1	18 K1

PLAN PARA PRINCIPIANTES

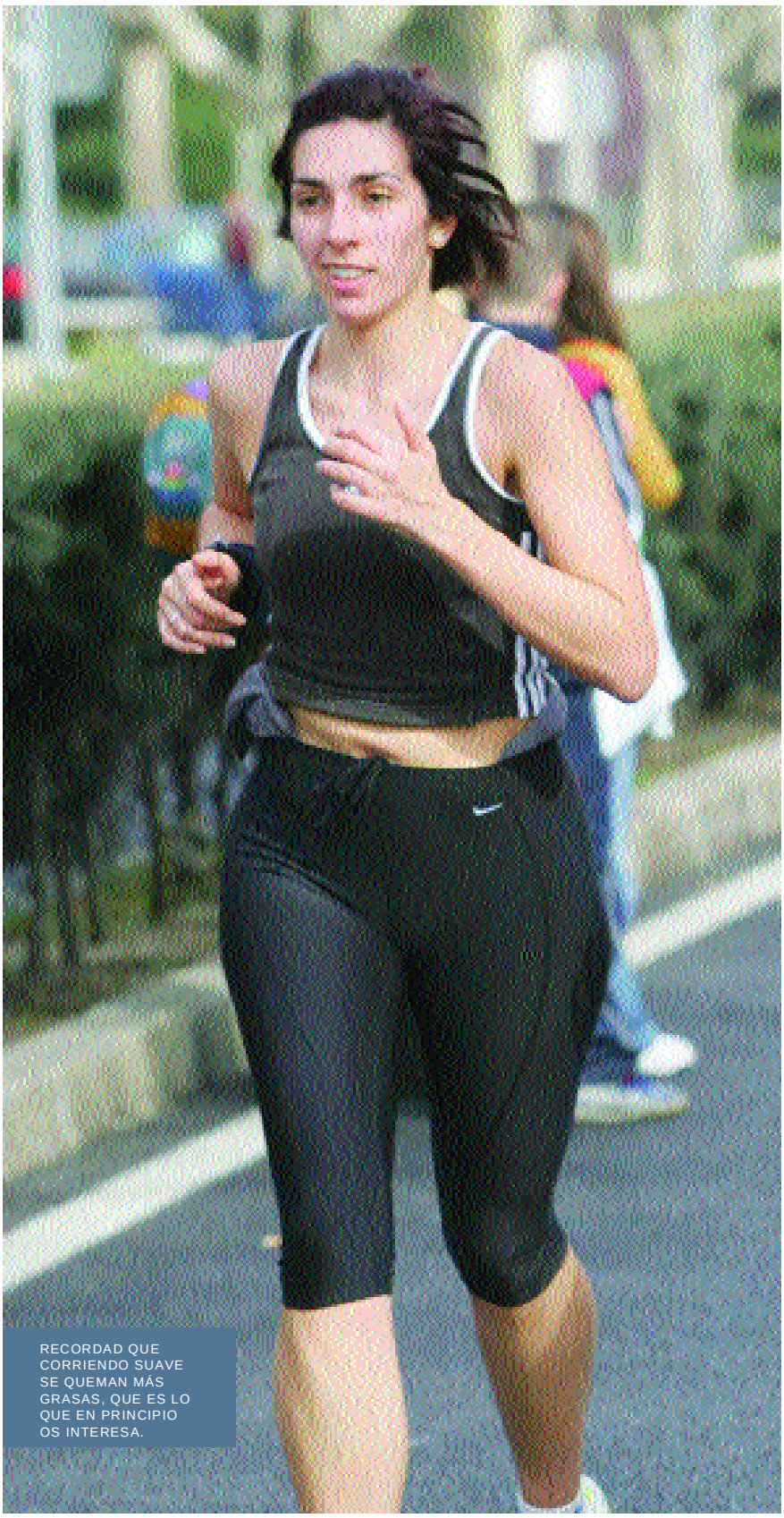
LUNES	30' carrera continua suave
MARTES	DESCANSO
MIÉRCOLES	30' carrera continua suave
JUEVES	DESCANSO
VIERNES	20' carrera continua suave
SÁBADO	DESCANSO
DOMINGO	40' carrera continua suave

* Cada semana aumentaremos 5 minutos cada sesión siempre y cuando no veamos cómodos y aguantemos con solvencia el tiempo de carrera.

COMENTARIOS SOBRE EL ENTRENAMIENTO

- K1 será carrera continua suave, al menos un minuto más lenta que la marca habitual que realicéis en carreras de 10 km.
- K2 será carrera continua media, aproximadamente entre 10 y 15'' más rápida que la anterior.
- K3 será carrera continua rápida, aproximadamente entre 10 y 15'' más rápida que la anterior. Sería similar al ritmo que se encontraría entre el de maratón y medio maratón.
- Como antes indicamos, es importante que en esta fase del entrenamiento realicéis ejercicios de fortalecimiento. En el número del mes de marzo propusimos una sencilla tabla de ejercicios en los que se proponían ejercicios que se podían realizar incluso en casa. Con ellos podemos mantener un buen tono general para, a partir del mes siguiente, realizar un trabajo de fuerza más exigente como el que propondremos con las pesas. Al menos un par de veces por semana sería interesante que realizarais ejercicios de fortalecimiento.
- No olvidéis nunca realizar estiramientos al terminar de correr. Son imprescindibles para prevenir lesiones.
- Los días de entrenamiento, organizadlos como más os convenga. Para los que realicéis el plan de seis días, el de descanso ponedlo cuando os interese. Los de cuatro días lo mejor es alternar un día de trabajo con uno de descanso, pero no ocurre nada si tenéis que poner dos entrenamientos seguidos.
- Los veteranos no abuséis de las competiciones y, como antes indiqué, los principiante competid cuando estéis preparados para ello.

Entrenamiento.qxp 15/09/2011 16:38 Página 50



RECORDAD QUE CORRIENDO SUAVE SE QUEMAN MÁS GRASAS, QUE ES LO QUE EN PRINCIPIO OS INTERESA.

segundo término, ya que en teoría no estamos en plena forma y el resultado puede que no sea muy satisfactorio. Haced carreras si os apetece, pero sin demasiadas exigencias.

Para los nuevos

Los que os iniciáis en el mundo de la carrera es fundamental que sigáis unas mínimas pautas para evitar problemas y conseguir que vuestra vida como corredores sea larga.

Muchos se enganchan a esto porque correr es fácil y proporciona un inmejorable beneficio físico. No debéis caer en el error de pensar que es tan fácil como para no cuidar una serie de detalles esenciales.

• Está claro que el material que se necesita para correr es sencillo, pero hay un elemento en el que debemos ser cuidadosos a la hora de elegirlo. Son las zapatillas, un elemento básico a la hora de correr. Elegir bien las que nos interesan nos evitará muchos problemas. Buscad el asesoramiento de un profesional y pensad que una buena zapatilla es una gran inversión.

• Es muy importante no tener prisa. Comenzad tranquilos, más vale pecar de prudentes que ir demasiado rápidos y hacernos daño. Si no habéis corrido nunca, no tenéis acostumbrados los músculos a la nueva actividad y eso requiere tiempo. Las pequeñas sobrecargas pueden degenerar en lesiones que nos pueden hacer parar, por tanto, hay que evitar lesionarse a toda costa.

• Comenzar a correr es una buena excusa para adquirir hábitos saludables, mejorar nuestras costumbres alimenticias, hidratarnos correctamente y abandonar algunos vicios muy nocivos, como el tabaco.

