

XX Media Maratón

Memorial Mariano Rivas Rojano

Alcázar de San Juan, 2016

20
Aniversario



base:
Corre Caminos





Saluda

Angel Sánchez Flores

Presidente del
C.D. Maratón Altomira



Amigos, compañeros y aficionados:

Este año celebramos el XX aniversario de nuestra media maratón y para conmemorar dicho evento, hemos elaborado esta revista.

Quisiera resaltar que durante todos estos años, que se me han pasado muy rápido, el club ha seguido una línea ascendente, tal y como se refleja en las estadísticas, y eso ha sido por todo el esfuerzo que se ha hecho por parte del club y colaboradores. Hay que sentirse orgulloso por este esfuerzo que hemos hecho entre todos y os animo a seguir así.

Daros las gracias a todos por confiar en esta directiva, y os seguimos animando a que este club siga teniendo como reto mantener esta media maratón, para que nuestro pueblo siga siendo un referente del atletismo tan importante en la región y en España.

Agradecemos a las entidades públicas y privadas su colaboración, y por supuesto a los voluntarios que hacen una labor muy importante en nuestra prueba.

Un saludo y a disfrutar de nuestro aniversario.

Celebración del X Aniversario de la Media Maratón. ¡Cómo pasan los años!



Saluda

Rosa Melchor Quiralte

Alcaldesa de
Alcázar de San Juan

Al pensar en este saluda con motivo de la conmemoración del XX aniversario de la Media Maratón Memorial 'Mariano Rivas Rojano' que organiza el Club Altomira, me vino a la mente esta palabra que ahora está tan de moda, el 'running', que ha hecho resurgir de nuevo la afición por el atletismo y las carreras populares. Es curioso, porque esto del 'running' hace no más de una década se llamaba 'footing' y, no mucho antes, simplemente era salir a correr.

Y haciendo esta reflexión, que puede parecer banal, me di cuenta que en los últimos veinte años el lenguaje deportivo se ha ido adaptando a los tiempos y renovándose sin dejar de ser lo mismo. Veinte años en los que la Media Maratón de Alcázar de San Juan -si me permitís llamarla así- ha perdurado y, al igual que el lenguaje, se ha ido adaptando a los tiempos y renovándose; incorporando nuevas modalidades como la carrera de la mujer o la mini carrera y logrando congregarse cada año en la localidad a más de un millar de participantes.

Cumplir la veintena para una carrera popular 'no es moco de pavo', ya que detrás hay mucho esfuerzo y organización. Segura estoy que, en este tiempo, habéis invertido ilusión y estrés a partes iguales, que habréis vivido mejores y peores momentos; pero aquí seguís, haciendo realidad dos de los principales valores del deporte -más aún del atletismo-: el esfuerzo y la constancia.

Os animo a seguir en esta línea, trabajando por mantener viva esta bonita disciplina deportiva veinte años más, se siga llamando 'running', 'footing' o lo que se quiera llamar. Lo importante es persistir en el tiempo -como lo habéis hecho- independientemente de las modas, dando ejemplo de amor por el deporte.

Como alcaldesa sólo puedo decir gracias. Gracias por regalar vuestro esfuerzo a nuestro pueblo con esta Media Maratón -en el circuito de carreras populares de Ciudad Real- para que, también deportivamente, Alcázar de San Juan tenga una oferta de eventos anuales y un lugar destacado en el mapa regional.



Saluda

Javier Ortega Librado

Concejal de Deportes de
Alcázar de San Juan

Un año más llega el otoño, llega Octubre y a Alcázar de San Juan llega la Media Maratón Memorial Mariano Rivas Rojano. Es un evento deportivo para el cual los atletas de Alcázar y comarca se preparan durante meses esperando disfrutar de esta prueba. Pero este año dos mil dieciséis no es un año cualquiera, este año es especial. El Club Maratón Altomira, organizador de la prueba, celebra su vigésima edición.

Quisiera en este primer saluda que tengo la oportunidad de realizar, transmitirles la importancia que para mi tiene la práctica del deporte a cualquier nivel, ya que nos hace superarnos como personas y consigue que el esfuerzo en común del equipo o el individual nos lleve a conseguir los logros que nos proponemos.

No solo se trata de una prueba deportiva, sino que es una gran fiesta popular y familiar, donde vecinos, participantes y sus familias se reúnen para festejar este acontecimiento deportivo. Año tras año y durante dos décadas las calles de Alcázar se han llenado de corredores y corredoras, pero no solo de la media maratón, en estas calles también se dan cita, este mismo día, la Carrera de la Mujer que este año celebra su decimosegunda edición y la novena edición de la Mini Carrera. La organización de estas dos pruebas pone en valor el compromiso de los integrantes del Club Altomira con la integración mediante la práctica deportiva.

El Ayuntamiento de Alcázar y la Concejalía de Deportes, se suman a este gran evento de la Media Maratón, la Carrera de la Mujer y la Mini Carrera. Queremos felicitar al Club Maratón Altomira, sus integrantes, colaboradores, Cruz Roja, Protección Civil, Policía Local y sobre todo a los voluntarios que hacen posible que el deporte y los deportistas, disfruten de estas pruebas. Agradecerles todo el esfuerzo que realizan, porque este no es un trabajo de un día sino, una tarea que vienen desempeñando durante todo el año y continuamente durante las últimas dos décadas.

