

## QUIENES SOMOS, DE DONDE VENIMOS...

Buenas, antes de nada nos presentamos, somos el equipo AAC (AMAPAMU Athletic Club) y lo formamos Silvia, Teresa, Eduardo y Kico.

Somos, al igual que vosotros padres de, como mínimo, 2 niños iguales o que se parecen mucho y que formamos parte de la familia AMAPAMU.

Además de esto, que no es poco, nos gusta correr, y es algo que queremos compartir. Como iréis comprobando cada uno somos de nuestro padre y de nuestra madre: de distintas edades, sexos, situaciones laborales, etc. y ello no nos impide disfrutar corriendo.

Unas ventajas que tiene correr respecto a otros deportes es que no necesitas a nadie para practicarlo, con unas zapatillas te puedes poner en marcha sin necesitar nada más, y la más importante, lo puedes hacer a cualquier hora del día o de la noche. Solo necesitas querer correr.

A todos aquellos que quieren correr nosotros, desde nuestra experiencia intentaremos ayudaros a empezar, ahora depende de vosotros.

## COMENZAMOS

Hola a tod@s!

Desde el equipo AAC os exponemos el proyecto que tenemos para el 2011:

**Objetivo Principal:** Promover el ejercicio físico entre los socios de AMAPAMU a través de un Súper Plan de entrenamiento para Novat@s:

**Otros objetivos:** Integrar a nuevos socios en actividades de AMAPAMU Aprender a vivir a cualquier edad con un estilo de vida más sano ser modelo para nuestros de hijos de hábitos saludables.

¿Qué es? Es un plan progresivo semanal de puesta a punto para todos los socios,

Destinatarios: Todos los socios: padres y madres de la asociación. Especialmente aquellos que nunca hacen deporte, que hacen mucho tiempo que no lo practican. Así como para madres que lo han sido recientemente o niños mayorcitos que quieran unirse a sus papis en esta aventura para el 2011.

¿Cuándo? Será un proyecto longitudinal que abarcará desde principios de Enero, hasta final de año, los socios interesados se pueden ir incorporando durante todo el proyecto.

Planning Temporal:

La primera parte hasta antes de vacaciones de verano. Constará:

Tonificación General (3- 4 semanas) para hacer en casa con ejercicios sencillos, También compatible con acudir al gimnasio.

Adaptación a la Carrera (6 semanas)

Mejora de la Carrera (3-4 semanas)

Este plan está supervisado por licenciados en INEF, aunque el seguimiento lo haremos nosotros personalmente.

El objeto de la primera parte será correr una carrera de 5 ó 6 km. Puede ser la Carrera de la Mujer y/o otra carrera mixta.

¿Cómo? Los socios que quieran apuntarse nos enviarán sus direcciones de email a [aac@amapamu.org](mailto:aac@amapamu.org) y se les enviará el plan de entrenamiento para esa semana. Será un entrenamiento de 3 días semanales de ejercicio muy suave y progresivo. Así durante 15 semanas.

A través del correo electrónico podéis comentarnos dudas, sensaciones y preguntas... y habrá un intercambio de información.

El equipo AAC os ayudaremos a contestar vuestras dudas tales como: compra de zapatillas y enviarles links con artículos interesantes.

Nos reuniremos 1 vez a la semana o 15 días en fin de semana, para conocernos y aprender a calentar, estirar juntos... y de esa manera crear un autentico Club de Atletismo, pero la vía de comunicación será principalmente

on-line debido a los problemas de coordinación de tanta gente en tan diferentes puntos de Madrid.

Para cualquier pregunta que tengáis dirigíos a nuestra dirección de correo [aac@amapamu.org](mailto:aac@amapamu.org) que ya estamos dados de alta y en pleno funcionamiento.

Esperamos vuestra participación para ponernos manos a la obra!

## SAN SILVESTRES 2010

Unos cuantos atrevidos decidimos despedir el año corriendo, y ya sabéis lo que dice el refrán: "quien termina el año corriendo, comienza el siguiente cansado".

Pero esto no fue suficiente para que Lola, Ana (amiga de Lola), Lalo, Eduardo, Luis, Begoña y Kico nos atreviéramos con estos 10 km. Nosotros, junto con una docena de gallinas, 2 romanos, algún que otro famosillo y otras 35.000 almas nos lanzamos a recorrer las calles de Madrid en una buena tarde para correr y pasarlo bien.