• Debéis ser especialmente cautelosos si tenéis un excesivo sobrepeso. Correr os ayudará a combatirlo, pero debéis extremar la prudencia en el ritmo y en la cantidad de trabajo ya que, sobre todo, vuestras articulaciones soportarán mucha más tensión y por lo tanto más riesgo de sobrecarga. Recordad que corriendo suave se queman más grasas, que es lo que

Entrenamiento.qxp 15/09/2011 16:38 Página 51

en principio os interesa.

• No tengáis prisa por competir, no se debe comenzar la casa por el tejado. Antes de correr carreras aprended a correr y adquirid una forma mínima. De igual manera, al principio, no os fijéis objetivos demasiado complicados, no se puede comenzar con un maratón cuando podéis hacerlo con una carrera de 10 km.

Planes

Plantearemos a continuación diferentes planes de trabajo, los dos primeros orientados a los corredores experimentados que, como antes hemos comentado, vuelven a la actividad después de la pausa estival, uno de seis y otro de cuatro días.

El tercer plan está indicado para aquellos que comenzáis. El plan constará de cuatro días de trabajo, ya que al principio es conveniente alternar un día de trabajo con otro de descanso. Evidentemente no todos comienzan en iguales condiciones, ni con el mismo estado de forma, por lo que vamos a pensar que al menos sois capaces de aguantar 30 minutos a ritmo suave. Partiendo de esto iremos aumentando el trabajo. Para los que os encontréis en peores condiciones no dudéis en combinar correr con andar, de tal modo que podáis aguantar entre 30 y 40 minutos de trabajo alternándolo, por ejemplo: correr 5 minutos andar otros 5, evolucionado a partir de ahí.

Fueza con pesas (I)

Quizás una de las mayores complejidades que entraña el entrenamiento de las carreras de fondo y medio-fondo sea el hecho de tener que desarrollar por una parte el sistema cardiorespiratorio, junto con el metabolismo que implica la obtención de la gran cantidad de energía necesaria para correr, además de la parte mecánica que implica el desarrollo de la musculatura que interviene en la carrera.

Este trabajo mecánico, y por tanto de desarrollo de la fuerza, se realiza en buena parte con el mero hecho de correr, pero está claro que si realizamos un trabajo complementario para desarrollar la fuerza, mejoraremos la resistencia y eficacia de los músculos. Hay que tener claro que un músculo fuerte es un músculo resistente. Lo que también es evidente es que cada deporte requiere un desarrollo de la fuerza diferente a los demás, por lo que el trabajo debe de ser específico para cada deporte o especialidad.

LO PRIMERO QUE TENEMOS QUE CONSEGUIR ES ACONDICIONAR NUESTROS MÚSCULOS Y ORGANISMO, QUE EN ESTE MOMENTO SE ENCUENTRAN DESENTRENADOS.

Los corredores de fondo, en contra de lo que muchos piensan, también necesitan desarrollar la fuerza, sobre todo de sus piernas, aunque lógicamente lo harán de forma diferente a cómo lo haría un velocista o un lanzador de peso.

Como ya hemos expuesto en otros números de la revista, existen varios métodos para el desarrollo de la fuerza de un corredor, unos más generales, como las pesas, y otros más específicos de la carrera, como los multisaltos o las cuestas.

Vamos a hablar en este capítulo y en el siguiente de los principios básicos que debe reunir el entrenamiento con pesas para el corredor de fondo, de qué manera elaborar un programa encaminado a la mejora del rendimiento en nuestro deporte y, entre otras cosas, de los cambios que experimentaremos en nuestro sistema neuromuscular.

Resulta muy frecuente escuchar dentro del mundo del corredor la errónea creencia de que hacer pesas agarrota la musculatura, hace perder flexibilidad y nos hincha dificultándonos correr. Si el trabajo está bien rea-

Entrenamiento.qxp 15/09/2011 16:38 Página 52

RESULTA MUY FRECUENTE ESCUCHAR DENTRO DEL MUNDO DEL CORREDOR LA ERRÓNEA CREENCIA DE QUE HACER PESAS AGARROTA LA MUSCULATURA.

SI REALIZAMOS UN TRABAJO COMPLEMENTARIO PARA DESARROLLAR LA FUERZA, MEJORAREMOS LA RESISTENCIA.

lizado, todo ello es falso y, por el contrario, está demostrado que un programa bien realizado influye positivamente en el rendimiento.

Tampoco resulta demasiado complicado desde el punto de vista del material necesario. No necesitamos un gimnasio de alta tecnología con máquinas ultramodernas, simplemente con un juego de discos y una barra podemos realizar un completa sesión.

Describiré a continuación cuáles deben ser los principios básicos sobre los que se debe sustentar un entrenamiento de fuerza con pesas.

1) Principio de la sobrecarga. Cuando sobrecargamos un músculo, es decir, si utilizamos cargas o resistencias mayores a las que se encuentran normalmente, se produce un notable desarrollo de la fuerza. Obligamos de esta manera al músculo a contraerse al máximo, lo que estimula las adaptaciones fisiológicas que aumentan la fuerza. Por tanto, si ejercitamos el músculo con una carga máxima o cercana a esta, desarrollaremos de forma notable la fuerza muscular.

2) Principio de la resistencia progresiva. Hace referencia al hecho de que después de un periodo de trabajo con ciertas cargas, en un momento determinado, estas pasan a ser insuficientes para seguir mejorando y aumentando la fuerza, por lo que debemos aumentarlas. El músculo, para aumentar su fuerza, debe trabajar siempre en zona de sobrecarga.

3) Principio del ordenamiento de ejercicios. Cuando realizamos trabajo con pesas, en una sesión, los ejercicios deben estar ordenados, de tal manera que se ejerciten antes los músculos de mayor tamaño, pasando después a trabajar los de menor, ya que estos últimos se fatigarán con mayor rapidez. De igual manera es importante alternar los ejercicios, de modo que dos ejercicios sucesivos no impliquen a los mismos grupos musculares para asegurar la recuperación de estos. Es mejor intercalar ejercicios que impliquen a diferentes grupos musculares. 4) Principio de la especificidad. Para que el entrenamiento de pesas sea realmente efectivo para un determinado deporte o disciplina, en nuestro caso la carrera, sus ejercicios deben implicar a los músculos que intervienen en esa disciplina. Los ejercicios que realizará un corredor de fondo deben afectar, sobre todo, a todos los músculos de las piernas, así como a los glúteos. Es importante para obtener mayor rendimiento en los ejercicios que estos se asemejen lo más posible a los movimientos que se realizan en el deporte que realicemos.

Sentadas estas bases, el mes próximo hablaremos de cómo desarrollar y qué características debe tener un programa de pesas indicado para un corredor. ■

CARRERAS: Torrejón de Ardoz / Valdemorillo
Pozuelo de Alarcón y Madrid Río

¡Apúntate!

CIRCUITO MAPOMA '11
CARRERAS POPULARES

- Carreras de 10 Km.
- 50% de descuento en Inscripción a Rock `n´ Roll Maratón de Madrid 2012 corriendo 3 carreras del circuito.
- Regalo de camiseta conmemorativa con cada prueba que dispute.

Dirección técnica: MAPOMA
Organiza: elipse
Colabora:

www.mapoma.es
91 447 96 31/41

adidas iberCaja BEZOYA Compressd corricolari

Mundial de Daegu

Casi clandestino y fracaso español

El mundial de atletismo de Daegu, Corea del Sur, celebrado del 27 de agosto al 4 de septiembre pasó casi desapercibido. Televisión Española, de la que habrá que hablar largo y tendido, se desentendió del evento, que sólo pudo verse gracias a la completísima retransmisión de Eurosport y a través de alguna pagina web.

