

20
minutos

MADRID

Especial deporte solidario



Patrocinado por

Liberty
Seguros



MADRID SE ACTIVA EN VERANO

Una guía completa de las pruebas y otras actividades **deportivas** que se pueden practicar en Madrid durante los meses veraniegos.

La revolución del deporte popular

La Comunidad de Madrid es la tercera en práctica deportiva, solo por detrás de Navarra y La Rioja

GUIOMAR LÓPEZ

Los madrileños hemos interiorizado la cita latina de Juvenal, poeta del siglo I, *Mens sana in corpore sano*, y en los últimos años han proliferado las competiciones populares de todo tipo de deportes y para todos los públicos en nuestra comunidad, una de las más activas del país en número de personas que practican algún deporte, superada por Navarra y La Rioja.

Ya no solo hacemos deporte por obligación, lo hacemos

El éxito del 'running'

Si hay un deporte que ha despegado en los últimos años es, sin duda, la carrera a pie. Se calcula que más de 220.000 personas se inscriben a las miles de carreras que se organizan anualmente en España. Según la última encuesta del Consejo Superior de Deportes, un 13% de los españoles salen a correr, y la cifra crece concretamente un 1,8% en cinco años.

45% de los madrileños

practica algún tipo de deporte, según la última Encuesta sobre hábitos deportivos en España 2010 del CSD.

por convencimiento. De hecho, un 95% de los encuestados por el Consejo Superior de Deportes en su última encuesta elaborada por el CIS (Centro de Investigaciones Sociológicas) en 2010 calificó el deporte como «algo bueno y necesario». 20 años antes, esa afirmación solo la habían secundado el 85% de los encuestados. Ese

10% de diferencia implica un gran cambio en la sociedad, una evolución que estamos viendo cada fin de semana en los múltiples eventos deportivos que se disputan a nuestro alrededor. No en vano, más de 16 millones de personas en España practican algún tipo de deporte, según la encuesta del CSD.



Un corredor entrando en la meta de la carrera HM Hospitales.

RUN & WIN

Además, en muchos casos se apuesta por actividades deportivas con un marcado acento solidario, lo que consigue implicar a un gran número de aficionados al deporte para poner su granito de arena y ayudar a alguna ONG o causa benéfica. El deporte siempre ha sido un elemento integrador para colectivos en riesgo de exclusión.

Deporte y ocio

Pero el deporte popular también tiene un importante componente de ocio, su carácter suele ser no competitivo y conlleva un importante ambiente festivo. Buena parte de los eventos deportivos de los que hablamos en las siguientes páginas van unidos a diversas actividades paralelas. Así, hay actividades infantiles, con carreras hechas para el disfrute de los más pequeños; o experiencias gastronómicas, por que después del esfuerzo físico, una barbacoa o una pella sienta mejor que nunca.

Y en muchos casos, se montan ferias de ropa y objetos alrededor del evento para poder probar o comprar las últimas novedades de las marcas para seguir practicando nuestro deporte favorito. También hay cursos de perfeccionamiento o charlas con expertos.

Hay deportes para todos los gustos y el verano es, sin duda, la mejor época para practicarlos, con más horas de luz, mejor temperatura y el aliciente de tener abiertas las piscinas, lo que abre el abanico de posibilidades a la hora de lanzarse a hacer una actividad física.

CARRERAS DE RUTA

MAYO

31 **Corre por la esclerosis múltiple.** Habrá dos distancias: 10 km y 2,3 kilómetros, y también una fila cero para quien desee colaborar con la Fundación Esclerosis Múltiple. La salida estará en el paseo del Ángel, en la explanada de la Casa de Campo.

EDICIÓN NÚMERO 4

PARTICIPANTES: 2.300

PRECIO INSCRIPCIÓN 12 €

www.correporlaesclerosismultiple.com

31 **Pinar de San José.** Es el evento central del Filantroping, una iniciativa que se creó en favor de la Fundación Instituto San José para recaudar fondos, dar a conocer su labor y normalizar e integrar la situación de enfermedad y/o discapacidad en la sociedad. Durante varias

jornadas se desarrollan actividades lúdico-deportivas para todos. La carrera contará con dos distancias: cinco o diez kilómetros y también habrá pruebas infantiles. El colofón lo pondrán los 500 kilos de patatas revolconas que hará la Peña Taxistas Abulenses.

EDICIÓN NÚMERO 6

PARTICIPANTES: 1.300

PRECIO INSCRIPCIÓN 10 € y 5 € en las carreras infantiles

www.ayudahaciendodeporte.com; www.mundodeportistas.com

31 **El Encinar.** Es una carrera solidaria de 5 kilómetros para recaudar fondos para la Fundación Why Not, que trabaja en pro de personas con enfermedades mentales. El recorrido transcurre por las calles de El Encinar de los Reyes (Alcobendas). Habrá categorías infantiles, y quien desee colaborar con el trabajo de la

fundación y no pueda correr, podrá hacer su aportación a través de la Fila Cero.

EDICIÓN NÚMERO 4

PARTICIPANTES: -

PRECIO INSCRIPCIÓN 10 €

www.carrerasolidariaciubelencinar.es

JUNIO

1 **Correcaminos.** La urbanización Parque Miraflores de Fuenlabrada es el epicentro de las tres pruebas: la carrera de 10 km, la legua (5,7 kilómetros) y la mini-Correcaminos para niños de 5 a 14 años, con distancias de 150 a 1.000 metros. La organización corre a cargo de la Asociación Vecinal El Biberón. Habrá dorsal solidario.

EDICIÓN NÚMERO 3 (10 km) y 1 (legua)

PARTICIPANTES: -

(carrera mini)

www.10kcorrecaminos.org

1 **Milla urbana Villa de El Escorial.** La carrera se disputa sobre una distancia de 1.609 metros con salida y llegada en la avenida de la Arboleda. Las categorías alevín y benjamín correrán media milla. Los prebenjamines y chupetines, 200 y 150 metros, respectivamente. Habrá trofeos para los tres primeros en cada categoría y premios en metálico para los tres primeros en categoría absoluta masculina y femenina. Está confirmada la presencia de los atletas profesionales Juan Carlos Higuero, Víctor García, Luis Miguel Martín Berlanas, Diana Martín, Esther Desviat y Dong Liu.

EDICIÓN NÚMERO 15

PARTICIPANTES: Por determinar

PRECIO INSCRIPCIÓN Gratuita, se solicitará 1 € voluntario

www.tletismoardillas.blogspot.com.es

6 **Legua nocturna Zagros Sports.** Con Alcobendas como escenario tendrá lugar esta cita a la que asistirá el campeón olímpico Fermín Cacho. Los corredores podrán dar una vuelta y cubrir una legua (4,82 km) o dar dos vueltas (9,65 km). Habrá dorsal cero (4 €) a favor de la Fundación Meridional. Zagros Sports organizará cinco *masters classes* al aire libre para dar a conocer distintas modalidades deportivas.

EDICIÓN NÚMERO 4

PARTICIPANTES: -

PRECIO INSCRIPCIÓN 10 € (socios Zagros) y 12 € (resto de corredores). Niños gratis.

www.leguanocurna.com

7 **Carrera del medio ambiente y el desarrollo**

sostenible Ecorun. La Carrera del medio ambiente-EcoRun se desarrollará sobre un circuito de 5 o 10 km en la Casa de Campo de Madrid. Los menores de 14 años pueden disputar carreras no competitivas, a partir de las 11.30 horas, sobre distancias adaptadas a sus edades o participar en el circuito de 5 km con consentimiento de padres o tutores. Los beneficios se destinarán íntegramente a la reducción de lámparas de queroseno en Nepal y a la generación de electricidad mediante energía solar en Tanzania. Se recogerán tapones solidarios para Nueva Vida y móviles usados para Móvil Solidario.

EDICIÓN NÚMERO 1

PARTICIPANTES: -

PRECIO INSCRIPCIÓN 10 € carreras de 5 y 10 km y 3 € (infantiles)

www.carreradelmedioambiente.com

CARRERAS DE RUTA



Instante de la salida de la edición del año pasado de la Carrera de la lucha contra el VIH.

LAST LAP

► **XII Carrera para la lucha contra el VIH**

Una clásica que cuenta cada año con más adeptos por su recorrido

15 de junio. La Casa de Campo de Madrid volverá a ser el escenario de esta prueba que se está convirtiendo en una clásica del calendario. Bajo el lema *Anticípate, ¡ponte a prueba!* Gilead y *Diario Médico* vuelven un año más a trabajar en la labor de concienciar a la población de un problema que todavía está muy presente en nuestra sociedad.

Como es habitual, habrá carreras infantiles para niños y niñas (10 horas), sobre una distancia de 800 me-

DE INTERÉS

El éxito de la prueba aumenta año a año. En la pasada edición llegaron a los 4.000 participantes y a falta de un mes para la próxima edición cuentan con más de 1.500 corredores inscritos, por lo que este año aumentarán el cupo hasta los 5.000 runners.

- /// EDICIÓN NÚMERO 12
- /// PARTICIPANTES: 5.000
- /// PRECIO INSCRIPCIÓN 3 €
- /// www.diariomedico.com



tros y después se dará la salida a la prueba absoluta (10.30 horas). Los participantes en la carrera absoluta recorrerán cinco kilómetros por un circuito totalmente urbano por las vías de la Casa de Campo con salida y meta en la avenida del Ruiseñor, junto al lago.

El plazo de inscripción estará abierto hasta el 11 de junio a las 15 horas y no se admitirán inscripciones el mismo día de la carrera. Se pueden formalizar a través de www.diariomedico.com o en el 902 103 869. Habrá premios para los tres primeros en cada categoría. Hay que recordar que existe la categoría Personal sanitario masculino y Personal sanitario femenino.

7 100 km en 24 horas. Es una prueba no competitiva. El reto se puede afrontar solo o en grupo. La salida se da a las 12 del mediodía del sábado, por lo que los participantes deberán finalizar la distancia antes de las 12 del mediodía del domingo. El recorrido parte de Colmenar Viejo, se dirige hacia Manzanares El Real, regresa a Colmenar Viejo, recorre la Cuenca Alta del Manzanares, llega a Tres Cantos, continúa a San Sebastián de los Reyes, vuelve a Tres Cantos y finaliza en Colmenar Viejo.

- /// EDICIÓN NÚMERO 20
- /// PRECIO INSCRIPCIÓN De 12 € a 70 €
- /// www.outsidecomunicacion.com/corricolari/eventos/100km24h

8 HM Corre por la vida. Es una prueba solidaria que cuenta con el patrocinio de la Fundación AMA (Agrupación Mutual Aseguradora) y que transcurre en un circuito de 10 km por asfalto y tierra en Boadilla del Monte. Se repartirán importantes premios en metálico tanto en la categoría masculina como en la femenina, y se realizarán sorteos especiales al finalizar la carrera entre todos los participantes. Además, habrá pruebas infantiles para niños a partir de cinco años y Feria del Corredor.