Cada uno de nosotros con diferentes metas, pero con una intención común, pasarlo muy bien.

El circuito de este año se diferenciaba con el del año pasado principalmente en dos cosas, que se volvía a correr por la calle Serrano y que este años (suponemos que por la crisis) la Castellana no estaba iluminada (bueno, y que el año pasado diluvio).

Pero a pesar de todo fue una tarde divertida en la que esperamos que el año que viene seamos más múltiples los que estemos disfrutando de las calles de Madrid sin coches.

## CONSEJOS: Comenzar a correr a edad madura

Nunca es tarde para empezar a correr, las ventajas son muchas así que cálzate las zapatillas y empieza a ser una mujer/hombre corredor.

Aunque la intención es para animar a tod@s, lo voy a escribir en femenino, para animar un poquito más a aquellas mamis recientes que quieren perder peso, volver a sentirse un poquito en forma y que necesitan una vía de escape a esa rutina tremenda de los primeros 2 añitos de nuestros churumbeles.

Nunca es demasiado tarde. Cada vez hay menos límites deportivos en relación con la edad. Las mujeres no son una excepción, incluso aunque hayas tenido hijos. Que nunca hayas corrido antes no te hace peor deportista. No importa la edad ni la condición de inicio que tengas, todo el mundo puede correr siempre que siga una progresión lenta y un control médico de rutina.

De andar a correr hay un paso, pero tampoco podemos intentar seguir un entrenamiento para correr a 4 minutos por kilómetro, si nunca has corrido antes. Muchas mujeres empiezan andando todos los días porque se lo recomienda el médico ante un problema concreto (obesidad, hipertensión, mala circulación, etc.) con la constancia, mejoran su estado de forma cardiovascular y van aumentando la velocidad, y un día empiezan a correr de una forma natural, sin lesiones, agujetas y malos ratos.

Correr es para toda la vida. Hay pocos deportes que se puedan practicar hasta el final de tus vidas. Piensa que correr es algo innato en los seres humanos, no necesitamos nada para hacerlo. Hay mujeres que han practicado deportes siempre y olímpicas que ganan medallas después de haber tenido hijos. No estamos hablando de deportes de riesgo o de alta competición, que quizás si tienen un momento en la vida (o no), sin embargo, la carrera no, puedes adaptar el ritmo a tu condición personal.

No te olvides de la clave para evitar lesiones: calentar y estirar. Chicas, no tenemos 20 años, lo siento, es así aunque nos pese y los músculos y las articulaciones piden más: más tiempo y más calidad a la hora de realizar un pequeño calentamiento antes de la carrera y hacer una sesión de estiramientos después. Adapta los ejercicios a tus sensaciones y si has tenido lesiones previas, ten en cuenta cuáles son tus puntos débiles para protegerlos y no volver a la sala de rehabilitación.

Invierte en la recuperación. Adapta tus periodos de descanso para dar tiempo a tus tejidos a regenerarse y asimilar el entrenamiento. Debes dormir al menos 8 horas, especialmente si corres más de 1 hora al día. También aprovecha para dormir siestas y recuperar sueño. También

piensa que puedes visitar al fisioterapeuta o al masajista sin necesidad de sufrir lesiones, sólo como un complemento a tu entrenamiento. No te creas una súper-woman, tu también necesitas un día de descanso a la semana y los cuidados de un/a buen/a profesional.

Mantenerse en forma pasa por la cocina. Vamos a necesitar adaptar la dieta a nuestras necesidades. Es importante evitar las grasas saturadas en forma de fritos, embutidos y bollería para evitar problemas cardiovasculares, pero no caigas en el error de comer de forma aburrida y rutinaria para no ganar peso. Debes tomar todo tipo de alimentos, en especial frutas, verduras, cereales integrales, legumbres, lácteos y pescados, sin evitar los frutos secos, carnes magras y aceites vegetales que conviene tomar con moderación.

Trabaja la fuerza. Como si fueras un Jedi de "La guerra de galaxias", es importante que trabajes tu voluntad mental y tu fortaleza física. Muchas corredoras se concentran en los entrenamientos de resistencia con la idea de qué más tiempo es mejor y se olvidan de trabajar en calidad. Oblígate a hacer sesiones de musculación y de velocidad. Es importante que mantengas la resistencia, pero no te olvides de reforzar la musculatura en zonas específicas (abdominales, lumbares, cuádriceps, etc.) para complementar la carrera y de mejorar el "sprint" obligando a los músculos a correr rápido.