Hay que destacar el enorme éxito keniata, el "petardazo" de algunos atletas como Bolt en los 100, Isinbayeva en pértiga, Blasic -aunque llegaba algo tocada- en altura, el sensacional récord del mundo de Jamaica en 4 x 100 y eso sin contar con Asafa Powell y otros muchos aspectos como la enorme progresión -aunque sigue saliendo aún mal de tacos- del francés Lemaitre, la "gran esperanza blanca de la velocidad".

La repercusión en los medios fue escasa y sólo la presencia del amputado Oscar Pistorius en la prueba de 400, y su no inclusión en la final tras haberlo hecho en series, motivó alguna línea más.

La actuación española cabe calificarla como de flojísima y son muy pocos los atletas que merecen ser salvados. La medallista Natalia Rodríguez (bronce) y el cuarto puesto de Olmedo en 1.500, lo mejor. No hubo ni una sola marca personal, ni del año, y sí numerosos abandonos y excusas que sonaban a ridículas.

Foto Miguélez

MEDAL TABLE

As of 03 Sep 2011 - After 40 of 47 events

RANK		COUNTRY	MEN				WOMEN				TOTAL				RANK BY TOTAL
			GOLD	SILVER	BRONZE	TOTAL	GOLD	SILVER	BRONZE	TOTAL	GOLD	SILVER	BRONZE	TOTAL	
1	USA	**UNITED STATES**	5	4	1	10	5	3	3	11	**10**	**7**	**4**	**21**	1
2	RUS	**RUSSIA**	2	3	1	6	5	1	5	11	**7**	**4**	**6**	**17**	2
3	KEN	**KENYA**	3	2		5	3	3	3	9	**6**	**5**	**3**	**14**	3
4	JAM	**JAMAICA**	2		1	3	1	3	0	4	**3**	**3**	**1**	**7**	4
5	GER	**GERMANY**	3			3	0	2	1	3	**3**	**2**	**1**	**6**	5
6	GBR	**GREAT BRITAIN & N.I.**	1	1	1	3	0	2	0	2	**1**	**3**	**1**	**5**	6
7	CHN	**PR OF CHINA**		1		1	1	1	0	2	**1**	**2**	**0**	**3**	8
8	AUS	**AUSTRALIA**		1	1	2	1	0	0	1	**1**	**1**	**1**	**3**	8
9	ETH	**ETHIOPIA**	1		1	2	0	0	1	1	**1**	**0**	**2**	**3**	8
10	BOT	**BOTSWANA**					1	0	0	1	**1**	**0**	**0**	**1**	15
	BRA	**BRAZIL**					1	0	0	1	**1**	**0**	**0**	**1**	15
	GRN	**GRENADA**	1			1	0	0	0	0	**1**	**0**	**0**	**1**	15
	JPN	**JAPAN**	1			1	0	0	0	0	**1**	**0**	**0**	**1**	15
	NZL	**NEW ZEALAND**					1	0	0	1	**1**	**0**	**0**	**1**	15
	POL	**POLAND**	1			1	0	0	0	0	**1**	**0**	**0**	**1**	15
	UKR	**UKRAINE**					1	0	0	1	**1**	**0**	**0**	**1**	15
17	CUB	**CUBA**		1	2	3	0	0	1	1	**0**	**1**	**3**	**4**	7
18	RSA	**SOUTH AFRICA**		1	1	2	0	0	1	1	**0**	**1**	**2**	**3**	8
19	BLR	**BELARUS**			1	1	0	1	0	1	**0**	**1**	**1**	**2**	13
20	CAN	**CANADA**		1		1	0	0	0	0	**0**	**1**	**0**	**1**	15
	CRO	**CROATIA**					0	1	0	1	**0**	**1**	**0**	**1**	15
	CZE	**CZECH REPUBLIC**					0	1	0	1	**0**	**1**	**0**	**1**	15
	EST	**ESTONIA**		1		1	0	0	0	0	**0**	**1**	**0**	**1**	15
	HUN	**HUNGARY**		1		1	0	0	0	0	**0**	**1**	**0**	**1**	15
	KAZ	**KAZAKHSTAN**					0	1	0	1	**0**	**1**	**0**	**1**	15
	NOR	**NORWAY**		1		1	0	0	0	0	**0**	**1**	**0**	**1**	15
	PUR	**PUERTO RICO**		1		1	0	0	0	0	**0**	**1**	**0**	**1**	15
	SUD	**SUDAN**		1		1	0	0	0	0	**0**	**1**	**0**	**1**	15
	TUN	**TUNISIA**					0	1	0	1	**0**	**1**	**0**	**1**	15
30	FRA	**FRANCE**			3	3	0	0	0	0	**0**	**0**	**3**	**3**	8
31	COL	**COLOMBIA**			1	1	0	0	1	1	**0**	**0**	**2**	**2**	13
32	BAH	**BAHAMAS**			1	1	0	0	0	0	**0**	**0**	**1**	**1**	15
	BEL	**BELGIUM**			1	1	0	0	0	0	**0**	**0**	**1**	**1**	15
	ESP	**SPAIN**					0	0	1	1	**0**	**0**	**1**	**1**	15
	IRI	**ISLAMIC REPUBLIC OF IRAN**			1	1	0	0	0	0	**0**	**0**	**1**	**1**	15
	ITA	**ITALY**					0	0	1	1	**0**	**0**	**1**	**1**	15
	LAT	**LATVIA**					0	0	1	1	**0**	**0**	**1**	**1**	15
	SKN	**SAINT KITTS AND NEVIS**			1	1	0	0	0	0	**0**	**0**	**1**	**1**	15
	SLO	**SLOVENIA**			1	1	0	0	0	0	**0**	**0**	**1**	**1**	15
	TRI	**TRINIDAD AND TOBAGO**					0	0	1	1	**0**	**0**	**1**	**1**	15
	ZIM	**ZIMBABWE**			1	1	0	0	0	0	**0**	**0**	**1**	**1**	15
		TOTAL:	**20**	**20**	**20**	**60**	**20**	**20**	**20**	**60**	**40**	**40**	**40**	**120**	

Official IAAF Partners

TDK TOYOTA adidas posco SAMSUNG SEIKO SINOPEC VTB TBS

Todas las medallas de España en los mundiales de atletismo. Fuente: www.rfea.es-estadística-historial de competiciones

Año	Ciudad	MEDALLERO - Hombres		Mujeres	
1983	Helsinki **(1)**	José Marín	2º en 50km. marcha		
1987	Roma **(2)**	José Luis González	2º en 1.500		
		José Marín	3º en 20km. marcha		
1991	Tokio **(1)**			Sandra Myers	3ª en 400
1993	Stuttgart **(5)**	Valentí Massana	1º en 20km. marcha	Encarna Granados	3ª en 10km. marcha
		Jesús Ángel García	1º en 50km. marcha		
		Fermín Cacho	2º en 1.500		
		Daniel Plaza	3º en 20 km. marcha		
1995	Gotemburgo **(2)**	Martín Fiz	1º en maratón		
		Valentí Massana	2º en 20km.marcha		
1997	Atenas **(5)**	Abel Antón	1º en maratón		
		Fermín Cacho	2º en 1.500		
		Martín Fiz	2º en maratón		
		Jesús Ángel García	2º en 50km marcha		
		Reyes Estévez	3º en 1.500		
1999	Sevilla **(4)**	Abel Antón	1º en maratón	Niurka Montalvo	1ª en Longitud
		Yago Lamela	2º en Longitud		
		Reyes Estévez	3º en 1.500		
2001	Edmonton **(3)**	Jesús Ángel García	2º en 50km marcha	Marta Domínguez	2ª en 5.000
				Niurka Montalvo	3ª en longitud
2003	París Saint-Denis **(5)**	Julio Rey	2º en maratón	Marta Domínguez	2ª en 5.000
		Eliseo Martín	3º en 3.000 Obst.		
		Francisco Javier Fernández	2º en 20km marcha		
		Yago Lamela	3º en longitud		
2005	Helsinki **(2)**	Francisco Javier Fernández	2º en 20km marcha		
		Juan Manuel Molina	3º en 20km marcha		
2007	Osaka **(3)**	Francisco Javier Fernández	2º en 20km marcha	María Teresa Martínez	3ª en 800m
				María Vasco	3ª en 20km marcha
2009	Berlín **(2)**	Jesús Ángel García	3º en 50km marcha	Marta Domínguez	1ª en 3.000m Obstáculos
2011	Daegu **(1)**			Natalia Rodríguez	3ª en 1.500m