- /// EDICIÓN NÚMERO 5
- /// PARTICIPANTES: 1.500
- /// PRECIO INSCRIPCIÓN 10 € y 7 € para clubes con diez o más inscritos
- /// www.hm-correporlavida.es

21 Corre con todas tus fuerzas. Es una carrera popular con fines benéficos que busca el acercamiento entre las fuerzas armadas y la sociedad. Tendrá un recorrido de 10 km. El participante podrá elegir un equipo en el que correr entre los cuatro equipos de las Fuerzas Armadas y la Guardia Civil: equipo del Ejército de Tierra; equipo del Ejército del Aire; equipo de la Armada y equipo de la Guardia Civil. El recorrido tendrá lugar en el eje paseo de Recoletos-Castellana-plaza de Castilla, durante la semana de las Fuerzas Armadas. Se realizarán actividades sociales y deportivas en paralelo para niños, jóvenes y mayores. Los beneficios se destinarán a implementar la labor de la Fundación Asistencial para las Fuerzas Armadas y la Guardia Civil y a las actuaciones para los colectivos desfavorecidos de la sociedad civil. Habrá carreras infantiles, con un precio de inscripción de un euro, que será donado a la Fundación FAS y GC.

- /// EDICIÓN NÚMERO 1
- /// PARTICIPANTES: 3.000
- /// PRECIO INSCRIPCIÓN 12 €
- /// www.correcontodastusfuerzas.com

CARRERAS DE RUTA

JUNIO

8 Carrera urbana de Carabanchel. La cita vuel-ve al calendario madrileño después de no celebrarse en 2013 por falta de presupuesto municipal. La Agrupación Deportiva Marathon (ADM) presentó el proyecto para recuperar la carrera a la Junta del Distrito de Carabanchel, sin que supusiera ningún gasto para las arcas municipales y asumiendo todos los riesgos. Es una carrera de 10 kilómetros y este año estrena recorrido más sencillo, para permitir a los participantes mejorar sus marcas. Además, habrá pruebas infantiles.

/// EDICIÓN NÚMERO 23

/// PARTICIPANTES: 3.000

/// PRECIO INSCRIPCIÓN 10 € y 15 € (el día de la prueba si hay dorsales)

/// www.carreradecarabanchel.com

8 Carrera popular benéfica Ode Hortaleza. La prueba cambia de nombre tras tres años como Carrera Menudos Corazones. En esta ocasión los beneficios se destinarán a la Fundación Aprocor. Se disputará sobre un recorrido de 10 km, 5 km totalmente urbanos, por las calles del distrito de Hortaleza, con salida y meta junto al nuevo Parque Forestal de Valdebebas. Habrá también una marcha infantil.

/// EDICIÓN NÚMERO 4

/// PARTICIPANTES: 3.000

/// PRECIO INSCRIPCIÓN 7 € sin camiseta y 11 € con camiseta; 15 € fuera de plazo. 6 € marcha infantil.

/// www.carrerapopularhortaleza.es

8 Vuelta a Europa. La competición transcurrirá íntegramente por el interior del Parque de Europa de Torrejón de Ardoz. Habrá dos circuitos: el A, de 3.170 m de longitud, y el B, de 3.415 m. Los participantes, a su libre elección y sin necesidad de previo aviso, tendrán la posibilidad de completar únicamente la primera vuelta (3.170 m del circuito A), la primera y la segunda (6.585 m, circuitos A + B) o bien tres vueltas para un total de 10 kilómetros (3.170 + 3.415 + 3.415, correspondientes a una vuelta al circuito A + dos vueltas al B). Salida y llegada en el interior del Parque de Europa (Puerta de Brandeburgo). Se sortearán regalos entre todos los corredores que finalicen.

/// EDICIÓN NÚMERO 3

/// PARTICIPANTES: 750

/// PRECIO INSCRIPCIÓN 10 €

/// www.vueltaaeuropatorrejon.blogspot.com.es

15 North vs. South. Se establecen dos equipos participantes, Norte y Sur, resultando vencedor el equipo que obtenga el menor tiempo neto medio en recorrer los 10

km. Habrá categoría masculina y femenina con trofeos para los tres primeros clasificados. Además, habrá un premio al equipo que tenga mayor número de participantes. La salida estará en Mateo Inurria (plaza de Castilla) y la llegada en la Cuesta de Moyano.

/// EDICIÓN NÚMERO 5

/// PARTICIPANTES: 6.000

/// PRECIO INSCRIPCIÓN 15 € y 20 € fuera de plazo

/// www.lacarrerademadrid.com

15 XXVIII Trofeo san Antonio. La Junta Municipal de Moncloa-Aravaca patrocina y organiza esta carrera con la colaboración del Club Akiles de Atletismo. Habrá tres distancias: 2.400 m para las categorías alevín, infantil, cadete y juvenil, y 10.000 y 5.000 m para el resto de categorías. La salida y la llegada están en distintos puntos del Parque del Oeste.

/// EDICIÓN NÚMERO 28

/// PARTICIPANTES: 1.000 en la carrera de 10 km y 5.000 en la de 5 km

/// PRECIO INSCRIPCIÓN 12 € y gratuita para las categorías inferiores

/// www.clubakiles.com

15 Legua benéfica de Titulcia por la esclerosis múltiple. Se trata de una prueba muy rápida por las características del trazado. Además, habrá carreras infantiles. Está confirmada la presencia de Jesús España, campeón de Europa de 5.000 metros, para dar la salida y entregar los premios. Con el importe de las inscripciones ayudarán a la asociación de esclerosis múltiple ADEM.V.

/// EDICIÓN NÚMERO 3

/// PARTICIPANTES: 400

/// PRECIO INSCRIPCIÓN 8 €

/// www.leguaesclerosistitulcia.blogspot.com.es

15 Carrera de las capacidades. Son 5 km en los que personas con y sin discapacidad, mayores y niños, hombres y mujeres, compartirán la misma meta: la integración social y laboral de las personas con discapacidad. Está organizada una vez más por la Fundación Adecco, Cisco y el ayuntamiento de Alcobendas.

/// EDICIÓN NÚMERO 5

/// PARTICIPANTES: -

/// PRECIO INSCRIPCIÓN 6 €

/// www.fundacionadecco.org/carrera-delascapacidades

21 Carrera nocturna de Aranjuez. El pistoletazo de salida se dará a las 22.30 horas. Es una carrera de 10 kilómetros urbanos que tendrá la salida y la llegada en el estadio El Deleite y pasará junto a zonas emblemáticas de la ciudad como el Palacio Real de Aranjuez.

/// EDICIÓN NÚMERO 2

/// PARTICIPANTES: 2.000

/// PRECIO INSCRIPCIÓN 12 € (hasta el 8 de junio), 16 € (después); 1 € de suplemento on-line.

/// www.aranjuezcarreranocturna.es

22 Carrera popular de san Juan - I Legua urbana de Leganés. Es junto con la Carrera popular de san Nicasio, también de Leganés, y la Maratón popular de Madrid una de las carreras que más ediciones ha celebrado en la Comunidad de Madrid. En sus primeros años se disputaba siempre por la tarde, el día de san Juan. La tradicional Carrera de san Juan, de 10 kilómetros, contará este año con una distancia menor (5,5 km) para favorecer el aumento de la participación. Además, habrá pruebas infantiles en las inmediaciones del estadio de atletismo tras la celebración de la carrera.

/// EDICIÓN NÚMERO 37 los 10 km y 1 la legua

/// PARTICIPANTES: 1.000

/// PRECIO INSCRIPCIÓN 10 €

/// www.clubatletismoleganés.com

22 Media maratón San Lorenzo 'Memorial Francisco Fernández Samaniego'. Es una prueba exigente tanto por la distancia (21 kilómetros) como por el recorrido, con complicados ascensos como el del monte Abantos, pero se ha convertido en un clásico del verano en la sierra de Madrid.

/// EDICIÓN NÚMERO 13

/// PARTICIPANTES: 500

/// PRECIO INSCRIPCIÓN 15 €

/// www.agrupaciondeportivasanolorenzo.com

29 Carrera popular barrio del Zoffo. Dado el éxito de años anteriores, se mantiene la prueba de 5 km junto a la de 10 km. Además, habrá pruebas para categorías inferiores. Terminará la jornada con una carrera para discapacitados intelectuales con la idea de proporcionar una jornada alternativa a este colectivo.

/// EDICIÓN NÚMERO 13

/// PARTICIPANTES: 300

/// PRECIO INSCRIPCIÓN 7 € y 1 € los niños

/// www.carreradelzoffo.wordpress.com

JULIO

6 Carrera por la discapacidad Fundación Apascovi. Por tercer año consecutivo, Collado Villalba organiza esta prueba que contará con dos distancias de competición: 5 kilómetros y 10 km, para tratar de enganchar a todo tipo de corredores.

/// EDICIÓN NÚMERO 3

/// PARTICIPANTES: -

/// PRECIO INSCRIPCIÓN Por confirmar

/// www.carreraporiadisapacidad.es

CARRERAS DE MONTAÑA



Spartan Race

Al fin llega a España la carrera de obstáculos más dura del mundo

31 de mayo. El auditorio Miguel Ríos de Rivas Vaciamadrid será el escenario de la primera Spartan Race en suelo nacional. Se trata de una carrera de obstáculos con un concepto diferente. Habrá dos categorías: la Spartan Race Sprint (un mínimo de 5 km y más de

15 obstáculos), y la Spartan Race Super (más de 12 km, con un mínimo de 21 obstáculos). Los participantes no conocerán con antelación el recorrido, la distancia exacta ni la composición de los obstáculos. Algunas de las dificultades que deberán superar son: subir muros,

DE INTERÉS

Un millón de personas participarán en 2014 en alguno de los 70 eventos alrededor del mundo que organiza la Reebok Spartan Race. Estados Unidos, Canadá, México, Reino Unido, Eslovaquia, República Checa, Alemania, Francia, Australia y Corea del Sur ya cuentan con una.

/// EDICIÓN NÚMERO 1

/// PARTICIPANTES: 8.000

/// PRECIO INSCRIPCIÓN 35 € (sprint) y 49 € (super)

/// www.es-es.spartanrace.com



Salida de la prueba masculina. SPARTAN RACE.

trepar por cuerdas, levantamiento de peso, pruebas de equilibrio en troncos, arrastrarse bajo tubos y alambradas, batirse con gladiadores o avanzar por escaleras invertidas.

La cita madrileña puntúa para el circuito mundial. La Reebok Spartan Race fue premiada como mejor carrera de obstáculos en 2012 por la revista *Outside* y es el primer circuito con clasifi-

cación mundial y campeonatos del mundo. La primera edición de la Spartan Race se realizó en 2010 en Vermont (EE. UU.).

Por otra parte, habrá una prueba para niños a partir de

seis años en la que podrán iniciarse en la competición; tendrá como principal valor el respeto a la naturaleza. Los participantes en la Spartan Junior también podrán llevarse una medalla de recuerdo.