Para que una prueba deportiva tenga continuidad en el tiempo y superar cada año las expectativas que en ella depositan sus participantes, debe tener un valor añadido. La Media Maratón de Alcázar no es especial por su dureza o su complejidad, es especial por su organización y por el trato que reciben sus participantes.

Para despedirme animar, desde estas líneas, a los aficionados a este deporte, que participen en esta prueba y disfruten de este día y a los vecinos a que muestren su apoyo a los corredores y corredoras.

Y Como dice el tango Volver: "Veinte años no es nada" y así lo deseo, que podamos seguir disfrutando de esta prueba muchos años más.



Saluda

Pedro Rumbao Castillo
Vicepresidente de MAPOMA
Maratón Popular de Madrid



Desde la Asociación Deportiva Mapoma y el EDP Rock 'n' Roll Madrid Maratón & ½ no podíamos dejar pasar la oportunidad de sumarnos a los actos de celebración del XX Aniversario del Medio Maratón de Alcazar de San Juan.

Para nosotros este XX Aniversario tiene un significado especial, ya que desde su nacimiento, nuestra Asociación estuvo apoyando y aportando su pequeño granito de arena para conseguir la consolidación de esta gran prueba.

Ahora, veinte años después, podemos decir que el Medio Maratón de Alcazar de San Juan ha alcanzado su mayoría de edad y está preparado para independizarse con todas las garantías y una renovada ilusión.

Terminar felicitando a todos y cada uno de los integrantes del Club Deportivo Maratón Altomira por sus esfuerzos y dedicación para consolidar esta "Su Carrera" y animar a las Instituciones Públicas y Patrocinadores Privados a seguir apostando por este Medio Maratón, ya consolidado dentro del circuito nacional de running.

Recibid una vez más las felicitaciones de la familia de MAPOMA.



*C.D. Maratón Altomira
en el MAPOMA*

Saluda

Jesús A. Romero Montero

Presidente del Circuito de Carreras de Ciudad Real



Siempre que se cumplen años es muy buena señal, pero si se hacen con la buena salud como la que cuenta el Medio Maratón de Alcázar de San Juan «Memorial Mariano Rivas Rojano» la dicha es doble. Son 20 años de andadura, de los cuales conozco personalmente los últimos 15 como corredor y los últimos 10 dentro de una de las pruebas con más prestigio dentro del Circuito de Carreras de Ciudad Real, he visto su evolución, conservo los recuerdos de su entrada en la pista de atletismo, los trofeos de barro, siempre dejando una agradable satisfacción a los corredores que participamos año tras año.

Este año tengo el honor de felicitar a nuestros amigos de Club D. Maratón Altomira de Alcázar de San Juan, por su gran trabajo a lo largo de todos estos años en la preparación de esta carrera, así de compartir con ellos desde el inicio de nuestro Circuito de Carreras de Ciudad Real su aportación y compromiso, para estar estos 10 años con nosotros, creciendo de la mano en servicios al corredor, seguridad, logística... y número de corredores.

El X Aniversario de Circuito de Carreras, es también un momento importante para nosotros, hacer una visión retrospectiva de lo que se ha conseguido a lo largo de estos años no dará a energía suficiente para iniciar nuevos proyectos y mejoras cara el futuro. Los números nos hacen ver de forma objetiva que las actuaciones evolucionan positivamente, más de 350.000 visitas anuales a nuestra web, más de 20.000 inscripciones anuales, nuevas incorporaciones de carreras al Circuito, que mantienen unos compromisos de calidad que son supervisados por nuestros auditores, aumento de la participación femenina (de un 4,5% a superar 26%), comprometidos con el medio ambiente, etc... Pero no queremos quedarnos ahí, tenemos un objetivo ambicioso para el próximo año, el deporte nos reporta salud y hábitos saludables, queremos ser pioneros en «cuidar de ti», acompañaremos a nuestra infraestructura un Protocolo Sanitario, con una actuaciones encaminadas a que tu mejora en salud también esté acompañada con la seguridad de una Asistencia Sanitaria de primer nivel, que nos haga correr con más tranquilidad ante cualquier imprevisto.

Para terminar me reitero en mis felicitaciones a todos los que trabajan para que Alcázar de San Juan tenga esta gran carrera, y que estos 20 años, sea la consolidación de la madurez de una prueba que prolongue durante muchos años más y que sepamos transmitir a sus organizadores nuestra gratitud por el trabajo desinteresado que realizan año tras año.



Circuito de Carreras de Ciudad Real



Como club fundador del Circuito de carreras de Ciudad Real, queremos felicitar al Circuito y a todos los socios que lo componen, porque este año se cumple el décimo aniversario de este proyecto, en el que el club Maratón Altomira, como otros con los que nos coordinamos, hicimos una realidad dentro del atletismo de nuestra región, donde hemos llegado a un nivel muy alto, y seguro que somos un referente para otras provincias y regiones de España.

Felicidades por este aniversario y que sigamos creciendo, y manteniendo nuestro entusiasmo por este deporte.

Club Deportivo ASODISAL

Queremos hacer un agradecimiento especial al club ASODISAL, por la colaboración que año tras año hacen a nuestra media maratón. Con su participación hacen ver que el deporte es importante para todas las personas.