Más años, más agua. El agua es el origen de la vida, las personas con mayor porcentaje muscular necesitan más agua, por lo que si estás en forma, necesitas mayor volumen de agua para mantener la máquina a punto. Además, beber agua es una de las mejores curas de belleza desde la Antigüedad, evita las arrugas y mantiene la elasticidad de la piel, no hace falta que te gastes el sueldo en un pequeño envase de crema hidratante, si puedes beber agua siempre que quieras.

Queremos animaros a dar ese primer pasito y para ello os proponemos seguir el plan semanal de entrenamiento muy suave y progresivo que os iremos enviando cada. Os propondremos también unos objetivos deportivos: Carreras Populares y La Carrera de la Mujer el 8 de mayo que son 5 km. Podéis participar en grupos de distinta naturaleza. Este año, yo correré la C. de la Mujer con mi niña mayor de 6 años por si alguien más quiere pensarlo.

El plan de entrenamiento constara de una primera parte de tonificación general (3-4 semanas), otra de adaptación a la carrera (6 semanas) y la otra de mejora de la carrera (3-4) hasta el mes de mayo. Os explicaremos ejercicios

pensados para 3 días de entrenamiento a la semana, dos para hacer desde casa, en vuestros barrios y uno de ellos lo podemos hacer en grupo, durante el fin de semana y compartimos experiencias y progresos.

Y quien sabe, a lo mejor, hasta nos animamos luego a ir a por los 10 km (BBVA en noviembre, San Silvestre de Aranjuez en Diciembre???) No limits!!!

Chicas, chicos, id pensándolo y si veis que os apetece, id mirando unas buenas zapatillas con buena amortiguación, que es básico para evitar lesiones.

## **ENTRENAMIENTO: SEMANA 1 Y 2**

¡Llego el gran día! ¡Empezamos el entreno!

### **Consideraciones generales:**

1.- Lo primero de todo: esto lo hacemos para **divertirnos y encontrarnos mejor**. ¡Es nuestro momento!. Buscad vuestro tiempo, respetadlo y haced entender a los demás, que si os sentís mejor, toda la familia ganará. Pedid que lo respeten y os ayuden.

2.- Siempre es **aconsejable un chequeo médico** previo, un electro, un análisis de sangre para ver que no hay anemia, etc.,...Si en algún momento sientes molestias, pinchazos o mareos, para de entrenar y descansa. En cuanto puedas, coméntaselo a tu medico para descartar algún problema físico.

3.- Si un día el cuerpo te pide siesta, duerme. **El cuerpo es sabio**, y te dice qué es lo que necesita en cada momento.

4.- **¡No hagas pereza!**. Los primeros días cuesta empezar, pero a medida que sigues entrenando desaparece el cansancio y empiezas a notar el maravilloso poder de las endorfinas, que entre otras cosas, te ayuda a mantener el estado de ánimo fuerte y optimista.

### **¿Qué necesitas?**

1.- Unas zapas (con buena amortiguación)

2.- Una alfombra, alfombrilla o aislante.

3.- Un chándal o ropa cómoda

4.- Una silla

5.- Dos mancuernas o pesas de 1kg. Si no tienes, dos botellas de agua (de entre 500 ml y 1 l). Valen bricks de leche, pero es mejor botella que puedas agarrar. Por ejemplo, los Dan Up de 750 ml van de coña, los Acuario grandes,...investigad en el supermercado!

6.- Espejo o cristal donde ver tu reflejo (para ver que haces bien los movimientos y la cara de esfuerzo que pones!)

7.- Si puedes poner un ordenador cerca para ver los videos que os mandamos fenomenal, sino, tendrás que verlo primero y hacerlo después.

8.- Un pelota mediana.

9.- MUSICA!!!!. (si alguien quiere, tengo música con ritmo de la que ponen en "spinning")

### ¿En qué nivel estás?

**Nivel 1:** mamis recientes con bebes de hasta 1 año (mínimo para empezar aconsejable, 4 meses después del parto, si alguien tiene dudas que nos escriba).

**Nivel 2:** mamis/papis que quieren empezar después de mucho tiempo.

**Nivel 3:** aquellos que ya hayáis empezado con algo.

**Nivel 4:** deportistas de elite. A estos los entrenara otra sección de la Federación.

**Esquema a seguir:** calentamiento, ejercicios de pesas, Kegel y estiramientos.



1.- El plan consta de 7-8 minutos de **calentamiento**. Echad un ojo al video con un ejemplo.