European Society of Cardiology (Sociedad europea de Cardiología)

Llevar una vida cotidiana satisfactoria parece tener un efecto protector contra las enfermedades cardíacas

Cuanto mayor es la satisfacción, mayor es el grado de protección

Si bien la depresión y la ansiedad se reconocen desde hace mucho tiempo como factores de riesgo para las dolencias cardíacas, existe menos certidumbre acerca de los efectos beneficiosos de un estado psicológico 'positivo'. Ahora, tras un estudio realizado sobre 8000 funcionarios británicos, los investigadores afirman rotundamente que una vida satisfactoria es buena para el corazón.

El European Heart Journal publica hoy en línea los resultados del estudio.

Los funcionarios fueron elegidos en su totalidad entre los miembros de la cohorte de estudio Whitehall II en el Reino Unido (1), con una edad media de 49 años. Se les planteó una serie de preguntas acerca de siete aspectos específicos de sus vidas cotidianas: relaciones amorosas, actividades de ocio, nivel de vida, trabajo, familia, sexo y satisfacción en uno mismo. Se les pidió que calificaran su satisfacción en cada uno de los campos de acuerdo con una escala del 1 ('muy insatisfecho/a') al 7 ('muy satisfecho/a'). Las puntuaciones para cada categoría también se combinaron para ofrecer una puntuación media de la satisfacción con sus vidas en general.

A continuación, se examinaron los historiales médicos de los participantes en busca de muertes relacionadas con enfermedad coronaria, ataques cardíacos no mortales y angina confirmada clínicamente a lo largo de un periodo de seguimiento de aproximadamente seis años.

Los resultados de la investigación mostraron que unos altos índices de satisfacción vital media estaban asociados con un riesgo menor, estadísticamente significativo, de enfermedad cardíaca coronaria total de un 13% (cociente de riesgos instantáneos 0,87; 95% IC: 0,78 - 0,98), tras tener en cuenta las características demográficas y otros parámetros sanitarios. También se asoció una disminución aproximada del 13% en el riesgo de enfermedad cardíaca con la satisfacción en cuatro de los aspectos vitales específicos: trabajo, familia, sexo y satisfacción en uno mismo (pero no con relaciones amorosas, actividades de ocio o nivel de vida). La reducción del riesgo total de enfermedades coronarias cardíacas se observó tanto en hombres como en mujeres.

Se ha apreciado una proporcionalidad en estos resultados, ya que los casos con una mayor satisfacción vital media se correspondieron con la mayor reducción del riesgo total de enfermedad coronaria. Sin embargo, al examinar la relación entre satisfacción vital media y ataque al corazón (mortal o no) independientemente de la angina, se observó la re-

ducción del riesgo solamente en el caso de la angina, lo que apuntaría a la asociación entre satisfacción vital y enfermedad cardíaca coronaria total. Estos hallazgos pueden atribuirse a la relativa juventud de los participantes en el estudio o a la posibilidad de que la satisfacción vital pueda relacionarse con un riesgo general de ateroesclerosis, pero no a factores que predisponen a los individuos a sufrir un ataque al corazón. Sin embargo, los autores proponen que la interpretación del perfil psicológico de los pacientes con angina puede aportar valor predictivo a la evaluación de su riesgo de enfermedad cardíaca. 'Considerada en su conjunto', afirman los investigadores, 'esta investigación indica que la satisfacción con aspectos específicos de la vida cotidiana, en particular el trabajo, la familia, la vida sexual y la relación en uno mismo, tiene un efecto positivo asociado con la reducción de cardiopatías coronarias, independientemente de los factores de riesgo tradicionales'.

La doctora Julia Boehm, del Departamento de Sociedad, desarrollo humano y salud de la Escuela de Salud Pública de Harvard (Boston, Massachussetts), declaró al respecto de los resultados obtenidos: 'Aunque los factores convencionales de riesgo como hábitos que influyen sobre la salud, presión arterial, lípidos e índice de masa corporal no explican la relación entre satisfacción vital y enfermedad cardíaca coronaria total, no deben descartarse otros mecanismos biológicos y de comportamiento que favorecen la resistencia a la enfermedad. Es más, estos resultados sugieren que las intervenciones orientadas a potenciar estados psicológicos positivos, y no solamente a aliviar estados psicológicos negativos, pueden surtir un efecto considerable entre individuos de alto riesgo'.

Datos:

1. La cohorte del estudio Whitehall se compuso inicialmente de 10.308 funcionarios británicos a los que se efectuó un seguimiento entre 1985 y 1988 (Fase 1). La Fase 3 (1991-94) sirve de línea de partida para el presente estudio, en el que se midió la satisfacción en distintos ámbitos. El estudio Whitehall II está subvencionado mediante becas de organizaciones: Medical Research Council, British Heart Foundation, Stroke Association, National Institute on Aging y National Heart Lung and Blood Institute. La presente investigación ha contado asimismo con el apoyo de la Fundación Robert Wood Johnson.

* The European Heart Journal es una revista publicada por la European Society of Cardiology (Sociedad Europea de Cardiología)
La European Society of Cardiology (ESC) (Sociedad europea de Cardiología) engloba a más de 68 000 profesionales del ámbito de la cardiología de toda Europa y la costa mediterránea. Su cometido es reducir la incidencia de enfermedad cardiovascular en Europa.

El camino de Santiago, los GR y las travesías de uno o más días en baja y media montaña son los terrenos naturales de la VASQUE Breeze GTX. Es una bota de largas distancias que incorpora la membrana Gore_Tex GTX, exterior de cuero, lo que le confiere esta estética típica de montaña y rejilla de Airmesh Nylon para una óptima ventilación y transpiración incluso en altas temperaturas (www.vasque.com).

La media suela de EVA le aporta mayor ligereza y amortiguación; la carcasa está fabricada con materiales sintéticos, menos pesados y repelen el agua; y, entre la suela y la media suela, hay una placa antitorsión que le aporta rigidez a la suela justo donde se necesita.

La suela Vibram Contact incorpora un grapeado muy marcado para optimizar el agarre y el taqueado es autolimpiable con el fin de reducir la acumulación de barro. La suela preformada balancea el metatarso lo que facilita el movimiento natural al caminar.

Características técnicas
§ Tecnologías: Horma Arc tempo para pie estrecho, Gore-Tex GTX.
§ Exterior: Nubuck de 2 mm resistente al agua y Airmesh Nylon.
§ Media suela: EVA moldeada con soporte TPU.
§ Plantilla: EVA de doble densidad
§ Suela: Vibram Contact
§ Hombres. Tallas: 7-15 (USA). Peso: 1162 gr (Talla 9)
§ Mujeres. Tallas: 5-11 (USA). Peso: 1077 gr (Talla 7)
§ P.V.P.: 159,99 €

Más información: 93 480 29 96
www.vasque.com

Entre los diversos relojes deportivos con GPS que Garmin comercializa, se puede disponer de los modelos más actuales y adaptados a la práctica deportiva del triatlón como, por ejemplo Forerunner® 610 y Forerunner® 310XT.