Miembros del Club ASODISAL, con el atleta de élite Julio Rey

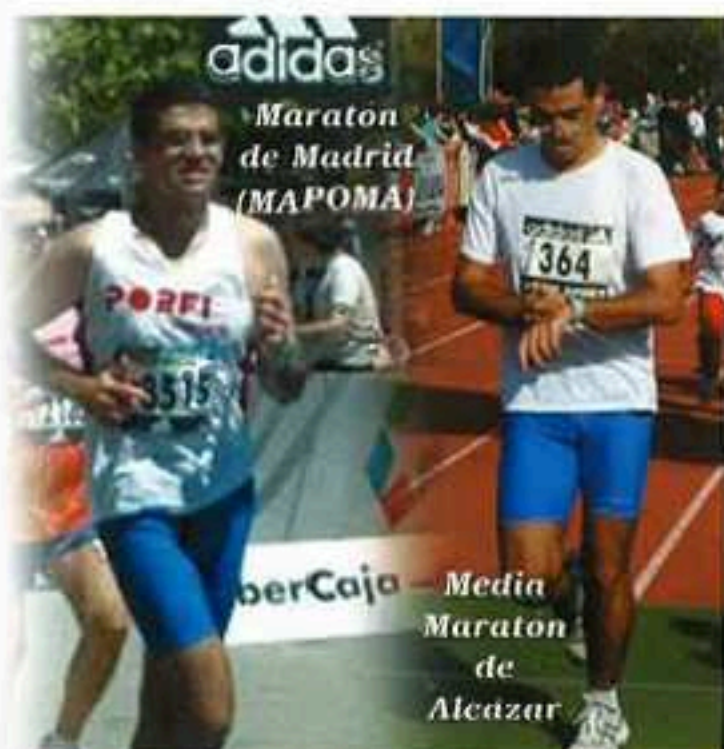


*Siempre
con nosotros*

No puede faltar hacer mención especial de dos personas que han sido importantes en nuestro club, y nos dejaron momentos inolvidables. Sirva esta revista para dedicarles un homenaje y recordar que siempre estarán con nosotros: *Mariano Rivas Rojano y Fernando Villanueva Ruiz.*



Fernando Villanueva Ruiz



Mariano Rivas Rojano



Carrera de la Mujer a beneficio de la AECC

Este año ha sido la segunda edición de la Carrera de la mujer a beneficio de la Asociación contra el cáncer. Como hemos podido comprobar, ha sido un éxito.

Cuando empezamos el año pasado, pensábamos que no iba a tener tanta repercusión, y la verdad es que nos sorprendió la participación que hubo.

En esta segunda edición hemos llegado a 1.500 mujeres, y por supuesto estamos dispuestos a seguir aumentando la participación en futuras ediciones, ya que es para una buena causa, y desde el club estamos encantados de colaborar.



Resultados Históricos de la Media Maratón Memorial Mariano Rivas Rojano - Alcázar de San Juan

Edición - Año	Ganador	Marca ganador	Ganadora	Marca ganadora	Llegados a meta
I - 1997	Pablo López Sánchez-Rey	1:05:46	Ana Rocío Sánchez Garzas	1:35:05	141
II - 1998	José Luis Olmos Rodríguez	1:05:51	Manuela Medina Bravo	1:30:45	246
III - 1999	José Luis Delgado Pérez	1:10:02	Natividad Sánchez Velasco	1:26:21	288
IV - 2000	Juan Carlos de la Osa	1:09:35	Manuela Medina Bravo	1:33:04	282
V - 2001	Fernando Diéguez Romero	1:09:50	Pilar Román Maudó	1:27:28	251
VI - 2002	Miguel A. Adán Fuentes	1:09:49	Rosa María Vega Peinado	1:20:57	302
VII - 2003	Pablo López Sánchez-Rey	1:10:42	Sandra Patiño Lumbreras	1:22:35	291
VIII - 2004	Essam Gtaib	1:11:20	Carolina Donato	1:32:29	307
IX - 2005	Pablo López Sánchez-Rey	1:10:21	Elena Urrutia	1:32:02	386
X - 2006	Deogracias Villalta Duro	1:10:09	Beatriz Carcedo Fernández	1:24:43	346
XI - 2007	José Ignacio Gómez Peña	1:11:58	Ángela Paz Mozos	1:29:53	427
XII - 2008	Mokhcn Archodao	1:06:21	<i>Saliha Jaldon</i>	<i>1:16:34</i>	524
<i>XIII - 2009</i>	<i>Hafid Mhamdi</i>	<i>1:04:19</i>	Gemma Arenas Alcázar	1:24:04	588
XIV - 2010	Mohammed Blal	1:04:27	Lourdes González Robles	1:26:13	621
XV-2011	Hafid Mhamdi	1:11:35	Gemma Arenas Alcázar	1:21:50	693
XVI-2012	David Carranza Navarro	1:12:16	Gemma Arenas Alcázar	1:20:04	714
XVII-2013	David Magán Martínez de la Casa	1:10:35	Alba M ^a Reguillo Moreno	1:21:16	764
XVIII-2014	Javier Ortega Bolaños	1:10:46	Gemma Arenas Alcázar	1:19:11	803
XIX-2015	Javier Ortega Bolaños	1:11:36	M ^a José Cano López-Fraile	1:27:38	880