JUNIO

8 Maratón alpino madrileño. Con salida y llegada en el polideportivo de Cercedilla, es una de las maratones (42,195 km) más duras del calendario ya que los participantes ascienden Bola de Mundo (2.262 m), Peñalara (2.430) y Cabeza Menor (2.376). Se otorgará un trofeo exclusivo de granito valorado en 300 € para el ganador y ganadora absolutos, además de otros obsequios. Habrá trofeos para los tres primeros/as de cada categoría y se sortearán regalos entre los participantes. Además, se entregará el Trofeo especial Fernando García Herreros a los *megasupervivientes*, aquellos que hayan finalizado todas las ediciones de la maratón. El día anterior se celebra el MiniMAM, que forma parte del programa Salomon Junior Team, destinado a promocionar el Trail Running entre los más jóvenes.

/// EDICIÓN NÚMERO 18
/// PARTICIPANTES: 400
/// PRECIO INSCRIPCIÓN De 41 € a 46 €, fuera de plazo 80 €
/// www.maratonalpino.com

8 Cross alpino del Telégrafo. Son 17 kilómetros de carrera aprovechando la disputa de la maratón para que puedan también participar corredores más inexpertos en la alta montaña. Se llega hasta el Alto del Telégrafo, a 1.975 metros de altitud. Y al igual que en la maratón, la salida y la llegada están previstas en el polideportivo de Cercedilla.

/// EDICIÓN NÚMERO 13
/// PARTICIPANTES: 400
/// PRECIO INSCRIPCIÓN De 19 € a 23 €, fuera de plazo, 40 €
/// www.maratonalpino.com

14 Carrera de montaña Reino de Patones. Con 18 km y 1.000 m de desnivel positivo (y 1.000 m de desnivel negativo), la prueba transcurre en torno al emblemático pueblo de Patones de Arriba. Solo hay 200 metros de asfalto, por lo que es un recorrido auténtico de montaña que recorre senderos técnicos de tierra y pizarra, camino forestal y zona de piedra caliza. Se sube a los cerros de la Agualtera, El Cancho de la Cabeza y el cerro Alto la Bola. Hay una impresionante vista del embalse de El Atazar. Al finalizar habrá una barbacoa de panceta y chorizos.

/// EDICIÓN NÚMERO 1
/// PARTICIPANTES: 400
/// PRECIO INSCRIPCIÓN 15 €
/// www.patonesnueve.es

15 Trail Lozoyuela. Es la segunda prueba del circuito nacional Where is

the Limit? Contará con dos distancias, la corta, de 12 km, y la larga, de 22 kilómetros. La cinta de llegada estará hecha con las fotos de todos los participantes y después de la carrera se sorteará.

/// EDICIÓN NÚMERO 1
/// PARTICIPANTES: -
/// PRECIO INSCRIPCIÓN 18€
/// www.wheretheimitrail.com

15 Carrera solidaria de montaña. Es una carrera de 10 kilómetros organizada por la Semed y su Fundación Femad. El importe de las inscripciones se destinará a favorecer la rehabilitación y la integración social a través del deporte. Además de la carrera, habrá una marcha de integración social para los que no quieran correr.

/// EDICIÓN NÚMERO 19
/// PARTICIPANTES: 250; 30 plazas son para corredores con discapacidad
/// PRECIO INSCRIPCIÓN 10 €
/// www.semad-femad.blogspot.com

22 La gran evasión. Divertida carrera de obstáculos con dos distancias en Colmenar Viejo. Todos los participantes deberán llevar un kilo de comida no perecedera para un banco de alimentos.

/// EDICIÓN NÚMERO 3
/// PARTICIPANTES: -
/// PRECIO INSCRIPCIÓN 16 a 35 €
/// www.lagranevasion.atomic-eventos.com

27 28 Y 29 Gran Trail de Peñalara. Volverán a disputarse las cuatro pruebas que ya son clásicas: la prueba reina del ultrafondo de alta montaña, con una distancia de 110 kilómetros y 5.100 metros de desnivel en ascenso; el Gran Trail, de 80 km; el Trail, sobre 60 km, y el *cross* nocturno, una carrera de iniciación de 10 km.

/// EDICIÓN NÚMERO 5
/// PARTICIPANTES: En función de cada prueba
/// PRECIO INSCRIPCIÓN Consultar
/// www.grantrailgtp.com

JULIO

19 Cercedilla Trail Race. Cuenta con tres carreras con diferentes distancias. La prueba reina cuenta con un trazado de 46 kilómetros y 3.746 m de desnivel positivo. La distancia media cuenta con 24 kilómetros de distancia y 2.051 m de desnivel positivo. La más corta, modalidad Promo, es de 14 kilómetros y 1.307 m de desnivel positivo. Es la tercera prueba peninsular del circuito European Mountain Marathons.

/// EDICIÓN NÚMERO 1
/// PARTICIPANTES: -
/// PRECIO INSCRIPCIÓN 20 € (Promo Trail), 30 € (media maratón) y 45 € (maratón)
/// www.cercedillatrailrace.com

CARRERAS LIBERTY



Momento de la salida de la carrera el año pasado.

INFORMACIÓN PRÁCTICA

HORARIOS DE CARRERAS

- CARRERA DE 10 KM**
 ▶ 09.00 h. VII Edición Carrera Liberty Seguros. Distancia homologada por la RFEA.
 ▶ 10.15 h. Entrega de premios.

OTRAS PRUEBAS

- ▶ 10.45 h. Carrera de la superación. 400 m. Mixta y para todas las edades.
- ▶ 11.00 h. Chupetines. 80 m. Mixta.
- ▶ 11.15 h. Prebenjamines. 150 m. Mixta.
- ▶ 11.30 h. Benjamines. 150 m. Mixta.
- ▶ 11.45 h. Alevines. 250 m. Mixta.
- ▶ 12.00 h. Infantiles. 400 m. Mixta.
- ▶ 12.15 h. Cadetes. 600 m. Mixta.

CATEGORÍAS DE INSCRIPCIÓN

- ADULTOS** (Nacidos en el año 1995 y anteriores)
- ▶ **Absoluta.** Se incluyen todas las categorías de adultos.
 - ▶ **Junior.** Entre 1995 y 1998.
 - ▶ **Promesas.** En 1992, 1993 y 1994.
 - ▶ **Senior.** En 1991 y hasta los 34 años cumplidos.
 - ▶ **Veteranos/as.** De 35 años (cumplidos el día de la prueba) en adelante.
 - ▶ **Sillas de ruedas.**
 - ▶ **Ambulantes.** Cualquier discapacidad que no implique llevar silla de ruedas.

INFANTILES. Nacidos/as:

- ▶ **Chupetines.** De 2009 en adelante.
- ▶ **Prebenjamines.** En 2007 y 2008.
- ▶ **Benjamines.** En 2005 y 2006.
- ▶ **Alevines.** En 2003 y 2004.
- ▶ **Infantiles.** En 2001 y 2002.
- ▶ **Cadetes.** En 2001 y 2002.

¿CÓMO ME INSCRIBO?

- ▶ **Inscripciones por Internet.** Desde el lunes 10 de febrero en www.carreralliberty.es. Datos y pago de la tarifa.
- ▶ **Inscripciones presenciales.** Del lunes 14 de abril hasta el martes 27 de mayo (o hasta agotar los 10.000 dorsales) en la planta de Deportes de El Corte Inglés de Raimundo Fernández Villaverde, Preciados y Goya, o en las tiendas de deporte Bikila, Laister y Running Company, de Madrid, así como en Deportes Evolution (Alcalá de Henares) y Rosrunning (Zoco de Majadahonda).
- ▶ **Para las categorías infantiles y la Carrera de la superación.** Exclusivamente durante la Feria del Corredor (30 y 31 de mayo, de 10 a 21 h, en El Corte Inglés de Raimundo Fernández Villaverde), para un máximo de 2.000 participantes. La inscripción a estas categorías cuesta 1 €, que se donará al Equipo de Promesas Paralímpicas del CPE.

7 años unidos por la bandera de la inclusión

La prueba que organiza Liberty Seguros es un referente en el circuito de las carreras populares

L.S.
 El 1 de junio veremos de nuevo por el centro de Madrid a unos corredores muy especiales, atletas profesionales y aficionados de todas las edades y condiciones que se unen bajo una misma bandera: la de la inclusión de la discapacidad. La Liberty lleva siete años colaborando con esta meta, y lo consigue a través del deporte. El esfuerzo y el afán de superación se dan cita en esta carrera organizada por Liberty Seguros que se ha convertido en un himno por la integración.
 La Liberty se ha convertido en todo un referente dentro del circuito de las carreras populares a nivel nacional, haciéndose un hueco entre las favoritas de los atletas por su recorrido, en el que se incluyen las principales calles del centro de Madrid, y por su finalidad social, ya que es la única que reúne a atletas olímpicos, paralímpicos y gente con y sin discapacidad en un ejemplo de plena integración.
 Ya son siete ediciones apoyando el deporte como vía de

¿Superamos el récord?

El año pasado se batieron los récords de algunas de las carreras más importantes: **Chema Martínez, que participa habitualmente en la categoría absoluta masculina, consiguió bajar su anterior récord de 2010 al finalizar la carrera con un tiempo de 29.58 minutos. En la categoría absoluta femenina, Diana Martín llegó a la meta tras 34.55 minutos de carrera, superando el tiempo del anterior récord, que se mantenía desde 2008. Roger Puigbò, en la categoría de silla de ruedas, pulverizó los marcadores con un tiempo de 22.45 minutos.**

integración y superación personal, siete años realizando esta fiesta que consigue que todos veamos el lado positivo de la vida a pesar de las barreras y las dificultades, y donde todos aquellos a los que les guste correr pueden darse cita y participar unos junto a otros. Siete carreras con la integración social como bandera y siete pasos

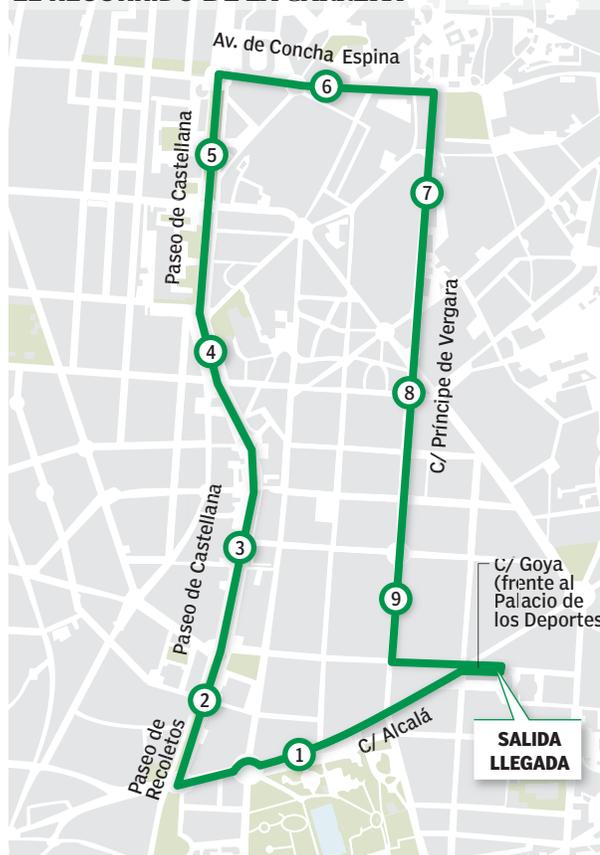
hacia la colaboración y el trabajo conjunto, que tiene su reflejo en las calles de la capital. La prueba, que nació con la intención de ser un acto festivo y solidario, reúne cada año a atletas olímpicos, paralímpicos y aficionados en general que comparten 10 km de recorrido y esfuerzo. Bajo el lema *Una meta para todos* se enmarca la superación diaria del deportista con el objetivo de la normalización e integración de las personas con discapacidad.