Completamente avanzado Forerunner® 610 destaca por su intuición de uso y su sencilla configuración, ya que presenta una pantalla táctil con la que tan sólo es necesario tocar o arrastrar el dedo para que registre absolutamente todos los detalles de una carrera.

Entre sus funciones más novedosas se encuentra Virtual Racer™, gracias a la que el usuario puede competir contra sus mejores resultados o contra los resultados de otras actividades cargadas en la página Garmin Connect™. Y si lo prefiere, también puede marcarse los entrenamientos empleando la prestación Virtual Partner®, caso en el que se compara con el ritmo preestablecido y que es posible ajustar sobre la marcha. Cuando el atleta supera o no cumple los límites establecidos, el dispositivo le alerta mediante avisos.

Además, para entrenar de forma inteligente incorpora Training Effect de Firstbeat, que mide el impacto de una actividad en función de la condición aeróbica del deportista y, así, establecer loslímites más adecuados.

Y como complemento a un entrenamiento preciso y controlado, Forerunner® 610 aporta alertas por vibración para el tiempo, la distancia, las calorías, la frecuencia cardíaca o la cadencia (cuando se le añade un sensor de velocidad/cadencia).

Este reloj deportivo integra un GPS de gran sensibilidad integrado en el reloj que permite el conocimiento de datos como la distancia, el ritmo o la posición GPS (coordenadas) para tener la tranquilidad de saber siempre dónde se está entrenando, aunque sea en parajes arbolados o en plena ciudad. Incluso, facilita la forma de volver al punto de partida, lo que es una gran ayuda en entrenamientos por lugares desconocidos.

Por último, Forerunner® 610 presenta un peso de 72 gramos, soporte compatible para su uso en bicicletas y su batería proporciona una autonomía de hasta ocho horas en modo entrenamiento. Para triatletas Forerunner® 310XT es un completísimo y compacto entrenador personal sumergible hasta 50 metros de profundidad que incluye GPS de alta sensibilidad con HotFix™.

Hi-Tec presenta V-Lite Diablo, su sandalia polivalente para la aventura

La aparición de nuevos materiales ha dado como resultado la aparición de sandalias realmente polivalentes. Son una fusión entre las sandalias de verano y las zapatillas de trekking, totalmente preparadas para largas caminatas por terrenos agrestes o menos montañosos.

Hi-Tec en esta línea presenta las V-Lite Diablo que, por su uso continuo y en temporada estival, se caracteriza por su ligereza y comodidad, a la vez que es sólida y resistente.

Su suela está preparada para hacer más kilómetros y tiene más puntos de sujeción que cualquier otro tipo de sandalia, dando al pie una sensación de firmeza y seguridad suficiente como para proteger todas las zonas del pie.

Diseñada en nobuck sintético esta sandalia cuenta con forro neopreno, sistema de lazado termoplástico, planta de EVA moldeada, piso V-lite de caucho de dos densidades y tira trasera con cierre de velcro para mayor comodidad y ajuste.

Info puntos de venta: 965 681 423 o www.hi-tec.com
Marca: Hi-Tec
PVP: Consultar
Modelo: V-Lite Diablo II
Colores: Dark Chocolate/Taupe/Rusty y Dark Grey/Cool Grey/Sunflower

SALOMON

Speedcross 2 GTX, alas en los pies

Su ligereza, ajuste y suela convierte a la Speedcross en una de las zapatillas predilectas de los atletas, que ahora también pueden optar por su modelo con membrana GORE-TEX®

La Speed Cross es una de las zapatillas predilectas de los atletas. Está diseñada para correr en carrera, es ultraligera y ofrece unas excepcionales prestaciones en terrenos húmedos y hierba gracias a su suela. Posee un gran agarre y también buena amortiguación. Para esta temporada, Salomon presenta la versión del calzado impermeable, con membrana GORE-TEX® para que sea cien por cien competitiva en las peores condiciones.

La más rápidas de la zapatillas está confeccionada con las principales tecnologías patentadas de Salomon, como el ajuste Sensifit que envuelve el pie y se ajusta como un guante, entresuela Eva de doble densidad y control de pronación y sistema Salomon Cushioning para correr más rápido y en cualquier terreno y facilitar una mejor absorción del impacto en el talón.

PVP: 129,95 euros.

Más información: http://www.salomon.com/sp/product/speedcross-2-gtx.html#

LISKAMM JKT M: El softshell stretch más comprometido

El nuevo softshell de Eider, LISKAMM JKT M, es una de las prendas más versátiles y destacadas de la nueva colección de montaña, además de una de las prendas imprescindibles en verano. Se trata de una capa muy ligera, stretch y ultra resistente, que para una mayor libertad de movimientos y confort incorpora el sistema Ergonomic Motion. Ello la convierte en la prenda ideal para todas las actividades deportivas en verano (www.eiderworld.com).

Comprometido con las más elevadas expectativas en cuanto a protección y funcionalidad, el nuevo softshell masculino de EIDER combina la última tecnología con una excelente ergonomía (incorpora el Sistema Ergonomic Motion), ligereza y protección.

En una misma pieza aúna el confort y la protección de una capa intermedia. LISKAMM JKT M ofrece máxima impermeabilidad, una extrema protección contra el viento y una perfecta transpirabilidad.

Características técnicas
Las costuras planas garantizan una óptima adaptabilidad. La apertura frontal presenta una cremallera estanca y bolsillos cerrados con cremalleras, lo que garantiza una perfecta protección en situaciones climatológicas adversas.

El bolsillo pectoral presenta una cremallera impermeable, lo que lo convierte en un bolsillo impermeable con corte láser y refuerzos en las zonas más expuestas a los roces, lo que le confiere un diseño más moderno.

Además, incorpora un eficaz sistema de ventilación debajo de los brazos mediante 2 prácticas cremalleras impermeables que aporta mayor movilidad. Los puños de ambas chaquetas son ajustables con velcro, lo que garantiza una perfecta impermeabilidad de la manga.

El dobladillo ajustable mediante cordón elástico asegura una óptima impermeabilidad. Las costuras están termoselladas y presentan un refuerzo impermeable. Por su parte, las costuras están pegadas mediante la tecnología Vivid Edge, que combina tecnicidad y diseño con el montaje sin soldadura, a la vez que garantizan una total impermeabilidad.

Tallas: XS - 3XL.
Colores: verde aceituna/cremalleras azules, negro/cremalleras verde aceituna, gris metal/cremalleras naranja, azul/cremalleras naranja.
PVP: 109,90€

La DUFFEL BAG más femenina Es la nueva bolsa naútica de Helly Hansen para ellas

Es la bolsa deportiva más glamurosa. Creada por la exclusiva marca noruega, Helly Hansen, Duffel Bag se inspira en el mundo de la náutica. Está fabricada con un tejido de poliuretano PU, muy duradero y repelente al agua. Las correas situadas en las zonas más expuestas así como los bolsillos organizadores interiores garantizan el resguardo del equipo. La correa de transporte es acolchada, lo que la convierte en una bolsa muy confortable. Está disponible en dos capacidades: 90 y 50 litros (www.hellyhansen.com).