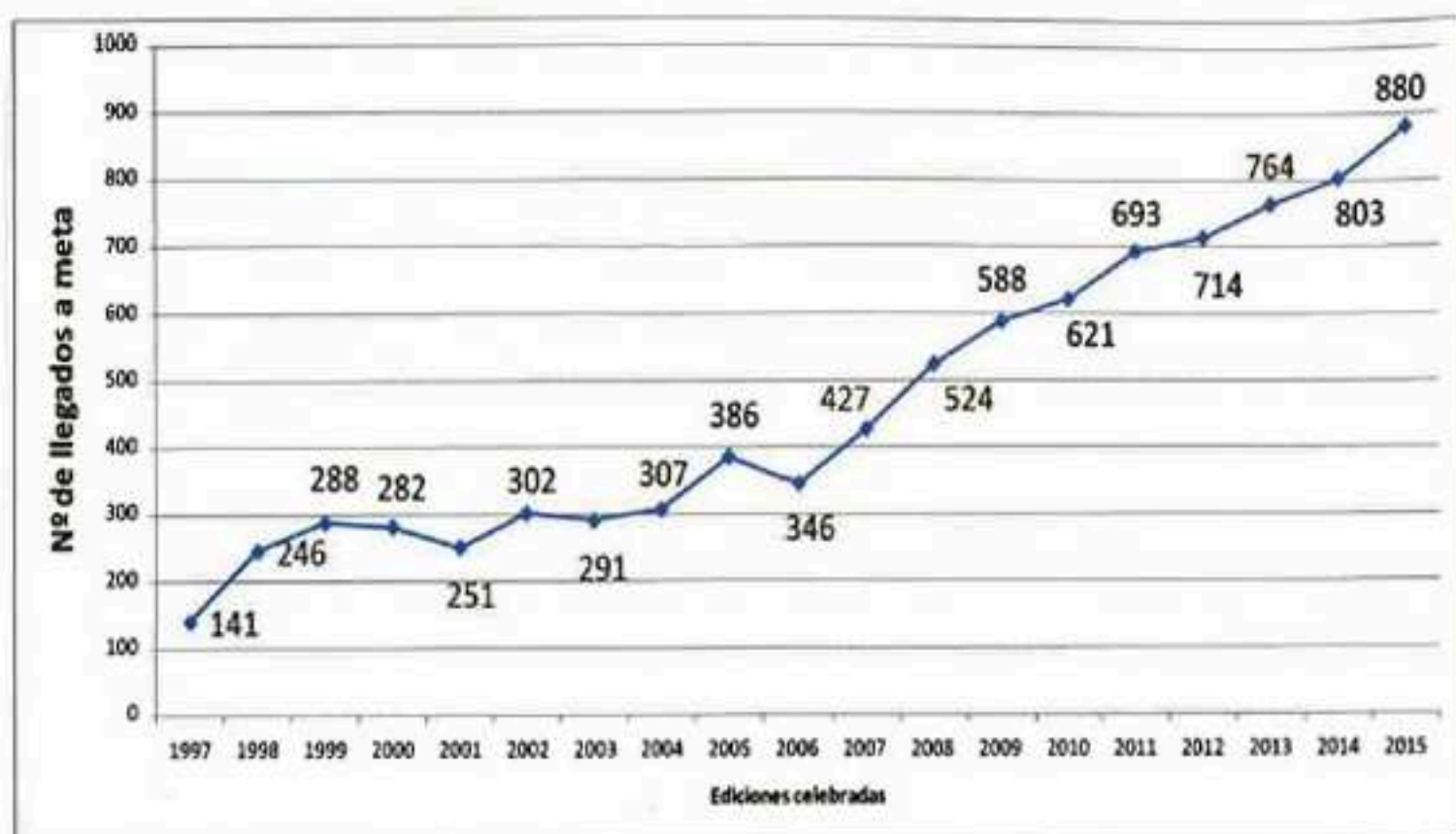
Aparecen destacados en negrita cursiva los récords de la prueba en ambas categorías:

- ***Hafid Mhamdi*** obtuvo el récord masculino en la XIII edición (2009) con una marca de ***1:04:19***.
- ***Saliha Jaldon*** el año anterior, en la XII edición batió el femenino con una marca de ***1:16:34***.