[http://www.youtube.com/watch?v=nmOw1Ix\\_9rI](http://www.youtube.com/watch?v=nmOw1Ix_9rI)

2.- 20 minutos de **pesas**: os mando unos videos con varios ejercicios. Cada día trabajaremos una parte del cuerpo.

Día 1 y 2: Elegid 6 ejercicios del video y hacéis de 10 (Nivel 1) a 15 (resto) repeticiones por 3 veces. Entre serie y serie descansad 30 segundos. Tenéis que terminar las series cómodos, con pesos que pueden ir desde 0,5 a 1 kg (N1), de 1 a 2 kg en (N2), de 2 a 3 kg (N3). Estos pesos se consiguen con mancuernas. Si no tenéis, ya sabéis, botella de 0,5 a 1kg como mínimo.

- día 1: trabajaremos brazos y pecho:

<http://www.youtube.com/watch?v=GbgAKpNkIYo&feature=related>

- día 2: piernas y glúteos:

<http://www.youtube.com/watch?v=YmTmwff267s&feature=related>

- día 3: abdomen y espalda:

<http://www.youtube.com/watch?v=InoJOkmdptM&feature=related>

. Es este caso N1 solo 10 reps en 1 ejercicio para inferiores, 1 para superiores y 1 para cada lateral. El resto 25 reps por 2-3 veces (o dos-tres ejercicios distintos) por grupo (inferiores, superiores y laterales). Añadir lumbares (boca abajo, brazos detrás de la nuca y levantando el torso un palmo del suelo), N1 10x 2 veces y resto 20 x 3 veces.

3.- 3 minutos de **ejercicios de Kegel** para mamis recientes:

<http://www.youtube.com/watch?v=zynwxB1pyKU>

4.- 10 minutos de **estiramientos** por cortesía de Lalo

Lalaurri, Multipapi de Amapamu:

<http://www.youtube.com/watch?v=D9nViv7gRY8>

Total 40 minutos.

Respetad los días de descanso y escuchad a vuestro cuerpo.

En las siguientes semanas iniciaremos el trote.

Y ya está! Comentad cualquier cosa que se os ocurra, y lo compartiremos con los demás!.

## **EQUIPATE: COMO COMPRAR UNAS ZAPATILLA**

**CÓMO ELEGIR TUS ZAPATILLAS: UNA GUÍA PARA COMPRADORES NOVELES.**

Un buen par de zapatillas para correr debe tener cuatro elementos fundamentales: flexibilidad, amortiguación, durabilidad y control de movimiento. Bueno, también añadiré apariencia. Muchos corredores quieren que sus zapatillas tengan buena pinta. [?] Pero asegúrate que las zapatillas cuentan con las cuatro



características básicas. Y lo mismo para el precio. Las zapatillas más caras no son siempre la mejor elección. Las más baratas probablemente tampoco. Siempre obtuve los mejores resultados con las de precio medio.

La compra de un buen par de zapatillas es uno de las inversiones críticas que harás. La mejor elección vendrá después de comprobar varios factores, incluyendo tu peso, tipo de arco plantar, patrón de pisada, superficie sobre la que habitualmente corrías, qué distancia corrías habitualmente, si tienes alguna lesión, etc. Observa cómo compran zapatillas otros corredores. Habla con ellos. Yo siempre paso por un momento agónico tratando de acertar con el par correcto. La tienda está llena de opciones y he



leído todos los consejos de revistas (¡y libros!) de running. La elección a veces me supera. Pero tómate tu tiempo, y haz la elección lo más cuidadosamente posible. La mayoría de los corredores veteranos, incluyéndome a mí, tenemos un armario cuyo suelo está cubierto de zapatillas con las que hemos corrido tan sólo unas pocas veces.