CARACTERÍSTICAS

PU duradero y repelente al agua.
Correas reforzadas en las zonas más expuestas.
Cremallera en forma de U de fácil acceso.
Bolsillos organizadores en el interior.
Capacidades: 90 y 50 litros.
P.V.P. 90 litros: 99,95 €.
P.V.P. 50 litros: 79,95 €.
Información puntos de venta: 93 7103411 o hellyhansen.com/storefinder

* Helly Hansen es la marca con más experiencia en ropa de navegación y calzado. Moss, la compañía noruega, es reconocida por inventar la primera tela impermeable en 1877, la primera capa intermedia de lana en los 60s, y LIFA, la primera capa técnica básica en los 70s. La combinación del sisterma tres-capas (three-layer system) es hoy en día todo un referente para mantenerse caliente, seco y confortable en condiciones climáticas de frío y humedad.

The North Face® y EvaSion Running te llevan al UTMB® 2012

Las tiendas EvaSion Running sortean 2 plazas para el Ultra Trail Mont Blanc® 2012. La promoción se ha puesto en marcha este mismo mes y se prolongará hasta el próximo 30 de Noviembre, de modo que los interesados puedan participar durante las dos temporadas (primavera-verano y otoño-invierno). Para entrar en el sorteo es necesario comprar uno de los modelos de calzado trail running de The North Face® integrados en la promoción: Single-Track, Double-Track y Single-Track TH.

La promoción tiene lugar en las tiendas evaSion running de Valencia y Castellón y, con la entrada de las colecciones de otoño-invierno 2011 se introducirá en evaSion running Albacete y Vilanova i la Geltrú.

El primero de los ganadores recibirá un PACK VIP que incluye desplazamiento y alojamiento, inscripción y conjunto de trail running de The North Face® (camiseta, pantalón, calcetines y mochila de hidratación) y el segundo, un PACK UTMB® con inscripción y conjunto de trail running de The North Face®.

La participación en el UTMB® queda sujeta a la normativa de la prueba y los ganadores podrán escoger entre una de las 3 distancias que tienen lugar durante ese fin de semana: el UTMB® con 166 km, TDS con 109 km y CCC® con 98 km. El sorteo tendrá lugar el 1 de diciembre en evaSion running Valencia ante la presencia de un representante de la marca.

Sobre el UTMB®: Es una de las pruebas míticas de trail running por excelencia, un recorrido de 166 kilómetros que atraviesa 3 países: Francia, Suiza e Italia con 9.500 metros de desnivel positivo. La participación está limitada a 2.300 corredores. Han participado trail runners de 60 nacionalidades diferentes y, el tiempo máximo permitido para recorrer la distancia es de 46 horas. Los primeros la recorren en 20 horas. The North Face® ha apoyado la carrera desde su creación hace 9 años, siendo Patrocinador Ultra. Su equipo élite europeo de trail running estará presente en la edición 2011. El año pasado, Lizzy Hawker (GBR) y Jez Bragg (GBR) se proclamaron vencedores del UTMB® junto con Sebastien Chaigneau (FRA), Izturrieta Zigor (ESP) y Maciel Fernanda (ESP) que fueron "finishers".

Más información sobre la promoción y condiciones en www.evasionrunning.com

EvaSion Running desembarca en Francia

EvaSion Running ha abierto las puertas de su tienda número siete y la primera fuera de España. Uno de los objetivos planteados para 2011 ya ha visto la luz. Un espacio de 200 metros cuadrados, inspirado en la filosofía que caracteriza a la marca. Con puntos de venta en los que la diferenciación, creatividad e innovación son la clave, en un sector no muy caracterizado precisamente por arriesgar en este sentido.

EvaSion Running Nice sigue respetando las tres vertientes de la marca, siendo el running el 'leiv motiv' que impulsa cada día nuestro negocio. Le siguen el trail running y el triatlón, vertientes derivadas de la disciplina que dio origen a las tiendas y que sigue siendo protagonista en todos nuestros puntos de venta.

¿Por qué Niza? La ciudad reúne desde el punto de vista del running tres de las pruebas más destacadas a nivel europeo: el Marathon Nice-Cannes, la Prom' Classic, un 10.000 de ida y vuelta en el Paseo Marítimo de Niza y el Medio Maratón Internacional. A estas 3 pruebas hay que sumar su Ironman, evento mítico para los triatletas derivado del primer triatlón que tuvo lugar en Niza en 1982 y que se convirtió en el primero de Europa, tras sus orígenes en Hawai y su desarrollo en EE.UU. Esta disciplina reúne desde hace años en Niza a un gran número de triatletas. En 2010, 3.000 cerraron casi 5 meses antes de su celebración las inscripciones.

Pero hay también una razón de fondo en esta apertura y es que, Niza es la ciudad de origen de Michel Fauritte, propietario de la marca evaSion running, quien 8 años después de trasladarse a España para abrir su primer punto de venta, ha apostado por este enclave, apenas explotado desde el punto de vista de especialización de tiendas a pesar de sus carismáticas pruebas deportivas.

Inscríbete ya www.maratondivinapastoravalencia.com

Organizan

Patrocinador Principal

Marca técnica

Patrocinadores

Patrocinadores institucionales

12 horas de resistencia Nordic Walking

Primera experiencia cronometrada

Por Stephen Rodgers

Igualada acogió las "12 horas de Resistencia de Nordic Walking" en pista de atletismo. Era la primera que se celebraba en suelo español en modalidad cronometrada. La competición abierta a cualquier persona, contó con la presencia de especialistas pioneros en España de este deporte. Como no podía ser de otra manera cuando se trata de deporte, y de nuevas modalidades deportivas, CORRICOLARI estuvo presente para cubrir la prueba y dar apoyo incondicional a los participantes que durante doce horas evolucionaron sobre el tapiz de las pistas de atletismo.

Las predicciones meteorológicas inestables no se cumplieron y una temperatura idónea fue una de las clave del éxito del evento. Los participantes, ante el reto de las doce horas, debían establecer la mejor estrategia con la que poder regular y ajustar sus necesidades hídricas y energéticas, aspectos fundamentales en una prueba de "ultraresistencia".

El "nordic walking" es todavía un deporte muy nuevo y desconocido, especialmente desde el ámbito de la competición, siendo cada vez más los atletas y deportistas provenientes de otras modalidades deportivas que agarran los bastones y comprueban la dureza de este deporte, así como la multitud de aportaciones y beneficios positivos que conlleva su práctica. Cuando se trata de competir, la marcha nórdica requiere de una extrema concentración para poder mantener una determinada intensidad y ritmo, coordinándolo con el correcto movimiento de los brazos y bastones.

Las 12 horas de Resistencia de Igualada de Nordic Walking pueden haber marcado un antes y un después como referente competitivo, un reto a superar en este deporte. Para algunos de los "nordic walkers" participantes, su objetivo era muy concreto: batir un nuevo record del mundo de la especialidad. Para conseguirlo debían dar el máximo de vueltas posibles con el objetivo de acumular el mayor número de kilómetros durante las 12 horas establecidas de la prueba. Al respecto, debemos decir que existen "nordic walkers" españoles y de otros países que a título personal han realizado la prueba en pista, y registrado sus tiempos de forma no oficial con el objetivo de poner el listón a batir bien alto.

Así, las 12 horas de Resistencia se convierten en la prueba deportiva de referencia en "ultraresistencia" del "nordic walking" a nivel mundial, en la que los "nordic walkers" podrán comprobar su técnica, resistencia y su capacidad de sufrimiento para intentar batir nuevos récords del mundo de la especialidad, quedando los tiempos registrados y certificados por la Federación Andaluza de Atletismo.