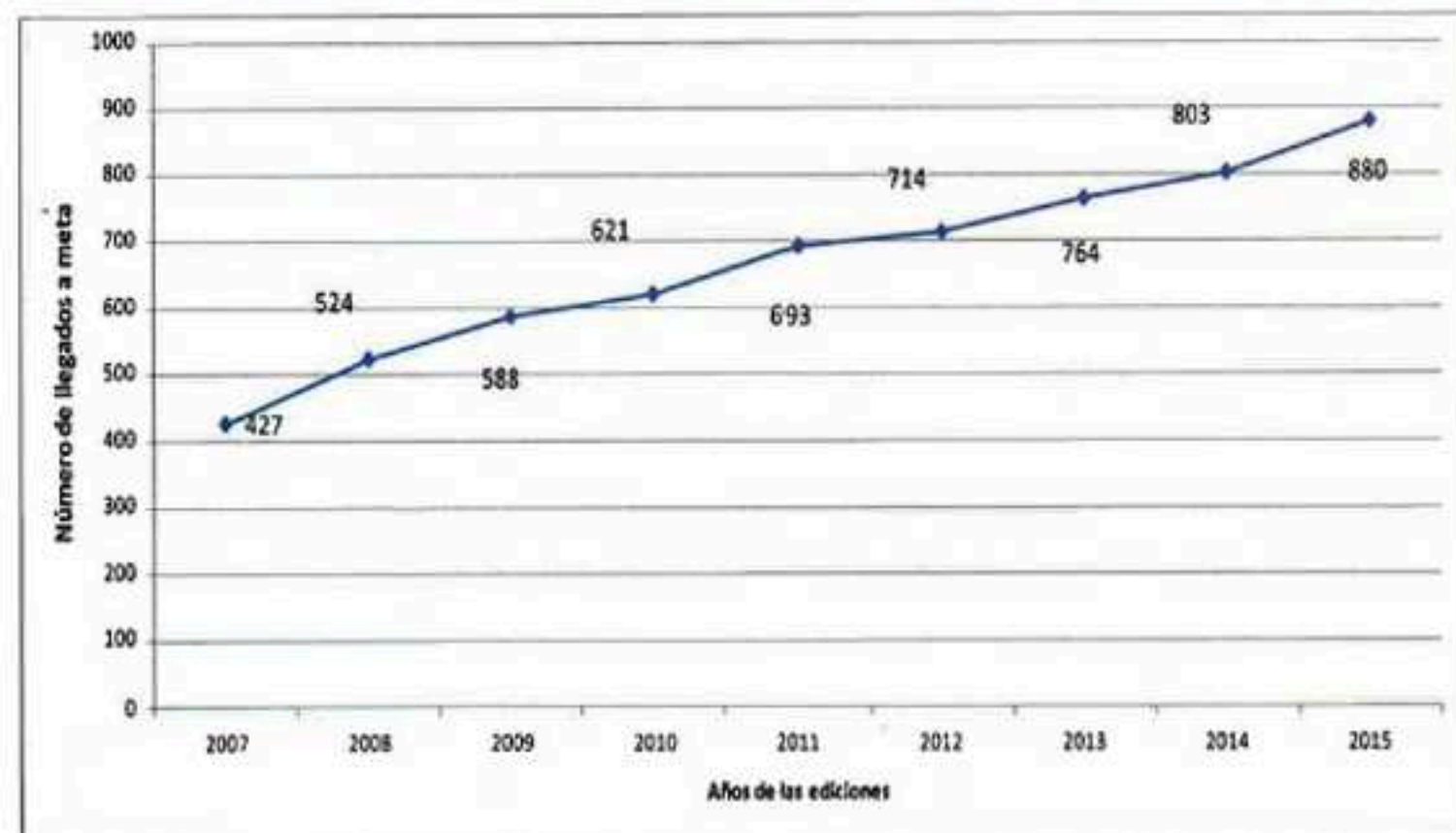
El corredor que más veces ha conseguido el triunfo en estas 19 ediciones dentro de la categoría masculina ha sido **Pablo López Sánchez-Rey**, que ha ganado en tres ocasiones, mientras que en mujeres la que ha obtenido más triunfos ha sido **Gemma Arenas Alcázar**, con cuatro victorias.



Evolución Histórica de la participación en la Media Maratón Memorial Mariano Rivas



Participación desde el comienzo del Circuito de Carreras Populares de Ciudad Real



Previsión para la XX Edición: Si se mantiene la actual tendencia de aumento del número de participantes, para el año 2016 habrá un número de llegados a meta de 926 personas.



Incremento de la participación femenina en la Media Maratón

Las inscripciones por sexos en la XIX Edición (2015) fueron los siguientes:

Hombres	815	85,52%
Mujeres	138	14,48%
TOTAL	953	100,00%

Mujeres
14%



Hombres
86%

Desde el C.D. Maratón Altomira siempre se ha procurado fomentar la participación femenina en la media maratón, a lo que ha contribuido la implantación de la Carrera de 6 km para la mujer, desde el año 2005, que se corre simultáneamente con la principal. En dicho año la participación femenina en la media maratón no alcanzó el 5% del total de participantes. En la actualidad se ha *triplicado* el porcentaje de mujeres que se inscriben en la prueba de media maratón.



Felicidades por vuestras XX Ediciones

Estos atletas han realizado las 20 ediciones de la media maratón, siendo un referente de constancia para todos los participantes. Gracias por seguir dándonos ejemplo.



Juan Serrano Ramos



*Francisco Javier
Matas Fuentes*



Juan Pedro García Villajos



Diario de un corredor adoptado

Mi vida se puede decir que transcurre a través del río Cigüela, mi infancia está relacionada con él y al igual que su curso mi vida ha seguido su cauce paralela a él. En este tiempo llegué hace veinte años a esta localidad, de casualidad por aquel entonces conocido y ahora amigo Porfi que me introdujo dentro del este grupo y que siempre se lo agradeceré, porque si algo tengo que resaltar es el buen hacer y compañerismo que se respira dentro del club.



Nunca se me olvidará la forma que me acogisteis, como uno más, cómo si me conocierais de toda la vida. Eso es digno de reseñar porque en la sociedad que vivimos siempre con prisas y sobre todo en las grandes urbes donde yo vivo, siempre pendiente del reloj y gestionando el tiempo de tal manera que no tienes ni un minuto para ejercitar la educación y el diálogo, aunque en mi caso, por suerte no sea así, ya que tengo un grupo también especial aquí y me llaman el corazón partido por estar también muy unido a vosotros. Me tratasteis sin ningún tipo de recelo, que a veces suele ocurrir cuando llegas a una localidad nueva y te catalogan como "forastero", este no es el caso.

En estos veinte años he consolidado una gran relación que con algunos de vosotros que se ha materializado en una gran amistad que me habéis demostrado con creces.