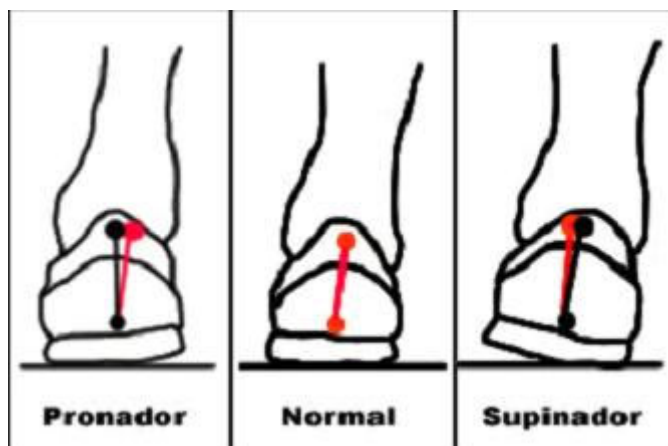
Invierte tu dinero en unas zapatillas de calidad. Demasiados corredores comienzan en alguno de los dos extremos de la línea de coste: compran las más baratas o las más caras. Puedes encontrar un buen par de zapatillas que se adapte a tus necesidades, pies, y presupuesto. Y recuerda, las zapatillas son importantes y son tu única gran inversión en tu camino para estar en forma. La clave para encontrar tus zapatillas es el confort, no el precio, ni la apariencia, tampoco la marca. Del mismo modo, debes estar seguro de probarte las zapatillas en la tienda. Deben sentarte bien allí, o si no, no te las lleves a casa.

A continuación te daré algunos consejos para ayudarte a una mejor elección:

1.- Decide cuál es tu rango de presupuesto, y mantente en él. Dile al vendedor cuánto piensas gastarte.

2.- Elige una tienda especializada en zapatillas para correr y que tenga variedad de modelos en el rango de tu presupuesto. Antes de entrar en la tienda, procura acortar tu selección. Comenta los modelos pre-seleccionados y tu historial como corredor con el vendedor. Pídele que te ofrezca de entre tres a cinco modelos diferentes entre los

que elegir. Una buena tienda tendrá, o debería tener, gente experimentada que también son corredores y que sabrán qué debe tener una buena zapatilla para correr. También deberían escuchar a sus clientes sobre qué funciona y qué no, y deberían estar al día de lo último sobre tendencias y necesidades de los corredores. La mayoría de las tiendas buenas aceptarán que les devuelvas las zapatillas si no estás satisfecho con ellas después de haber corrido una o dos veces con ellas. (Pero no esperes devolverlos si has corrido muchos kilómetros con ellas, y además las llevas puestas). [...]



3.- De acuerdo a Andy Kimerling, propietario de la tienda Westchester Road Runner en White Plains, Nueva York, donde compro mis zapatillas, un buen vendedor te preguntará cuántos kilómetros corres, sobre qué superficies lo haces y qué objetivo inmediato tienes. ¿Eres novato o estás entrenando para una maratón? Deberías describirle también cualquier tendencia a lesionarte que tengas, o si eres pronador o supinador. [?] Llévale tus zapatillas usadas, si las tienes, porque eso ayudará al vendedor a conocer de qué forma las desgastas. Kimerling enfatiza que esto es muy importante, ¿porque tus zapatillas viejas mostrarán claramente el tipo de zapatilla que necesitas. El desgaste en la pisada y las tensiones de la parte superior le darán información al vendedor para guiar sus consejos y ajustarse a tus necesidades individuales.? No te dejes llevar por el último modelo de zapatilla, ni le pidas el mismo modelo que lleva tu amigo.

4.- Ahora, define correctamente cuál es tu talla. Pídele al vendedor que mida la longitud y anchura de tu pie. Asegúrate de medir ambos pies, ya que puede haber diferencias. A Shepherd le sucede que en una marca le va mejor un 9 ½, mientras que en otras lleva un 10 o un 10 ½. ¿Debería correr descalzo quizá? Tu número de pie también cambiará -haciéndose más grande- a medida que corras más y te hagas más viejo. Por lo tanto, pídele al vendedor que mida tus pies cada vez que vayas a comprarte unas zapatillas.

5.- Elige un par de zapatillas que se adapten bien cuando estás de pie. Pruébate ambos pies; no supongas que

si en uno te va bien también lo hará en el otro. Prueba siempre las zapatillas con los calcetines que uses para correr. La mayoría de las tiendas te dejarán un par de calcetines si no llevas los tuyos. Intenta ir a comprar a mediodía o por la tarde -o después de correr- cuando tus pies son ligeramente más grandes debido a la hinchazón natural fruto de una actividad normal.