Integración

La aseguradora Liberty Seguros vive de cerca «el drama de la siniestralidad y las consecuencias derivadas de los accidentes en carretera», como señala Juan Miguel Estallo, director de Marketing y Clientes del Grupo Liberty Seguros, quien apunta a esta situación como el origen de un compromiso con la discapacidad que la compañía mantiene desde hace años.

La Liberty es sólo una de las iniciativas de apoyo a los discapacitados que promue-

EL RECORRIDO DE LA CARRERA



ve la aseguradora. Dentro del marco de la colaboración con el Comité Paralímpico Español se creó el Equipo Liberty Seguros de Promesas Paralímpicas del Atletismo. Un grupo de jóvenes con grandes aptitudes que se han quedado a las puertas del Plan ADOP y que, gracias a Liberty Seguros, pueden recibir formación

para, en un futuro, formar parte del Equipo Paralímpico. A estos chicos que forman parte del Equipo Liberty Promesas irá destinado un tercio de cada inscripción de la carrera. De esta forma podrán seguir entrenándose para conseguir su sueño: participar en unas Paralimpiadas; ¿quizás las de Río 2016?

 CARRERAS LIBERTY

«El atletismo debería ser siempre como en la Liberty»

Chema Martínez

Fondista. Oro europeo en 10.000 m en 2002.

L.S.

Chema Martínez es la gran referencia de los corredores populares. Hace un año se retiró del atletismo profesional en el maratón de Nueva York después de acumular un impresionante palmarés que incluye un título europeo en 10.000 metros, el subcampeonato continental en maratón y la victoria en tres de las grandes pruebas del calendario madrileño: la Maratón de Madrid, la San Silvestre y la Carrera Liberty.

Aunque ya no lucha por una plaza en los JJ. OO., en los que fue octavo en Pekín, Chema sigue corriendo y disfrutando de los retos y del contacto con los corredores populares. Nos reunimos con él para charlar sobre una de sus pruebas favoritas, la Carrera Liberty Seguros, en la que ha triunfado en las últimas ediciones.

«El lema, 'Una meta para todos', refleja lo que vivimos ese día»

Siempre dices que la Carrera Liberty es una de tus favoritas... Me encanta su espíritu. El lema de la prueba, *Una meta para todos*, refleja a la perfección lo que vivimos ese día. El atletismo debería ser siempre como en la Liberty, un punto de unión entre todos los que amamos el deporte, independientemente de nuestra capacidad física o psíquica. Para mí es una carrera que lo tiene todo: un recorrido espectacular por el centro de Madrid, su importante parte de promoción del deporte infantil con las carreras de niños (yo llevo siempre a mis tres hijos) y, por supuesto, la parte emocional, lo que supone vernos a todos juntos, con los atletas discapacitados perfectamente integrados en esta jornada de deporte. Lo grande de la Liberty es que nos pone delante la oportunidad de disfrutar de todo el centro de Madrid corriendo por un día todos juntos. **¿Qué les dirías a los corredores**

que van a participar en la Liberty para afrontar el recorrido?

Es un itinerario precioso, que pasa por la Puerta de Alcalá, Cibeles, sube toda la Castellana hasta el Bernabéu, pero que tiene su truco para correrlo. La mayor dificultad es precisamente que los primeros 2 kilómetros son muy favorables, todo bajada, y eso hace que se nos vaya muy fácil el ritmo y luego lo paguemos. Mi recomendación, ir de salida un poco con el freno de mano echado. Luego en la subida por la Castellana coger ya nuestro ritmo y justo al llegar al Bernabéu tenemos la subida más dura, que son unos 500 metros. Una vez pasada ya es otra vez muy favorable, y si hemos guardado fuerzas es un terreno perfecto para recortar tiempo y lograr una buena marca en los 10 km.

¿Qué consejos prácticos darías a los corredores populares de cara a esta prueba de 10 km?

En primer lugar, que el último entrenamiento intenso lo hagan el miércoles, y luego a descansar, con un único rodaje suave el viernes, de 40 minutos. De cara al domingo, como la salida es a las 9.00 h, levantarse pronto para desayunar a las 7.00, tomando por ejemplo un té con tostadas o un yogur con cereales. Tomar lo que sea habitual para evitar problemas de digestión y siempre dos horas antes de la salida. Luego, hay que hacer un buen calentamiento antes de la prueba. Hacer 10-15 minutos corriendo suave, luego estiramientos, ejercicios de movilidad de tobillo, brazos, etc., y terminar con unos *sprints* de 40-50 metros. **¿Algo especial para los que la Carrera Liberty del próximo domingo 1 de junio va a ser su primera prueba de running popular?**

Para los que sean más debutantes, un par de consejos más: por un lado, no estrenar zapatillas ni calcetines para evitar rozaduras o ampollas, y que se sitúen en la salida de acuerdo al ritmo de carrera que crean que pueden llevar. Si se ponen muy delante lo único que van a conseguir es estorbar a otros corredores más rápidos y estropear su carrera porque pasarán los 10 km viendo cómo les pasa gente, y eso acaba hundiéndote moralmente. Siempre es mejor salir un poco más atrás e ir de menos a más.



BIO

José Manuel Martínez nació en Madrid en 1971. Medalla de oro y plata en los europeos de 2002 y 2006. Casado y con 3 hijos.

LOS CONSEJOS DE CHEMA

1 Evitar los momentos de calor más intenso para hacer ejercicio. Salir muy temprano o hacerlo a última hora de la tarde. Correr a pleno sol puede ser peligroso por un golpe de calor. En cualquier caso, correr con gorra es una buena medida preventiva, al igual que salir con camisetas con colores claros. Usar crema de protección solar.

2 Para aquellos o aquellas que queréis empezar a hacer ejercicio físico para conseguir bajar algo de peso de cara al verano, os recomiendo

combinar correr y caminar durante el primer mes. Ir al parque a ver cuánto aguanto el primer día suele terminar en fracaso. Empezar tres minutos caminando y uno corriendo, y repetir siete u ocho veces hasta sumar media hora. Según vamos mejorando nuestra forma, reducimos el tiempo que caminamos y aumentamos el de carrera. Por experiencia, en poco más de un mes ya podréis hacer la media hora completa corriendo.

3 Es importante hacer estiramientos al

terminar de hacer cualquier actividad deportiva, manteniendo la posición ocho o diez segundos en un punto donde notamos tensión en el músculo pero sin llegar a sentir dolor.

4 Es especialmente importante estar bien hidratados. Esto significa tomar agua antes, durante y después del ejercicio. Yo antes de correr siempre tomo al menos medio litro de vida deportiva.

5 Mi recomendación es que combinéis deportes. Si

durante todo el año os habéis centrado más en uno (sea correr, o hacer *spinning* en el gimnasio, o partidos de pádel o fútbol sala), el verano es un buen

momento para probar nuevos deportes. De esta forma vamos a conseguir prevenir lesiones ya que vamos a ejercitar músculos diferentes de los que hemos estado 'castigando' durante los meses de invierno y primavera. Por ejemplo, ¿por qué no probar tu primer triatlón? No hace falta hacer un Ironman; la distancia *supersprint*, con 300 metros de natación, 10 km de bici y 2 km de carrera a pie, está al alcance de cualquier persona que haga actividad física de forma más o menos regular.

6 También me gustaría plantearos el reto de que hagáis unas **vacaciones más deportivas** este verano. ¿Por qué no hacer el Camino de Santiago en bici? No hace falta salir desde Francia; desde León puede ser igual de emocionante y no necesitaréis más de cinco o seis días.

7 De cara a la nutrición, en verano es especialmente importante tomar fruta. Yo todo el año tomo cinco kilos de fruta diarios y sin duda es una de las claves de mi dieta.

CARRERAS 'LIBERTY'

La carrera de los paralímpicos

Tres atletas paralímpicos, ejemplos de superación, responden a cuatro cuestiones relacionadas con el deporte.

1. ¿Cuándo decidiste que querías dedicarte al deporte?

2. ¿Cómo empezó tu participación en la Carrera Liberty?

3. ¿Cómo es tu entrenamiento diario?

4. ¿Qué crees que se podría hacer para continuar con la integración de la discapacidad?

«Hay que promocionar más el deporte paralímpico»

Roger Puigbò

1 Antes del accidente era deportista, ha sido una actividad que me ha gustado siempre mucho; jugaba al fútbol pero al tener el accidente no pude seguir practicándolo y pude probar otros deportes. Cuando probé el atletismo en silla de ruedas me gustó mucho, y poco a poco me fui metiendo en este mundo y aquí sigo.

2 Conocí la Carrera Liberty porque es una de las empresas patrocinadoras del Comité Paralímpico Español; me invitaron a asistir a la competición en Madrid y acepté sin dudar. Creo que es una buena oportunidad de promocionar el deporte paralímpico y también como forma de integración con los atletas y aficionados sin discapacidad; que ellos vean que hay atletas paralímpicos que también compiten. Creo que es una tarea muy importante y que se tiene que mejorar poco a poco. Este año estaré en Madrid también.

3 De lunes a viernes realizo una doble sesión por la mañana y por la tarde, y si el fin de semana no compito, también entreno el sábado por la mañana. Hay entrenamientos de carretera, de pista, de gimnasio... diferentes especialidades.



BIO Nació en Vic, Barcelona, y compite en silla de ruedas. Tras un accidente, Roger, de 36 años, ha participado en los Juegos Paralímpicos de Atenas (2004) y Pekín (2008), donde obtuvo sendos diplomas paralímpicos. Campeón de Europa de 800 y 5.000 m en 2010 y campeón del mundo Indoor de 800 m en 2006.

4 Lo primero es que debe promocionarse mucho más el deporte paralímpico, incluso a nivel de escuelas. Hay niños con discapacidad que podrían probar a practi-

car varios deportes y no se está haciendo así. No tenemos una base para poder ayudar y poner facilidades a la gente joven que quiere realizar ciertos deportes. El

hecho de que se vayan incluyendo las competiciones paralímpicas en otras competiciones es muy positivo. Pero aún hay mucho trabajo por hacer.