En estos veinte años El club a través del tiempo ha madurado, se ha hecho fuerte en cuanto a conocimientos y gestión del mismo, solo tenemos que ver la organización de nuestra carrera, que me atrevo a decir que si no es la mejor, es unas de las importantes de la comarca y lo demuestra la longevidad de la



misma, si no, no llevaría tantas ediciones. Por supuesto hemos jugado con ventaja de tener una junta rectora de lujo.

En estos veinte años he disfrutado de grandes momentos que están ahí reflejados en nuestra memoria histórica, hemos recorrido muchas ciudades



de Europa participando además en las carreras de éstas, dejando el pabellón muy alto dando a conocer nuestras famosas tortas y como no, nuestra biscochá que muchos de los que la han probado, les ha deleitado su paladar, solo nos ha faltado comercializarla.

Para mí es un gusto escarparme algún domingo que otro y entrenar con vosotros, me hace sentirme mejor, me relaja ya que no vivo en Alcázar y no puedo participar en

todos vuestros entrenamientos pero me siento como uno más, y hasta la fecha puedo presumir de ser nuestra carrera, la única de haber participado en todas las ediciones.

Espero por lo menos participar en otras veinte ediciones más y que nuestro club siga con nuestro propósito de fomentar la amistad, el deporte y nuestro objetivo peculiar que nos hace especiales de "correr para hacer sed".

Vuestro amigo Madrileño de nacimiento y Alcazareño de adopción.

Fco. Javier Matas Fuentes



Un corredor popular



Soy un corredor popular al que le gusta correr y disfruta haciéndolo. Llevo corriendo más de 34 años, he participado en más de 500 carreras populares (asfalto, cross, montaña). Algunas de las carreras que más veces he corrido son el Medio Maratón de Madrid, he participado en todas sus ediciones, también todas las Media Maratón de Alcázar. He corrido 43 maratones en total, el Maratón Popular de Madrid en 33 ocasiones. Por haber participado en más de 25 ediciones de este maratón he recibido la insignia de oro.

Cuando empecé a correr, las carreras eran otra cosa, no había tantas como hay ahora. Las carreras han perdido un poco el sentido popular del principio, cuando la inscripción era gratuita o tenía un precio simbólico, la

participación era muy baja, no tenían nada que ver con las de hoy, donde la cuota de inscripción cada día es más cara y la participación en algunas carreras está masificada. Pero por otra parte ya no somos cuatro locos corriendo como nos llamaban cuando pasábamos. Ahora puede que sea una moda, pero cada día afortunadamente hay más gente que corre y muchas carreras, ya parece que aceptan ver gente corriendo y no nos toman por locos.

A pesar de las lesiones y los años que voy cumpliendo, aquí continúo haciendo lo que me gusta. Me ayuda mucho, pertenecer al Club Maratón Altomira, para mí es más que un club, es un grupo de personas que somos como una gran familia que se reúne para entrenar y participar en las carreras y después al terminar bebernos unas cervezas.

Si las lesiones me respetan seguiré corriendo mientras el cuerpo aguante.

Desde aquí quiero enviar un saludo a todos los participantes de la XX edición de la Media Maratón de Alcázar, espero que disfruten de la carrera.

Nos vemos en las próximas carreras.



Juan Pedro Garcia Villajos



1 de junio de 2010

Cada tarde corro al monte a por mi dosis de endorfinas.

16 de agosto de 2010

A menudo también, cuando salgo a correr y más bajo el sol de agosto y el efecto de las endorfinas, al pasar junto a la formación de *Limonium*, la veo como si se tratara de la escarcha de otras mañanas.

15 de junio de 2012

Al parecer, cuanto más corro hacia mi final, más se aleja éste.

30 de junio de 2012

Siempre que corro contra el viento vuelvo al mismo lugar. Fustiñana.

22 de agosto de 2012

Alguna vez corriendo (supongo que algo tendrán que ver las endorfinas) he conectado verticalmente con todo mi tiempo. Son sólo unos segundos, no sé, ¿tres? Luego quiero asir esa sensación pero ya no está, en su lugar queda un vacío en el pecho. No acostumbro a diseccionar lo que vivo, pero esto me parece tan extraordinario que lo intento. Creo que es necesario que al menos dos gestos me aparten de la rutina. Me explico. El primero es el modo de correr. Puedo ir tirando de mí o dejándome llevar (la diferencia es más o menos de un minuto en cada kilómetro). El segundo es que en esa rutina, que ya lo es menos porque voy tirando de mí, haga algo que altere el ritmo de ese reloj que mueven piernas y brazos. Puede ser una patada a una piedra del camino con intención de apartarla para

evitar tropezar con ella en una próxima vez. Entonces todo es rápido, ¿rápido? En dos o tres segundos siento conectar con más de mil quinientos millones de segundos vividos. Siento vértigo (¡ya te digo!), olores, ¿los recuerdos huelen, verdad? Recuerdo, olor, tiempo, son una misma cosa, un modo primitivo de entender y sentir las cosas. Nada después ni siquiera consigo recordar la sensación. Otras veces es un olor el que me sacude y me conecta con mi yo más antiguo, ese olor, alguna vez, lo ha provocado la imagen de un bol de desayuno blanco con topos rojos. En otra ocasión una sobredosis de glutamato en la comida de un chino hizo que viera todo rojo y me dio vértigo, sí, pero de pánico. Conservo dos cuadros que rescaté de la basura, la sensación que obtengo mirándolos es la única forma que conozco de ir vagamente a donde describo cuando lo deseo.