6.- Deja algo de espacio para la expansión del pie: los pies se hinchan hasta medio número en carreras largas con tiempo caluroso. Las zapatillas que van demasiado ajustadas en los dedos pueden causar calambres, uñas negras, o ampollas. Si las zapatillas son demasiado grandes pueden deslizarse y crear ampollas, o incluso atenuar los dedos, lo cual puede causar calambres en las pantorrillas o problemas en la zona lumbar.

[?] La mayoría de los corredores necesitan algo así como un pulgar entre su dedo más largo (que no necesariamente es el gordo) y el final de la zapatilla. Deberías poder mover libremente los dedos dentro de las zapatillas.

Si no estás seguro de qué talla coger, llévate la más grande. Siempre puedes rellenarla con plantillas; tus pies también se hincharán mientras corres. Sheperd y yo tenemos el problema de que un pie es ligeramente más grande que el otro. Ambos elegimos las zapatillas en función del pie más largo y le pedimos al otro que trabaje un poco más.

La anchura debería ajustar aunque no demasiado. Tu pie no debería sobresalir sobre la anchura de la media suela. Una zapatilla demasiado ajustada en anchura no te dará un soporte adecuado y hará que tus pies tengan calambres o se duerman por falta de circulación de la sangre. Por otro lado, una zapatilla muy suelta se deslizará y causará ampollas y problemas en las piernas. Asegúrate de que el talón se ajusta firmemente pero no demasiado. Demasiado suelto o demasiado ajustado, podría causar ampollas o tendinitis aquilea. Si la zapatilla se ajusta demasiado en el empeine, comienza a montar los cordones en el segundo par de ojales.

Otro consejo: una vez que encuentres la zapatilla que te guste, quédate con ella pero prueba uno o medio número más o menos para comparar, sólo para estar seguro.

7.- Tómate tu tiempo. Haz más preguntas. Pruébate más zapatillas para comparar (pero quédate siempre con el par que te gusta más). Una buena tienda te dejará incluso dar una vuelta a la manzana para probarlas. Si les preocupa,

ofréceles dejarle al gerente tu tarjeta de crédito. (Si lo haces, asegúrate de apuntar su nombre).

8.- Comprueba la calidad del par (o pares) que elijas. Sitúa la zapatilla en una superficie plana, como un mostrador. Observa la base del talón para ver si es perpendicular a la suela de la zapatilla y comprueba otros desequilibrios. Busca hilos sueltos. Palpa las costuras del interior de la zapatilla para asegurarte que son uniformes, suaves, y están bien cosidas. Comprueba la calidad de los cordones y ojales. Asegúrate de que las capas de la suela están pegadas completa y uniformemente una con otra y a la parte superior. Busca y palpa desigualdades en el interior de la zapatilla.



9.- Comprueba la flexibilidad. Dobla la zapatilla. Recuerda que, a medida que domes las zapatillas, su flexibilidad se incrementará. Cuando es nueva, la zapatilla parecerá rígida, pero debería doblarse unos 30 o 35 grados cuando las dobles con ambas manos -más o menos lo mismo que cuando doblas los dedos del pie. Si la zapatilla no es flexible

bajo la bola del pie (ball of the foot), entonces las partes anterior y posterior de tu pierna podrían tensionarse, provocando lesiones en el tendón de Aquiles, pantorrilla o músculos de la espinilla.

Busca un equilibrio entre la flexibilidad y amortiguación bajo la parte anterior del pie. Cuanta más amortiguación, menos flexibilidad. La mayoría de las zapatillas de calidad son flexibles. Si tienes dudas, pídele al vendedor que te asesore.

10.- Ahora comprueba la amortiguación. Una zapatilla con buena amortiguación minimizará el impacto del asfalto [y cemento] sobre tus piernas y es la más recomendable para los corredores noveles. La amortiguación se encuentra en tres lugares:

- \* La suela, que se desgasta con el contacto con el suelo.

- \* Las plantillas, que se incluyen en la zapatilla o pueden comprarse por separado para incrementar la amortiguación.

- \* La media suela. Se encuentra entre las dos

anteriores y proporciona la protección más crítica.

11.- Comprueba el peso de la zapatilla. Sujeta la zapatilla en tu mano y comprueba su peso. Para el corredor novel, que intenta incrementar su número de kilómetros, deberá comprar una zapatilla bien amortiguada y estable que, seguramente, pesará más que las zapatillas destinadas a carreristas más veteranos. Tu preocupación, no obstante, debe ser la protección. En cualquier caso, la mayoría de las zapatillas para correr están hechas de materiales ligeros, y la diferencia en peso entre zapatillas no será importante en términos de distancia o tiempo para el corredor novel. A medida que incrementes tu velocidad y distancia, puede que quieras probar zapatillas de entrenamiento más ligeras o incluso zapatillas de competición.