PROMESAS PARALÍMPICAS

Las barreras solo las pones tú

El deporte sirve para estar en forma física y mental, mejora el estado de ánimo y la autoestima de la gente que lo practica. Ayuda a eliminar estereotipos y barreras psicológicas, y para cualquier persona con discapacidad se convierte en una vía de integración. Si desde pequeños participan en este tipo de actividades serán capaces de conseguir lo que se propongan. Apuntar alto se puede convertir en la gran motivación que ayude a cualquiera a superar los proble-

mas. Es el caso de Meritxell y Daniel, dos jóvenes con diferentes minusvalías que se preparan para cumplir su sueño. «De pequeña vi por televisión una competición de gente haciendo salto de longitud y le dije a mi madre: 'Mamá, yo quiero hacer eso'. Así describe Meritxell Playà el momento en que decidió dedicarse a ese deporte. Pero Meritxell lo tiene muy claro, no sólo tiene ambiciones en el deporte, también quiere estudiar y hacer una carrera,

Derecho, y especializarse en Derecho Mercantil; «hay antecedentes en mi familia».

Daniel Pérez estudia INEF y está seguro de que seguirá haciendo deporte. Le encantaría dedicarse profesionalmente a ello, pero es muy difícil y más en el deporte

«Es mi meta a largo plazo, no apunto a Río, pero Tokio sería un objetivo» Meritxell

adaptado, dice. «Lo tengo asumido».

Estos chicos son unos todoterreno; estudian, hacen deporte, salen con sus amigos, se lo pasan bien y entrenan para conseguir sus sueños. Meritxell y Dani forman parte del Equipo Liberty Seguros Promesas Paralímpicas de Atletismo. Este equipo les proporciona los medios necesarios para entrenarse y formarse para acceder al Equipo Paralímpico Español y alcanzar el último escalón: acudir a

unas Paralimpiadas. «Es mi meta a largo plazo, no apunto a Río, pero Tokio sería un objetivo. Tengo ganas de ir, me haría ilusión, me estoy esforzando para ello», dice muy decidida Meritxell, de 16 años. «Mi sueño sería llegar a unas Paralimpiadas y luchar por una medalla. Estoy trabajando para ello», apunta seguro Daniel.

Ejemplo de superación para el resto, modelo de energía y fortaleza, paradigma del 'si quieres puedes', chavales como

CARRERAS 'LIBERTY'

«Participo en la Liberty desde hace cuatro años»

Alberto Suárez Laso

1 Yo al deporte me llevo dedicando toda la vida, solo que antes jugaba al fútbol y a raíz de mi enfermedad en la vista, empecé a correr para olvidarme de los diagnósticos que me daban en ese momento. Una vez que me afilié a la ONCE, descubrí que había unas federaciones adaptadas para realizar deportes, me apunté a la de atletismo y allí fue donde empecé un poco el periplo en el atletismo y la participación en los campeonatos en los que posteriormente me he implicado.

2 A raíz del Plan ADOP, y ya que Liberty Seguros es

uno de los patrocinadores del Comité Paralímpico Español, siempre he tenido una conexión directa con la carrera. La aseguradora siempre ha apostado mucho por el atletismo, de hecho yo fui el que hizo el spot publicitario. Conocí la carrera, (que empezó precisamente cuando yo comencé a correr) por parte del Comité. Me dijeron que había una carrera en Madrid, y que si me apetecía participar; me contaron que se trataba de una iniciativa con atletas con y sin discapacidad, y acepté sin dudar. Así fue como empecé a correr y participo desde hace cuatro años. Esta vez también voy a participar.

3 A nivel de élite la dedicación es exclusiva, entreno por la mañana y a veces también por la tarde. Por la mañana realizo una primera sesión de entrenamiento más suave con un rodaje tranquilo, y por la tarde los entrenamientos son más duros. Cuando estoy preparando un maratón, el

volumen de ejercicio es mucho mayor, semanalmente corro unos 185 km.

4 Hoy en día se hacen cada vez más actividades como esta carrera. Para nosotros es un lujo poder presentarnos a una carrera en la que haya una integración total y en la que puedas compartir línea de salida con atletas de nivel olímpico. La vía a seguir es muy parecida, estamos en el buen camino. Estas carreras, que existen en muchas ciudades, sirven para que la sociedad se vaya dando cuenta y concienciando de que en el deporte también hay que darle un apartado a la discapacidad, facilitando los recorridos, por ejemplo, para que puedan participar corredores en sillas de ruedas. A nivel organizativo también tiene su empuje que nos puedan incluir en las carreras que se organicen en toda España. Y nosotros estamos encantados de correr.

«Esta carrera abre paso a todo tipo de atletas»

Mari Carmen Paredes

1 Cuando empecé con la discapacidad visual, decidí empezar a practicar atletismo para olvidarme del problema que tenía y de lo que me estaba pasando en la vista.

2 Conocí la Liberty a través del Comité Paralímpico.

En la tercera edición me invitaron a ir, fue la primera en la que participé y fue una gran experiencia porque además ¡gané la carrera ese año! Fue toda una vivencia increíble. Desde entonces me he enganchado y no hemos faltado ningún año. Es una carrera que está muy bien organizada, integradora y que abre paso a todo tipo de atletas: los discapacitados, los niños... todo el mundo se lo pasa muy bien en cada categoría. Es una jornada de mucha alegría para todos y por supuesto, este año también voy a participar.

3 Mi prueba reina es la maratón, acabamos de correr ahora la de Londres, y me he preparado a fondo para ella, hemos trabajado muy duro desde hace tiempo. Estoy muy contenta con la actuación que hemos hecho porque he cumplido mi objetivo que era bajar de las tres horas, y no solo eso sino que además gané la carrera y he conseguido el récord del mundo. ¡Aun estoy en las nubes!

4 El deporte es una forma de estimular a la gente que ha tenido algún problema o que sufre una discapacidad. Es una puerta



BIO Nació en Barcelona en 1963, compite en diferentes pruebas y tiene una discapacidad visual. Mari Carmen acaba de participar en la Copa del Mundo de Maratón IPC en Londres, consiguiendo el récord mundial en su categoría. Además, tiene el récord del mundo en 10.000 metros y es campeona de España en 800 y 5.000 metros en atletismo adaptado.

que se abre a nuevas vivencias y una forma de integrar la discapacidad es partici-

pando y formando parte esencial en carreras populares de este tipo, en las que todos y cada uno de nosotros tenemos un espacio. Aun queda camino por recorrer, a veces hay carreras en las que se plantean algunos problemas; he tenido experiencias en campeonatos de veteranos en los que no tienen organizado todavía que tengamos que correr con guía. Una forma de que vayan aceptando y se vayan normalizando estas carreras es que vean que hay mucha gente que quiere participar y cada vez somos más.



BIO

Ovetense de 36 años, tiene una discapacidad visual. Participa en las mayores competiciones de su especialidad: la maratón. Medalla de oro en los Juegos Paralímpicos de Londres y en el Campeonato del Mundo de Atletismo IPC en Nueva Zelanda. Ganó la Medalla de oro al Mérito Deportivo en 2013.



Daniel Pérez en un salto durante una competición.

Meritxell y Daniel nos dan una lección y ni siquiera son conscientes de ello. Hablan de su dedicación al deporte y sus sueños, de cómo se ven en unos años y de cuándo decidieron dedicarse a esto.

Se sienten integrados. Y hay que seguir trabajando para que cualquier niño con una discapacidad o una minusvalía encuentre, a través del deporte, una vía de apoyo, el camino del sano desarrollo físico y mental, una fuente de nuevas experiencias en grupo.

El deporte proporciona una motivación y una ilusión a cualquiera, pero hay personas con discapacidad para las que está especialmente indicado. «Te sientes realizado», dice Meritxell, que señala que cada vez es más normal ver clubes en los que entrenan in-

«A la gente con problemas le digo que intente hacer deporte» Daniel Pérez

tegrados gente con y sin minusvalías. Es su caso y el de Daniel, que ha competido en certámenes no adaptados.

«Siempre que hablo con alguien que tiene algún problema le digo lo mismo, que intente hacer deporte, para conocer gente y pasárselo bien, y si salen resultados bien, y si no... eso que te llevas». Daniel explica que cuando estás ligado al deporte de alguna forma, tu vida depende de ello; cuando está deprimido se va a entrenar, «te evades del mundo». Casi todos

los deportistas o aquellos que practican ocasionalmente algún ejercicio coinciden en lo liberador que es, pero muy pocos saben que el deporte significa formar parte de un equipo, compartir con los compañeros, aprender de otros. Meritxell apuesta por ello: «Es algo que recomendaría al que le cueste aceptar sus limitaciones, que en realidad no son muchas, porque son las que nos ponemos nosotros mismos. Haciendo deporte puedes llegar tan lejos como quieras».

Génesis, el seguro que necesitas al mejor precio.

¡Cómo mola mi caparazón de cartón! ¡Y todo un chollo!



Si ya eres cliente, tendrás un precio especial.

Pero Camaleón, si tú no lo necesitas. Además, lo barato no protege.

Y tampoco hace falta gastar una fortuna... como cuando eliges tu seguro.



Génesis
La decisión inteligente

902 734 394
genesis.es

CICLISMO Y 'MOUNTAIN BIKE'

JUNIO

1 **Marcha BTT Harobike Arganda del Rey.** Este año la prueba crece y presenta dos recorridos, uno de 45 kilómetros para los más exigentes y otro de 25 km. El desnivel acumulará rozará los 1.100 metros. Esta edición habrá más sorteos y sorpresas que en anteriores ocasiones. Además, la prueba tiene un componente solidario ya que con parte del importe de las inscripciones Harobike colaborará con la Asociación Sureste del Trastorno Espectro Autista.

/// EDICIÓN NÚMERO 3
/// PARTICIPANTES: -
/// PRECIO INSCRIPCIÓN 7 €
/// www.harobike.es

4 **Marcha de los bomberos en BTT sierra madrileña.** Esta marcha recorrerá la sierra del Guadarrama durante tres horas con reagrupaciones que salen a las 10.30 horas del merendero que está frente al hostel-restaurante Casa Cirilo en Cercedilla. La inscripción es gratuita e incluye avituallamiento líquido y sólido. Al final de la prueba la organización dará un aperitivo y hará todo lo posible por poder entregar trofeo y camiseta conmemorativa a todos los participantes.

/// EDICIÓN NÚMERO 10
/// PRECIO INSCRIPCIÓN **Gratuita**
/// bttsierramadrid@gmail.com

6 **7** **8** **Karacol Bike Festival.** La localidad abulense de La Adrada será el escenario de tres días de intensas actividades relacionadas con la bicicleta para todos los públicos. El sábado habrá una maratón MTB con dos distancias: 124 y 45 kilómetros; y una marcha nocturna. El domingo es el turno del enduro y el ciclismo en carretera. Además, los dos días habrá sendas marchas de la familia, para todos los públicos. Durante todo el fin de semana habrá exposición y zona outlet, y se podrán probar las bicicletas de las marcas expositoras. Además, el domingo habrá una ruta senderista para quien no se atreva a coger la bicicleta.