13 de octubre de 2012

Me gusta correr, sí. Entre otras muchas cosas porque mientras corro, el sentido más mentiroso que tenemos, la vista, apenas interviene. Miro el camino para no tropezar y poco más. Sin embargo oigo las zancadas contra el suelo, el roce de la ropa, el viento, el canto de las aves o los ladridos de los perros en la lejanía. Siento el cuerpo en movimiento, el aire en la cara, el sudor sobre la piel. Huelo las estaciones, la lluvia, la vendimia, el centro de tratamiento de RSU o la recogida de la oliva.



24 de enero de 2013

Corro a diario, no a menudo, sino todos los días. Los dos últimos miércoles no he podido hacerlo; en sueños, me he pasado esas dos noches repartiendo leches a diestro y siniestro.

15 de abril de 2013

Estoy enganchado a correr, en el minuto cuarenta una carcajada, sólo un segundo antes, el cerebro astuto ha recreado una escena que la justificara.

6 de junio de 2013

"Si quieres correr rápido, tienes que haber corrido rápido".

26 de junio de 2013

Continuos hormigueos en el brazo izquierdo no me dejan disfrutar de la carrera de cada tarde. Estaba dejándolas en el kilómetro sexto ya que se hacía insoportable. Pues bien, he descubierto que estaba equivocado y que es a partir de ahí, cuando las endorfinas entran a chorro en el torrente sanguíneo, cuando deja de molestar. ¡Como para no estar enganchado!

24 de agosto de 2013

Cada vez que corro recuerdo por qué.

10 de enero de 2014

La primera vez que pidieron una casa en la escuela (era solo la distribución) dibujé sin darme cuenta la que conocía, la de mis padres. Tuve que conocer muchas antes de dibujar una que fuera nueva, mía.

En el conocimiento de la tierra el viaje es al revés, basta con sentirla una vez para recordarla siempre.

En estas y en otras cosas pensaba la otra noche mientras corría bajo la lluvia, y sin saber cómo, corría junto al

Cantábrico; Gros, paseo Nuevo, el puerto, la Concha, Ondarreta y vuelta.

16 de enero de 2014

Es correr en el parque y volver a Huesca (si llueve vuelvo a Pau).

3 de febrero de 2014

El espacio se gana cuando se recorre, pero ni corriendo me alcanzo.

10 de octubre de 2014

"Tú cuerpo escucha TODO lo que tu mente dice". "Muévete y el camino aparecerá".

4 de agosto de 2015

Con el aire que prepara tormenta corro zombi.

10 de diciembre de 2015

"Estamos condenados a hacer ejercicio, es decir, el ser humano o hace ejercicio o se pone enfermo; esto es una realidad que los médicos vamos a tener que aceptar". "Estamos diseñados para caminar". (José Antonio López Calbet).

6 de abril de 2016

"Correr es la gran metamorfosis de la vida, porque te liberas de aquello que te puso ahí mismo". (Oprah Winfrey).

19 de abril de 2016

"Y me pregunto si soy el único en esto del correr con este sistema de olvidar que está corriendo porque está demasiado ocupado pensando". (Alan Silliote).

4 de junio de 2016

Cosas que he aprendido o que me creo de esto de correr:

Después de 40 minutos corriendo entra en vena una dosis de endorfinas que



lo cambia todo. Corriendo muy suave vienen a ser 6 o 7 km. Esto significa que esa es la distancia mínima a correr. Ahora raramente bajo de 10 km, pero antes me servía.

Le tengo pánico a la tristeza pero por suerte sé algo. Puedes empezar a correr tristísimo pero a partir de algún momento empezarás a sentirte bien, solo se trata de hacer más kilómetros. Uno de los días más tristes que recuerdo bastó con correr 15 Km para que cambiara.

Siempre he pensado que la cabeza es un órgano más. Pues bien, este es el órgano que más ha ganado desde que corro. Órgano que no trabaja se atrofia. En cambio, el mejor ejercicio que puede hacer la cabeza es estarse quieta. Correr es una especie de meditación,

Por cada 1 % de peso perdido a través del sudor, la temperatura corporal aumenta medio grado. Si cada 10 Km puedo llegar a perder 2 Kg y mi peso es algo menor de 70 Kg, significa que si no me hidrato, cada 10 km mi temperatura corporal sube 1,5 °C. A partir de 40 °C se puede producir un golpe de calor. Por otra parte y dado que el cerebro es un 75 % agua, se pierde atención y memoria.

Por cada kilómetro que se corre se pierden tantas kilocalorías como kilogramos se pesa. Así por cada 10 Km, pierdo algo menos de 700 Kcal.

18 de julio de 2016

Hay días que salir a correr me sabe a la primera vez en bici o a cuando sueño que vuelo.

Alfredo Zatorre Frisón



I Media Maratón. 5 Octubre 1997



II Media Maratón. 4 Octubre 1998



III Media Maratón. 3 Octubre 1999



IV Media Maratón. 1 Octubre 2000





V Media Maratón. 14 Octubre 2001



VI Media Maratón. 6 Octubre 2002



VII Media Maratón. 5 Octubre 2003



VIII Media Maratón. 3 Octubre 2004



IX Media Maratón. 9 Octubre 2005

IX Medio Marathón
MEMORIAL MARIANO RIVAS ROJANO
ALCAZAR DE SAN JUAN

9 Octubre

GRUPO: 1000 Hombres Jóvenes y Jóvenes
 87 Km. y 87 Km.