La recogida de dorsal y chip, y la entrega de pertenencias dieron paso a la salida. Van transcurriendo los minutos y las vueltas. A partir de la cuarta hora de competición el esfuerzo empieza a ser evidente. Aparecen las temidas ampollas. Entre las 14 y las 16 el metabolismo reclama aportes energéticos extra. Es obligado una correcta hidratación. Es precisamente en este intervalo de tiempo, el más temido, en donde el atleta Ignacio Pérez Álvarez, llegado desde Elgoibar (Guipúzcoa), cuando empieza a marcar diferencias con el resto de participantes imponiendo un elevado ritmo que conjuntado con una técnica depor-

tiva impecable le sitúa en una posición que ya no abandonaría hasta el final de la prueba.

Ignacio Pérez consiguió recorrer 89 km, 158 metros y 3 cm, completando 222 vueltas y batiendo un nuevo récord del mundo de la especialidad, haciéndolo también en las distancias de 20 km (2h34m29s) y 50 km (6h34m02s). También se consiguieron por parte del resto de participantes cubrir importantes registros, destacando los conseguidos por José Leal, que superó los 80 km, Faustino Sánchez, Rafael Gómez y Maria Naveira en categoría femenina. En la modalidad por equipos, Alessia Bertolino y Toni Duart lograron un nuevo récord del mundo cubriendo una distancia de 86 km 897m y 90 cm con 217 vueltas.

Destacar que el ganador absoluto fue Ignacio Pérez, que durante 12 horas no se detuvo en ningún instante, siendo la regularidad y una buena técnica los mejores aliados para poder conseguir el reto de terminar una prueba de "ultraresistencia".

La experiencia de uno de los participantes

Por Faustino Sánchez

Los que somos practicantes de algún deporte, ya sea de manera profesional o popular, vivimos a lo largo de nuestra vida algunas jornadas épicas que nos vienen inmediatamente a la cabeza cuando pensamos en alguna prueba que recordamos con especial cariño. Sin duda, las 12 horas de resistencia de nordic walking del pasado 1 de mayo, pasarán a englobar una de esas competiciones. Comentar en una crónica todas las experiencias que vivimos ese día los walkers es prácticamente imposible, ya que la cantidad de vivencias y emociones que se pueden vivir a lo largo de 12 horas de intenso esfuerzo son innumerables, pero valga este pequeño resumen.

Para los que no conozcáis la disciplina de nordic walking, comentaros que básicamente consiste en marchar con unos bastones específicos, manteniendo siempre un pie y un bastón en contacto con el suelo. Queda totalmente prohibido correr, trotar o evolucionar en cualquier otra técnica deportiva.

La prueba de resistencia se celebró en las pistas de atletismo de Igualada y fue organizada por la empresa Nordicwalkingseries, conjuntamente con el club Esportiu Calafell Runners, y contó con la colaboración del Patronato Municipal de Deportes de Igualada, Unidad de Medicina Deportiva y Rehabilitación del Hospital de Sant Rafael de Barcelona, y la revista Aire Libre - Corricolari.

Desde mi punto de vista, tuvo todo lo que se le puede pedir a una competición deportiva de primer nivel, ya que gozamos de una organización impecable. Cabe destacar a:

El Nordic Walking es una disciplina que cada vez gana más adeptos.

- **Jueces:** desde la federación andaluza de atletismo realizaron un gran esfuerzo enviando a profesionales de primer nivel, que velaron por el correcto cumplimiento del reglamento; y contaron con los mejores medios técnicos, para que los walkers estuviéramos informados en tiempo real, a través de una pantalla gigante, de las vueltas que llevábamos completadas, del tiempo realizado en cada vuelta, además de los kilómetros completados.

- Asistencia logística: fundamental para una prueba de este calibre. La verdad es que fue inmejorable. Todos los corredores disponíamos de una zona personal de boxes donde se nos suministraron hasta cuatro tipos de cremas para masaje en función de la necesidad: articulaciones, frío, calor o relajante. Y la zona de avituallamiento con fruta, bebidas isotónicas, cocacola, agua, frutos secos… ¡hasta había torrijas!

- Asistencia sanitaria: dispusimos de servicio de fisioterapeuta y de asistencia sanitaria, que tuvieron bastante trabajo, sobre todo para curar las ampollas que se van formando a lo largo de la carrera, y para atender los mareos e hipotermias que se produjeron en algunos deportistas (entre ellos yo), al finalizar la prueba después de doce horas de esfuerzo.

- Grandísimos deportistas: no estaban todos los que son, pero sí fueron todos los que estaban. Todos los participantes, además de tener un gran nivel de preparación, respetaron de manera estricta el reglamento establecido por la organización, y fueron un ejemplo de compañerismo y camaradería. - Records del mundo: nuevo récord del mundo por equipos el conseguido por Alessia Bertolino y Toni Duart, con una distancia de 86km,987m,90cm y 217 vueltas en un tiempo de 11h:58:25

En categoría femenina María Naviera, nuevo récord del mundo con 68km 333m 30cm y 170 vueltas en un tiempo de 11:56:46

En categoría veteranos el récord conseguido por Rafael Gómez, con una distancia de 73km 16m y 32cm y 182 vueltas en un tiempo de 11:58:03

Y en categoría Master 45, el nuevo récord del mundo en pista de 12 horas de resistencia en Nordic Walking en 89km 158m y 3cm, dando 222 vueltas, conseguido por el "walker" Ignacio Pérez Álvarez de Elgoibar (Guipuzkoa) de la asociación Aspanogi, que realizó una extraordinaria competición manteniendo siempre una excelente técnica y un mejor ritmo.

¡Enhorabuena a todos!

- **Compañerismo y camaradería**: ya he comentado este aspecto a nivel de los walkers. Pero ¿qué decir de los familiares y acompañantes que configuraban los equipos de asistencia? Terminaron formando un único equipo en el que nos proporcionaban asistencia a todos los "walkers", independientemente de los colores a los que representábamos. Ellos sí que nos dieron un ejemplo de ética y solidaridad en el deporte.

- **Espíritu solidario:** Nordicwalkingseries, la empresa organizadora del evento, tiene previsto celebrar el Campeonato de España de Nordic Walking el próximo 9 de Octubre, el cual, además de estar patrocinado por la revista Aire Libre, está incluido dentro de las denomina-

das "Carrera de la Solidaridad", aportando 1 euro de cada una de las inscripciones a proyectos de cooperación al desarrollo llevados a cabo en África y Latinoamérica. Todo un gesto que les honra.

Por último, me gustaría compartir con vosotros mi vivencia personal de la competición.

Una prueba de resistencia es algo totalmente diferente a las carreras populares (generalmente de 10 kms.) que solemos realizar los domingos que nos permiten nuestro estado de forma y nuestros compromisos familiares o laborales.

Si a esto le añadimos que se trata de 12 horas de nordic walking, dando vueltas a una pista de atletismo de 400 metros de cuerda, podéis haceros a la idea de que no se trata sólo de tener buena forma física, sino una gran entereza mental para superar los varios momentos de crisis que se pasan a lo largo de la competición, y los dolores consecuencia de calambres, ampollas, dolores musculares…

Para mí, fue fundamental el apoyo incondicional de mis padres que hicieron de inigualables asistentes de equipo, así como del ánimo que nos proporcionaron el público, jueces y organizadores. Pero tenía una motivación adicional. Si terminaba la prueba, el equipo solidario al que pertenezco, el Club de Corredores del Grupo de Seguros ECI, dona, al igual que cada carrera en la que participamos, una cantidad de dinero a una causa solidaria (en concreto 0,30 € por cada minuto cuando corremos a pie y 0,20 € cuando practicamos nordic walking).