/// EDICIÓN NÚMERO 3
/// PARTICIPANTES: -
/// PRECIO INSCRIPCIÓN De 5 € a 20 € en función de la actividad
/// www.karacolbikefestival.es

8 **Maratón Los 88.** San Martín de Valdeiglesias será el escenario de esta prueba,



Descenso urbano.
FIRMA: REVISTA 'BIKE'.

Test the Best

Tres días de actividades para los 'bikers' en el corazón de la sierra

30 **31 de mayo y 1 de junio.** Cercedilla volverá a ser el epicentro de la *mountain bike* durante un fin de semana plagado de actividades para todos los públicos. El viernes habrá una marcha nocturna (100 dorsales, 20,6 euros de inscripción) guiada y no competitiva. El sábado, un *duatlón cross* (ver pág. 13). Y el domingo (16 h), la maratón MTB, sobre un circuito de 42 kilómetros y con carácter no competitivo. La inscripción, que se podrá realizar hasta el 29 de mayo

DE INTERÉS

El sábado (11 h) tendrá lugar el MTB de la Mujer, una prueba no competitiva con tres niveles de dificultad y guiada por monitores. Se hará a beneficio del Geicam (Grupo Español de Investigación del Cáncer de Mama).

/// EDICIÓN NÚMERO 3
/// PARTICIPANTES: 500
/// PRECIO INSCRIPCIÓN 25,75 € (con maillot); 15,45 € (sin maillot)
/// www.testthebest.es

a las 16 horas, cuesta 30,6 euros (con maillot) o 20,6 euros (sin maillot) y habrá 500 dorsales disponibles.

Además, se darán cursillos infantiles (sábado, 10.30 h) donde los niños aprenderán las técnicas básicas para mejorar el control de sus bicicletas en un circuito con diversas estaciones y carreras (sábado, 17 h) para niños de 6 a 12 años.

Por último, habrá una exhibición de *trials* y un descenso urbano (sábado, 21 horas) en la modalidad Dual Eliminator con un máximo de 36 corredores. Como en años anteriores, las mejores marcas expondrán sus novedades y el público podrá probar las mejores bicicletas del mercado con reserva previa y un máximo de tres al día.

que se mantiene como prueba oficial del Campeonato de Madrid de Bike Maratón y también es puntuable para el Open de Madrid de Bike Maratón. Se celebrará la Marcha maratón, ofreciendo la posibilidad de hacer el recorrido completo de 88 km, en modalidad individual y por parejas, y otro de 60 km, solo individual.

/// EDICIÓN NÚMERO 11
/// PARTICIPANTES: 600
/// PRECIO INSCRIPCIÓN 20 € pruebas individuales, 40 € por parejas, 25 € Campeonato de Madrid. Suplemento de 5 € no federados
/// www.los88demammoth.es

8

MTB Mosquito Bikers Villaviciosa de Odón. Servirá de homenaje al seis veces campeón de España José Simaes. El recorrido cubrirá 55-58 km y un desnivel positivo acumulado de 704 metros.

/// EDICIÓN NÚMERO 5
/// PARTICIPANTES: 500
/// PRECIO INSCRIPCIÓN 15 € y 10 € (empadronados)
/// www.redciclista.com

8

Marcha cicloturista Desafío Puertos del Guadarrama 2014. Está incluida dentro del circuito de marchas Ciclismo a fondo. El lema de esta edición es *Los puertos de Madrid y tú frente a frente*, y será una prueba dura con 161,9 km de recorrido.

/// EDICIÓN NÚMERO 4
/// PARTICIPANTES: -
/// PRECIO INSCRIPCIÓN 25 € no federados, 30 € federados. Maillot conmemorativo: 20 €
/// www.fmciclismo.com

14

BTT Madrid Xtrema. Es una prueba épica de larga distancia en Colmenar de Oreja. El recorrido oficial de la maratón transitará sobre una distancia de 85 km y alrededor de 1.600 metros positivos. El recorrido oficial de la media maratón transitará sobre una distancia de 55 km y contará con 1.200 metros positivos.

/// EDICIÓN NÚMERO 4
/// PARTICIPANTES: 500
/// PRECIO INSCRIPCIÓN 28 € media maratón, 31 € maratón. Suplemento no federado, 5 €
/// www.madridxtrema.com

14

Y 15 **Doce 24 horas Moralarzal BTT.** Es una carrera de resistencia en bicicleta de montaña, de 12 o 24 horas de duración, individual o en equipos de dos o cuatro integrantes. Ganará el equipo que más vueltas dé al circuito y en caso de empate a vueltas, ganará aquel que tenga la vuelta más rápida. No hace falta estar todo el tiempo rodando. El

recorrido es fácil y asequible, pero no está cerrado al tráfico. Habrá zona de acampada. También puntuable para el Campeonato de Madrid de Resistencia.

/// EDICIÓN NÚMERO 9
/// PARTICIPANTES: 700
/// PRECIO INSCRIPCIÓN 40 € (hasta 31 de mayo); 50 € (hasta 10 de junio)
/// www.pedaleaycorre.es

14

A 28 **Madrid - Lisboa en MTB.** Los 20 participantes en este desafío cubrirán 1.200 kilómetros entre ambas capitales. Serán 15 etapas en las que se atravesarán otras tantas montañas. Se puede realizar el recorrido completo o por semanas.

/// PARTICIPANTES: 20
/// PRECIO INSCRIPCIÓN: Consultar
/// www.bikemadridlisbon.com

15

Cercedilla solidaria con Tania González. El C. D. Vereda Alta y el ayuntamiento de Cercedilla organizan la I Crono-escalada MTB y la I Marcha pedestre al puerto de Navacerrada para recaudar fondos para el tratamiento de la niña Tania González, vecina de la localidad. Habrá fila cero con dorsales a diez euros.

/// EDICIÓN NÚMERO 1
/// PARTICIPANTES: 200 (MTB) y 600 (marcha)
/// PRECIO INSCRIPCIÓN 10 €
/// www.corricolari.es

JULIO

13

Marcha cicloturista Pedro Herrero. Esta carrera, con salida y llegada en Moralarzal, cubre 110 kilómetros de recorrido, con dos puertos de montaña, el de Navacerrada y el de la Morcuera, míticos en nuestra comunidad. Entre los dos suman más de 1.200 m de desnivel, y en total los participantes ascenderán 27 kilómetros.

/// EDICIÓN NÚMERO 6
/// PARTICIPANTES: 300
/// PRECIO INSCRIPCIÓN: Consultar
/// www.cicloturistapedroherrero.es

26

Y 27 **Big Ride by Cannondale.** Cercedilla acoge el cierre del circuito Big Ride, que cuenta con ocho pruebas. Se trata de competiciones de enduro BTT con las bicicletas Overmountain. Para participar es imprescindible contar con licencia federativa UCI de competición o sacarse la licencia de un día.

/// PRECIO INSCRIPCIÓN 35 € (hasta siete días antes) y 40 € (después)
/// www.bigridechampionship.com

TRIAVLÓN Y DUATLÓN

MAYO

31 Duatlón Cross sierra de Madrid. Test the Best.

Cercedilla vuelve a albergar este duatlón de montaña que se ha convertido en un clásico de la primavera y además es el campeonato de la Comunidad de Madrid para corredores federados. Son 5 km de carrera a pie, 15 de *mountain bike* y 2,5 km más de carrera a pie. Destaca la zona de *boxes* en un sitio singular: la plaza de toros de la localidad serrana.

/// EDICIÓN NÚMERO 3
/// PARTICIPANTES: 500
/// PRECIO INSCRIPCIÓN 20,60 €; 30,90 € con maillot
/// www.testthebest.es

JUNIO

1 Duatlón Cross de Coslada.

El parque del Humedal albergará esta cita (11 horas) en la que los participantes deberán hacer 5 kilómetros de carrera a pie, 18 en bici de montaña y otros 2,5 a pie. Habrá trofeos para los tres primeros clasificados y regalos para todos los participantes.

/// EDICIÓN NÚMERO 9
/// PARTICIPANTES: 250
/// PRECIO INSCRIPCIÓN 15 €
/// www.unionatleticacoslada.com

1 Duatlón Cross de Alcalá de Henares.

Se cubrirán 3 kilómetros a pie, 17 en bici y otros 2,5 a pie. Este año primará la faceta solidaria ya que un euro de cada inscripción será para la Fundación Uno entre Cien Mil, dedicada a la lucha contra la leucemia infantil. Además, cada participante donará un kilo de comida no perecedera al Banco de Alimentos. Habrá prueba infantil.

/// EDICIÓN NÚMERO 3
/// PARTICIPANTES: 300
/// PRECIO INSCRIPCIÓN 18 €
/// www.complutumtriatlon.org

8 DuCross Móstoles.

La localidad mostoleña se estrena con esta prueba que servirá de homenaje al triatleta olímpico de la localidad Omar Tayara. Los participantes cubrirán 5 kilómetros a pie, 20 en MTB y otros 2,5 a pie.

/// EDICIÓN NÚMERO 1
/// PARTICIPANTES: -
/// PRECIO INSCRIPCIÓN 21 € hasta el 3 de junio; 30 € después
/// www.ducrosseries.es

14 y 15 Ecotrimad. Circuito del agua.

Primera prueba de este circuito en Buitrago del Lozoya en el embalse de Puentes Viejas. Habrá media distancia (sábado) y *sprint* (domingo).

Incluirá un triatlón *sprint* federado (campeonato de la Comunidad de Madrid), un triatlón popular y un triatlón escolar (Ecotrikids) en el área recreativa de Riosequillo.

/// EDICIÓN NÚMERO 2
/// PARTICIPANTES: 800 (en media distancia)
/// PRECIO INSCRIPCIÓN De 27 € a 180 €
/// www.ecotrimad.com

22 Astromad.

El escenario es incomparable con la llegada en el Castillo de Manzanares y la prueba a nado en el embalse de Santillana. Hay dos modalidades: media distancia o *half* (1,9 km de natación, 87 km en bici y 21 km de carrera a pie) y olímpico (1,5 km a nado, 40 en bici y 10 km de carrera).

/// EDICIÓN NÚMERO 5
/// PARTICIPANTES: 500
/// PRECIO INSCRIPCIÓN de 100 a 130 €
/// www.astromad.com

28 y 29 Villa de Madrid.

Primera prueba del circuito Skoda Triathlon Series, que cuenta con eventos en 11 ciudades españolas. Habrá triatlón *super-sprint*, *sprint*, olímpico, relevos, *half* y *short*, los dos últimos en modalidad *no drafting*.

/// EDICIÓN NÚMERO -
/// PARTICIPANTES: 3.200
/// PRECIO INSCRIPCIÓN de 18 € a 105 €
/// www.skodatriathlonseries.org

29 Torrejón de Velasco.

Tercera prueba de las ocho que componen el II Circuito Duatlón Cross e3. Los participantes harán 5 km de carrera a pie, 20 en MTB y otros 2,5 a pie con salida y meta en la plaza de España del municipio.