INFORMACIÓN: 902 54 54 54 - 902 54 54 54

VERIFICACIÓN DE PARTICIPANTES

REPARTICIÓN DE MATERIAL

BOGOTÁ

BBVA

CONTRAL

Urbánia



X Media Maratón. 1 Octubre 2006

1 X MEDIO MARATHÓN
MEMORIAL MARIANO RIVAS ROJANO
ALCAZAR DE SAN JUAN

1 Octubre

GRUPO: 1000 Hombres Jóvenes y Jóvenes
 87 Km. y 87 Km.

INFORMACIÓN: 902 54 54 54 - 902 54 54 54

VERIFICACIÓN DE PARTICIPANTES

REPARTICIÓN DE MATERIAL

BOGOTÁ

BBVA

CONTRAL

Urbánia





XI Media Maratón. 7 Octubre 2007



XII Media Maratón. 5 Octubre 2008



XIII Media Maratón. 11 Octubre 2009



XIV Media Maratón. 3 Octubre 2010



XV Media Maratón. 2 Octubre 2011



XVI Media Maratón. 7 Octubre 2012





XVII Media Maratón. 6 Octubre 2013



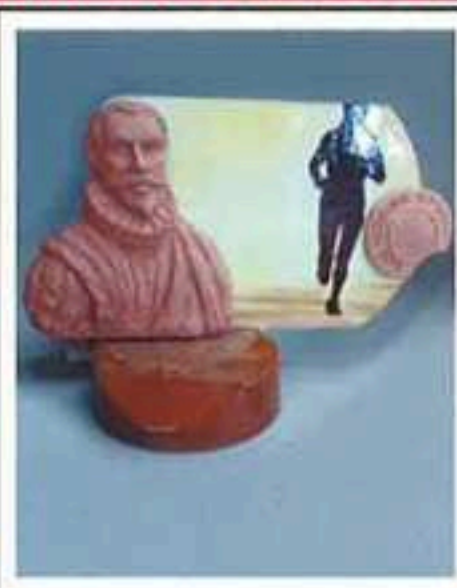
XVIII Media Maratón. 5 Octubre 2014



XIX Media Maratón. 4 Octubre 2015



XX Media Maratón. 2 Octubre 2016

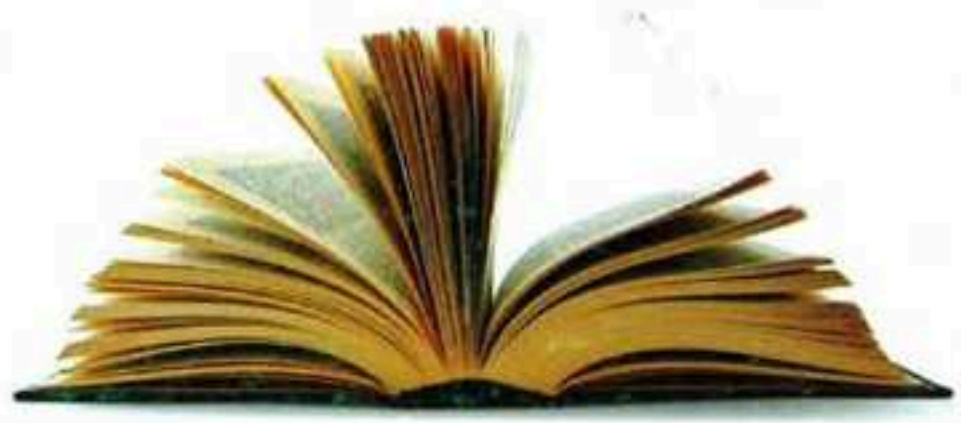
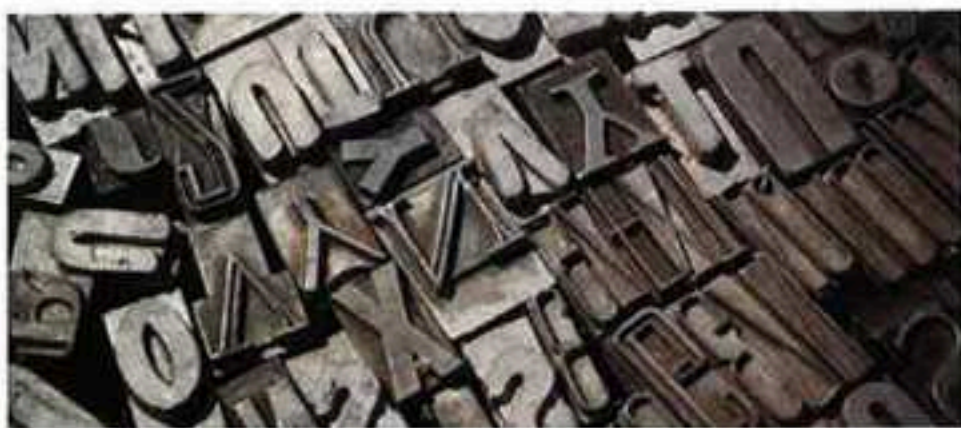




Mata

INDUSTRIAS GRAFICAS

Polígono Alces Av^{da}. de las Bodegas, 29 - Teléfonos 926 540 935 - 629 857 393
13600 Alcázar de San Juan (Ciudad Real) - informacion@graficasmata.com



apoyamos el deporte