Personalmente, durante la competición, he reído con las bromas y comentarios de otros participantes y acompañantes de éstos, he sufrido muchísimo por el cansancio que se va acumulando a lo largo de las horas y por el dolor de músculos que en mi vida habría imaginado que tenía dentro de mi cuerpo, he llorado de dolor por las ampollas que se multiplicaban y se hacían cada vez más grandes, me he emocionado cuando Iñaki batió el record del mundo, me he mareado y sufrido una pequeña hipotermia que superé rápidamente gracias a la intervención de los equipos de asistencia… pero lo que queda dentro de mí, ahora que han trascurrido unos días, es el sentimiento de orgullo de haber terminado la prueba y haber contribuido a una causa solidaria, el aprendizaje que he obtenido de los grandísimos consejos de un profesional como Toni Duart, así como la sensación de nostalgia hacia las maravillosas personas (organizadores, jueces, asistentes y deportistas) con las que compartí ese intenso y maravilloso día. Sin embargo, por encima de todo, comienza a crecer la ilusión por participar de nuevo en las 12 horas el próximo año.

Comenzamos la prueba el día 1 de mayo a las 9 de la mañana siendo un grupo de walkers de diferentes equipos, unos jueces y diversos equipos de asistencia, y terminamos a las 9 de la noche convertidos en una piña de amigos amantes del nordic walking, felicitándonos mutuamente por la gesta conseguida, y deseando vernos al año que viene. En Igualada os esperamos a todos los que queráis vivir esta experiencia.

El Nordic Walking sigue ganando fieles para pruebas por todo el territorio nacional

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

Archivos corricolari

El gran antioxidante de la huerta

Tomate

POR DRA. NIEVES PALACIOS Especialista en Endocrinología y Nutrición y en Medicina de la Educación Física y el Deporte
Y DR. ZIGOR MONTALVO Especialista en Medicina de la Educación Física y el Deporte

Llega el verano con su calor y, sin darnos cuenta, comenzamos a asociar la hora de la comida con uno de los platos más genuinamente español, que además de sabroso es refrescante: esa sopa fría y roja que se llama gazpacho, cuya base es el sanísimo tomate, una de las verduras más consumidas, producto habitual de la dieta de la mayoría de los españoles.

En ensalada o en salsa, solo o con compañía (lechuga, atún, cebolla...), crudo o asado, el tomate es imprescindible en nuestra alimentación y esencial para nuestra salud, ya que se ha demostrado que posee múltiples propiedades terapéuticas, entre las que se encuentra su papel protector contra numerosas enfermedades degenerativas y alteraciones cardiovasculares.

Su historia

El tomate pertenece a la familia de las Solanáceas. Es el fruto de la tomatera, planta de origen americano. Los aztecas ya lo cultivaban en la época precolombina. Su nombre proviene del quechua Tomatl. Cuando llegó Pizarro a Perú y Bolivia se encontró con esta planta silvestre y decidió llevarla a España, pero sólo como adorno. No se consumía por miedo. Se asociaba con drogas y brujería. Se decía que algunos médicos dormían a sus pacientes poniéndoles un tomate en la mano. Pasó casi un siglo hasta el inicio de su consumo. Son los italianos los primeros en utilizarlos como alimento, denominándole "manzana de oro" (pomodoro). En la actualidad, el tomate es uno de los alimentos más populares en Europa, tanto por su facilidad para combinarse bien con una amplia variedad de alimentos y de hierbas aromáticas, como por su extraordinario sabor. Existen casi cien variedades de tomates que se clasifican según su uso, tamaño y forma, divididas todas ellas en tomates para cocinar y tomates para ensalada. Por su versatilidad y sabor, el tomate es uno de los alimentos básicos en la cocina.

Propiedades nutritivas

Es un alimento poco energético, cuyos componentes esenciales son el agua y los hidratos de carbono, por lo que es de gran utilidad en dietas para el control de peso. Es rico en vitaminas A, B1, B3, y C; en minerales, como el fósforo, magnesio, manganeso, zinc, cobre y potasio; también, y sobre todo, en carotenos como es el licopeno, pigmento que le da su color.

LOS CORREDORES DEBEN AUMENTAR EL CONSUMO DIARIO DE ALIMENTOS RICOS EN ANTIOXIDANTES, COMO EL TOMATE, QUE ADEMÁS, EN VARONES, ES RECOMENDABLE CONTRA EL CÁNCER DE PRÓSTATA.

El licopeno también se encuentra en las sandías, las zanahorias, los albaricoques y los pomelos. La diferencia es que el tomate es el alimento que tiene mayor proporción de este pigmento, hasta el punto de que suministra el 90 por ciento del necesario para el organismo. El licopeno actúa retrasando la oxidación de las células (antioxidante) y, a diferencia de la mayoría de los compuestos vegetales, se libera sobre todo al cocinarse (calor). Esta es la razón de la gran eficacia de la salsa de tomate, que es la fórmula ideal para beneficiarse de sus propiedades antioxidantes, a ser posible, acompañado de un poquito de aceite o queso, ya que la grasa favorece su absorción. El tomate, gracias a su alto contenido en fibra, ayuda a optimizar el tránsito intestinal. La fibra previene o mejora el estreñimiento, contribuye tanto al control de la glucemia (muy importante en las personas que tienen diabetes), como al de los niveles de colesterol en sangre.

Para recordar

El color rojo característico se debe a la presencia de licopeno, un pigmento que, igual que la vitamina C, funciona como sustancia antioxidante. Ambos actúan de forma beneficiosa sobre nuestro sistema inmunológico y protegen al organismo al reducir el efecto nocivo de los radicales libres. No cabe ninguna duda de que las personas que realizan ejercicio físico de una forma habitual deben aumentar el consumo diario de alimentos ricos en antioxidantes, siendo el tomate fundamental en su dieta.

También el consumo de alimentos ricos en sustancias antioxidantes contribuye a reducir el riesgo de enfermedades degenerativas, cardiovasculares y de cánceres (hay muchos estudios sobre el papel de los licopenos en la prevención del cáncer de próstata). Como dice el refrán: "Un poco de algo y mucho tomate y no habrá quien te mate". ■

CONTENIDO NUTRICIONAL DEL TOMATE

POR 100 G DE PORCIÓN COMESTIBLE

Energía (kcal)	19-23,3	Vitamina B1 (mg)	0,07	Yodo (ug)	2,2
Agua (g)	93,4	Vitamina B2 (mg)	0,04	Magnesio (mg)	8,3
Proteínas (g)	0,88	Niacina (mg)	0,9	Potasio (mg)	242
Hidratos de Carbono (g)	3,5	Vitamina B6 (mg)	0,13	Fósforo (mg)	24
Fibra (g)	1,4	Ác. Fólico (ug)	28,8	Selenio (ug)	0,99
Grasas (g)	0,21	Vitamina C (mg)	26,6	Cobre (mg)	0,058
AGS (g)	0,037	Vitamina A (ug)	217	Cloro (mg)	30
AGP (g)	0,1	Carotenos (ug)	1.302	Calcio (mg)	10,6
Colesterol (mg)	0	Vitamina E (mg)	0,89	Hierro (mg)	0,7

NINGUNA CAMISETA ES SÓLO UNA CAMISETA.

ESTA ES LA CAMISETA PERFECTA PARA QUE TÚ LA CONVIERTAS EN ALGO MÁS.

Joma® PATROCINADOR TÉCNICO OFICIAL DE RFEA

Wave Enigma
Máxima amortiguación y durabilidad con todas las prestaciones de la tecnología de Mizuno. Recomendada para corredores de peso elevado (+80 kg.) que requieren amortiguación Wave en paralelo para pisada neutra. Entrenamientos regulares en tierra y/o asfalto.
Distribuidor oficial en España y Portugal: Vista Sport
Síguenos en:
You Tube
www.mizuno.eu
EXPECT MORE
MIZUNO