/// EDICIÓN NÚMERO 3
/// PARTICIPANTES: 500
/// PRECIO INSCRIPCIÓN De 18 € hasta el 22 de junio, después 25 € y 15 € para equipos de 10 o más corredores
/// www.e3pd.com

JULIO

5 y 6 Trystrong Bola del Mundo.

El sábado se disputará la prueba corta (1,5 km a nado, 27 km en bici y 10 km a pie) y el domingo la larga (1,9 km, 90 km y 20 km). Ambas tendrán la meta en la explanada del Alto de Guarramillas, conocido como Bola del Mundo, a 2.265 metros de altitud.

La carrera larga recorre 20 kilómetros por Cuerda Larga, un auténtico *trail* de montaña. Es el más duro junto al de Sierra Nevada.
/// EDICIÓN NÚMERO 2
/// PARTICIPANTES: 250



Hitachi X-Mountain Manzanares El Real acoge la segunda prueba

DE INTERÉS

El éxito del Triatlón Hitachi X Mountain, celebrado la temporada pasada en la Casa de Campo con cerca de 1.000 participantes, ha motivado la puesta en marcha de un circuito de cuatro pruebas de triatlón y duatlón *cross*.

/// EDICIÓN NÚMERO 1
/// PARTICIPANTES: 300
/// PRECIO INSCRIPCIÓN 23 €, federados; 28 €, no federados
/// www.xmountain.es

/// PRECIO INSCRIPCIÓN 60-70 € el corto y 140-160 € el largo
/// www.triatlonboladelmundo.com

5 y 6 Cervera de Buitrago.

Segunda prueba del Circuito del agua en el embalse de El Atazar. Incluye el Campeonato de Madrid de Triatlón Cross.

/// EDICIÓN NÚMERO 2
/// PARTICIPANTES: 250 federados y 250 populares
/// PRECIO INSCRIPCIÓN De 27 a 32 €
/// www.ecotrimad.com

12 Día del triatlón popular.

La Casa de Campo de Madrid volverá a

ser el escenario de esta cita. Habrá triatlón *super-sprint*, *sprint* y una prueba femenina. Además, simultáneamente habrá una campaña de difusión para la investigación del cáncer de mama.

/// EDICIÓN NÚMERO 2
/// PARTICIPANTES: -
/// PRECIO INSCRIPCIÓN 20 € (mujer), 25,6 € (*super-sprint*) y 30,6 € (*sprint*)
/// www.triatlonmujer.es; www.ticketsport.es

30 Parque Juan Carlos I.

Última de las 4 pruebas que componen el circuito Du&Tri Specialized Cup2014.

21 de junio, en Manzanares El Real,

el Triatlón Cross del circuito Hitachi recoge el testigo del duatlón celebrado el 10 de mayo en Moralarzal. Será una prueba en la que los participantes disfrutarán de un entorno natural único en las faldas del Parque Nacional de la Sierra de Guadarrama, con un recorrido de montaña y más completo que las dos pruebas que se disputarán en Madrid.

El Triatlón de la Casa de Campo (6 de septiembre) y el

Duatlón del parque Juan Carlos I (20 de septiembre) discorrirán sobre trazados más sencillos y con un concepto más popular.

Las cuatro pruebas ofrecerán dos niveles de competición, OPEN o prueba popular y el grupo PRO, para competidores más rodados; en esta modalidad habrá distintas categorías, desde cadete hasta veterano. Todos los populares que acaben la prueba recibirán una medalla conmemorativa de *finishers*.

Se disputa en las cercanías del recinto ferial.

/// EDICIÓN NÚMERO 7
/// PARTICIPANTES: -
/// PRECIO INSCRIPCIÓN -
/// www.laetus.es

26 y 27 Valdemorillo.

El embalse de Valmayor será el escenario de la prueba final del Circuito del agua.

/// EDICIÓN NÚMERO 2
/// PARTICIPANTES: 320 federados y 320 populares
/// PRECIO INSCRIPCIÓN 20 € (mujer), 25,6 € (*super-sprint*) y 30,6 € (*sprint*)
/// www.ecotrimad.com

AGOSTO

30 Duatlón Cross de Alpedrete.

Una de las pruebas que marca el final del verano en esta localidad de la sierra norte madrileña. Se disputa en horario vespertino y todos los años cambia el sentido del recorrido que se realiza en la prueba de *mountain bike*.

/// EDICIÓN NÚMERO 22
/// PARTICIPANTES: 240
/// PRECIO INSCRIPCIÓN Desconocido
/// www.alpedrete.es

OTROS DEPORTES

PÁDEL

MAYO

31 **Circuito de pádel Estrella Damm.** La Ciudad Deportiva Jarama acogerá hasta el 8 de junio este torneo para federados. Se trata de la quinta prueba del calendario Estrella Damm. Habrá categorías masculina y femenina. Las inscripciones estarán abiertas hasta el 28 de mayo. Todos los participantes recibirán una camiseta o top (fémias). Habrá interesantes premios para campeones, subcampeones y campeones del cuadro de consolación en cada categoría.

/// EDICIÓN NÚMERO 18

/// PARTICIPANTES: 16 o 32 parejas

/// PRECIO INSCRIPCIÓN 20 €

/// www.padelestrelladamm.es

31 **Torneo de pádel solidario Cruz Roja.** Este torneo se disputará por la tarde en el Club Sanset Indoor. Se puede acudir con o sin pareja y habrá categorías masculina y femenina. Todos los participantes recibirán un pack de bienvenida con regalos. Los campeones y subcampeones recibirán como premio un trofeo y material deportivo. El plazo de inscripción estará abierto hasta el 26 de mayo. Para apuntarte escribe un correo a bsanchez@cruzroja.es o llama al 913 609 581. La modalidad de juego será liguilla más fase eliminatoria, por lo que se garantizan un mínimo de tres partidos de un set o 30 min de duración.

/// EDICIÓN NÚMERO 1

/// PARTICIPANTES: -

/// PRECIO INSCRIPCIÓN 15 € (tres boletos Sorteo del Oro de Cruz Roja)

/// www.sansetpadel.com

JUNIO

1 **II Circuito solidario Alia2.** El Club Star Vie de Collado Mediano acogerá la cuarta cita del II Circuito solidario de pádel, organizado por la Fundación Alia2 y For2it.

Cualquier aficionado al pádel puede inscribirse en este torneo ya que funciona como un torneo independiente. La inscripción puede realizarse enviando un correo a inscripcion@alia2.org o llamando por teléfono al 635 601 164. El torneo se desarrollará de 10 a 20 horas y constará de dos categorías, masculina y femenina, y las parejas mixtas competirán en la categoría masculina. Todos los participantes jugarán un mínimo de dos partidos y se garantiza, además, un cuadro de consolación. Los premios para los ganadores de ambas categorías serán una paletilla de jamón con D. O. y una sesión de spa para dos personas, mientras que los subcampeones de ambas categorías se llevarán un paletero Vibor-A y depilación láser gratuita. Además, todos los participantes se llevarán una *welcome bag* por formalizar su inscripción. Posteriormente, el 14 y 15 de junio, el circuito se traslada al Pádel Club Monte Rozas en Las Rozas y el Masters Final será los días 28 y 29 de junio en un recinto aun por confirmar.

/// EDICIÓN NÚMERO 2

/// PARTICIPANTES: 32 parejas

/// PRECIO INSCRIPCIÓN 15 € por persona

/// www.alia2.org

1 **H33 Sport.** El Club School Padel Center en Madrid acoge este torneo exprés, que se disputará de 10 a 15 horas. Sólo habrá categoría mixta. Los premios serán un bono de entrenamiento personal (valorado en 240 €) en H33 Sport; una mensualidad gratuita en H33 Sport; una semana de acceso gratuito y un masaje deportivo de una hora en H33 Sport. Cada pareja disputará al menos tres partidos. Habrá zona de recreo infantil y actividades para los más pequeños; terraza-bar, *photocall*, sorteos y bolsa regalo para todos los participantes.



Clase de aquagym. ARCHIVO.

Piscinas municipales 21 piscinas al aire libre en la capital

DE INTERÉS

Como es habitual, habrá cursos de natación para todos los niveles en todas las piscinas municipales y diversas actividades como *aquagym* o *aquafitness*, disciplinas que año a año están ganando más adeptos en este tipo de recintos. Si estás interesado en alguna de ellas, dirígete a tu piscina más cercana y zambúlete sin miedo.

31 de mayo, fecha de apertura de las piscinas en Madrid capital. Y ese primer día, como es tradición, la entrada será libre en todas, menos en la de Plata y Castañar. En total abrirán 21 piscinas al aire libre y 33 piscinas cubiertas, salvo la de La Concepción y la de la Casa de Campo, que en principio abrirán en julio por averías o reformas. Refugios veraniegos por excelencia en el estío, los recintos acuáticos al aire libre estarán abiertos este año hasta

el 7 de septiembre, en horario ininterrumpido de 11 a 21 horas.

La entrada de adulto costará 5 € los días laborables y 6 € sábados, domingos y festivos. La entrada joven, 4 € los laborables y 5 € sábados, domingos y festivos. El pase infantil, 3,00 € y 3,60 € respectivamente. Por último, los mayores de 65 años pagarán 1,50 € los laborables y 1,80 € sábados, domingos y festivos. También hay bonos de diez baños.

ENTREVISTA A FELIPE PASCUAL

«Muy pronto vamos a tener un centro de desarrollo y promoción del vóley-playa»

Felipe Pascual

Presidente Voley Playa Madrid

Felipe Pascual es el presidente y fundador de Voley Playa Madrid. Emprendió este sueño porque quería jugar y no

encontraba ni instalaciones ni equipos adecuados. Actualmente cuenta hasta con un equipo en la Superliga masculina de voleibol.

¿Cuánto tiempo lleva el circuito de vóley-playa en marcha? Llevamos desde la temporada 2001/02, con esta son ya 13 ediciones. Además, es el

tercer año con el Circuito junior, que funciona muy bien. **¿Y cómo se organizó?**

Nos pusimos manos a la obra y arrancamos con financiación privada. Hasta 2006 no pedimos la primera ayuda a la CAM o al ayuntamiento de Madrid. Hemos ido aprendiendo todo sobre la marcha.



BIO Este joven ingeniero industrial hace una década que apostó por el deporte y ya preside un equipo en la SVM.

¿Qué evento no debemos perdernos?

El Madison Beach Volley Tour. Será en el GolfCanal del 13 al 15 de junio. Va a sorprender a todo el mundo. Se trata del mejor evento nacional desde hace mucho tiempo y llega en el momento perfecto. **¿Cuál sería el escenario ideal para un torneo en Madrid?** No sabría por dónde empezar, Madrid es una ciudad espectacular. Hay sitios impresionantes: Madrid Río, la Pla-

za Mayor, las Cuatro Torres. Aunque alguno de estos se me antojan imposibles.

¿Hay suficientes instalaciones en Madrid?