[Extraído de: Glover, Bob; Sheperd, Jack; Glover, Shelly-Lynn Florence, *The Runner's Handbook*, New York, Penguin, 1996]

## Y TU POR QUE CORRES?

**NOMBRE:** Kico

**EDAD:** 33 añitos

**¿CUANTOS FORMAIS TU EQUIPO?:**

Victoria, Daniela (2007), Ángela y Adriana (2009)

**¿DESDE CUANDO CORRES?:** Siempre me ha gustado hacer deporte, en mi edad moza jugaba al baloncesto, pero cuando llego “el gordo con las dos aproximaciones” se complicó muchísimo el ajustarme a un horario para quedar. Entonces fue donde en nuestra primera actividad con Amapamu (que fue un multisenderos) coincidimos con Luis que me animó a correr la BBVA 2009 y desde entonces intentamos no parar.

**¿Y POR QUE CORRES?:** ahora me sobran los motivos je, je. Es una forma de evadirte, de superarte, de sentirte mejor. Conozco mis límites y se, que ya no voy a ganar ninguna medalla en las Olimpiadas, pero siempre intento ir un poquito más allá. Consigo desconectar.

**¿CÓMO LO HACES?:** Con la técnica del ya que..., cada vez que viene alguien a casa: “bueno, pues ya que estáis por aquí aprovecho y me voy a correr un rato”. Así pasa, que ya no va nadie a casa.



**TUS MAYORES EXITOS:** pues de momento mi mejor marca es 43:10 en la San Silvestre 2010. Pero lo mejor está por llegar.

**TUS ESPECTATIVAS:** Pues me gustaría probar este año con la media maratón y también probar un triatlón, ya que estamos puestos...

**TU MEJOR MOMENTO:** el mejor momento fue en Villanueva de la Torre, había carrera para categoría chupetín y Daniela participó (agarrada de mi mano) fue increíble.

## CARRERAS

<b>23</b> enero Hora:10:30	<b>Solidarios Go Fit Solidarios</b>	
	<a href="http://www.go-fit.es/">http://www.go-fit.es/</a>	
	distancia	De 200m a 5k según categorías
	categorías	Nacidos a partir del 2006
	inscripción	<a href="http://www.deportic.com/forms/FrmVistaPreviaEvento.aspx">http://www.deportic.com/forms/FrmVistaPreviaEvento.aspx</a>
	precio	

<b>23</b> enero Hora:10:00	<b>Cross Rivas Vaciamadrid</b>	
	<a href="http://www.taetus.es/atletismo-ficha.php?id=41">http://www.taetus.es/atletismo-ficha.php?id=41</a>	
	distancia	1,3 a 7,1 según categorías
	categorías	De Alevín a Veterano
	inscripción	<a href="http://www.taetus.es/atletismo-ficha.php?id=41&amp;sub=inscripciones">http://www.taetus.es/atletismo-ficha.php?id=41&amp;sub=inscripciones</a>
	precio	gratuita

<b>13</b> Febrero Hora:10:30	<b>Cross Costlada</b>	
	<a href="http://nuke.unionatleticacoslada.com/">http://nuke.unionatleticacoslada.com/</a>	
	distancia	1,3 a 7,1 según categorías
	categorías	De Alevín a Veterano
	inscripción	<a href="http://nuke.unionatleticacoslada.com/">http://nuke.unionatleticacoslada.com/</a>
	precio	De pre benjamín a junior gratuita Resto 8€

<b>27</b> Febrero Hora:12:00	<b>II Carrera por la Esperanza de las personas con Enfermedades Raras</b>	
	<a href="http://www.enfermedades-raras.org/ver_noticia.php?id=807">http://www.enfermedades-raras.org/ver_noticia.php?id=807</a>	
	distancia	Hasta 5k según categorías
	categorías	Nacidos a partir del 2006
	inscripción	<a href="http://www.deporticket.com/DetalleEvento.aspx?evento=19">http://www.deporticket.com/DetalleEvento.aspx?evento=19</a>
	precio	Entre 4 y 14 años 3€, mayores 14 6€