No, es una pena. Pero esperaríamos paliar esta escasez antes de fin de año, con la inauguración del primer centro de promoción y desarrollo de vóley-playa, que contará con cuatro pistas, donde podremos organizar actividades, torneos y entrenamientos con más medios. **GIOMAR LÓPEZ**

 OTROS DEPORTES

/// EDICIÓN NÚMERO 1

/// PARTICIPANTES: **Plazas limitadas**
/// PRECIO INSCRIPCIÓN **15€ por persona**

/// www.h33sport.es

7, 8, 14 Y 15 **Caja Mágica.**

El Club Deportivo Caja Mágica ha organizado este torneo para que los aficionados puedan disfrutar de sus instalaciones y atraer así a aquellos que todavía no lo conocen. Para ello, los próximos 7 y 8 de junio se disputará un torneo de primera, segunda y tercera categoría masculina y 1ª y 2ª femenina. Todos los inscritos recibirán un *pack* de bienvenida en el que entre otros regalos, se incluirá una entrada gratis de una semana al Infit Fitness tanto para el participante como para su familia, y una camiseta técnica del club. Habrá premios en metálico y trofeos para campeones y subcampeones en categorías masculina y femenina. Junto a este torneo, habrá otro por equipos los días 14 y 15 de junio. El plazo de inscripción estará abierto hasta el 5 de junio.

/// EDICIÓN NÚMERO 1

/// PARTICIPANTES: **Desconocido**
/// PRECIO INSCRIPCIÓN **23 € por persona**

/// torneopadel1@clubdeportivocajamagica.es

7 **Torneo Plaza Norte 2 Fundación Síndrome de Down en Madrid.**

Se disputará hasta el 14 de junio en el Club Jarama RACE de San Sebastián de los Reyes. Todos los participantes, que deben estar federados, recibirán una bolsa con regalos. Habrá sorteos el día de la final y cóctel para los asistentes a la entrega de premios. Habrá cinco categorías masculinas, tres femeninas, una mixta y dos de veteranos (+45) para hombres y mujeres. Los campeones, subcampeones y campeones de consolación recibirán premios. Inscripciones abiertas hasta el 4 de junio.

/// EDICIÓN NÚMERO 10

/// PARTICIPANTES: **16, 32 o 64 parejas**
/// PRECIO INSCRIPCIÓN **20 € por persona**

/// www.fmpadel.com

7 **Maratón Smart Mad Padel.**

El Club Sanset Padel Indoor será el escenario de este evento. Habrá categorías masculina y femenina con cuatro niveles en cada una. Todos los participantes recibirán una bolsa con regalos y habrá premios para los campeones de cada categoría.

/// EDICIÓN NÚMERO 1

/// PARTICIPANTES: -
/// PRECIO INSCRIPCIÓN **10 € por persona**

/// www.sansetpadel.com

9 **Torneo Bquet Racquet Sport.**

El Club Sanset Padel Indoor protagonizará este evento que se disputará hasta el 15 de junio. Habrá regalos para todos los participantes. Se aseguran un mínimo de dos partidos. Los campeones del cuadro principal se llevarán un fin de semana en una casa rural. Además, habrá interesantes premios para los subcampeones del principal y los campeones del cuadro de consolación.

/// EDICIÓN NÚMERO 1

/// PARTICIPANTES: **32 parejas**
/// PRECIO INSCRIPCIÓN **20 € por persona**

/// www.sansetpadel.com

19 **Campeonato absoluto de Madrid de menores.**

Un año más el club mostoleño Novopádel será el escenario del Campeonato de Madrid de menores, que se disputará hasta el 22 de junio. En él podrán participar niños y jóvenes de las siguientes categorías: benjamín, alevín, infantil, cadete y júnior, siempre que tengan licencia de la Federación Madrileña. Habrá pruebas masculinas y femeninas. Las inscripciones se cerrarán el 17 de junio. Todos los participantes recibirán una camiseta técnica y dispondrán de servicio de fisioterapia en caso de lesión durante el torneo. Los campeones se llevarán un trofeo y una pala Dunlop de gama alta; los subcampeones, un trofeo y un paletero Dunlop; y los campeones del cuadro de consolación un trofeo. Además, habrá un cóctel para todos los asistentes a la entrega de premios e importantes descuentos en la tienda y los servicios de hostelería durante el torneo.

/// EDICIÓN NÚMERO 11

/// PARTICIPANTES: -
/// PRECIO INSCRIPCIÓN **15 €**

/// www.fmpadel.com

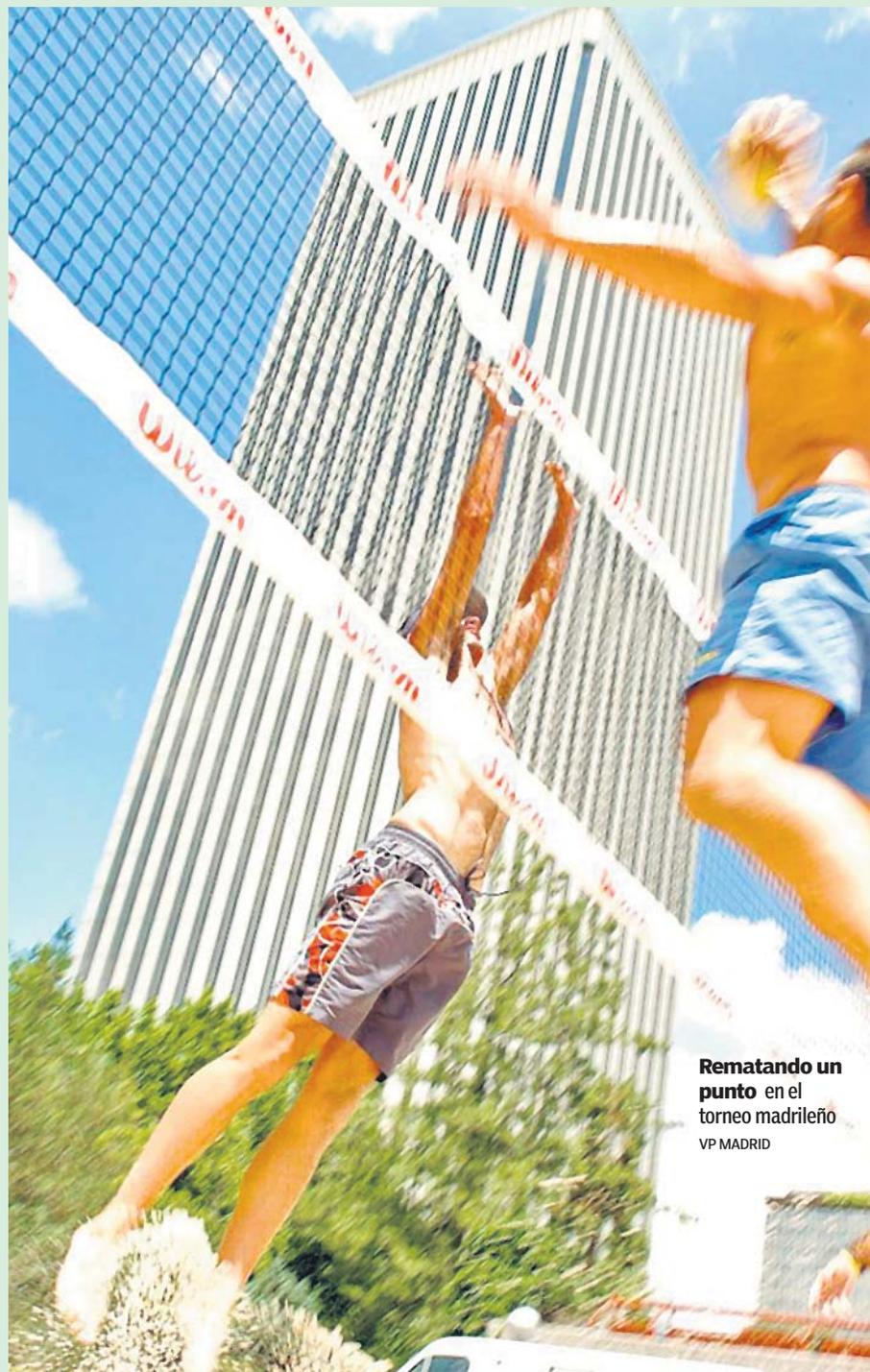
13 **14 Y 15 Torneo benéfico a favor de AECC Torrelodones.**

El Club Padel People de Torrelodones albergará este torneo solidario para recaudar fondos para la sede local de la AECC. El plazo de inscripción estará abierto hasta el 11 de junio. Habrá categorías A y B tanto para hombres como para mujeres. Los campeones de cada categoría recibirán un trofeo. El sistema de competición será de cuadro eliminatorio y se aseguran un mínimo de tres partidos.

/// EDICIÓN NÚMERO 11

/// PARTICIPANTES: -
/// PRECIO INSCRIPCIÓN **20 € por persona**

/// www.padelpeopletorrelodones.com



Rematando un punto en el torneo madrileño
VP MADRID

Circuito vóley-playa Madrid 2014

La mejor competición en playas artificiales para todas las edades

12 de junio será la fecha de la final del torneo júnior de vóley-playa. Pero hasta ese día, se podrá disfrutar de diversas pruebas para todas las categorías. Del 30 de mayo al 1 de junio Nuestra Señora del Retamar en Las Rozas será el escenario del torneo A2 Senior Pro. Posteriormente, el 8 de junio en el polideportivo Europa de Leganés se hará la cuarta prueba del circuito júnior y cuatro días más tarde, la final de dicha categoría en Madrid. El circuito júnior incluye parejas sub-19, sub-

17 y sub-15 en categorías masculina y femenina.

Además, hay torneos Super66 en los que para participar la suma de la edad de la pareja debe superar los 66 años. Así, se impulsa la competitividad de los seniors populares.

El plazo de inscripción para todos los eventos finaliza el jueves previo a cada torneo, a las 18 horas. El día anterior al inicio de la competición (día posterior al cierre del plazo de inscripción), se publicarán los horarios en la web.

Apuntarse a un torneo suelto no precisa de haber participado anteriormente, ni implica tener que hacerlo en los siguientes, lo que favorece la competición ya que un mayor número de parejas pueden inscribirse.

DE INTERÉS

Los júnior que disputen el circuito completo tienen un precio especial de 24 € y recibirán una camiseta o top. Hay descuento del 50% para los alumnos de la escuela.

/// EDICIÓN NÚMERO 13 y 3

/// PARTICIPANTES: -
/// PRECIO INSCRIPCIÓN **15 € deportista (Pro), 10 € por persona (amateur y Super66) y 7 € por persona (júnior)**

/// www.voleyplayamadrid.com

TALLERES

Múltiples actividades para niños en verano

Dicen que las bicicletas son para el verano, pero a juzgar por la amplia variedad de actividades deportivas que ofrecen los ayuntamientos, no solo el ciclismo es un deporte estival. Los tres próximos meses los niños y jóvenes podrán escoger entre una amplia oferta que comprende desde los clásicos como el fútbol, baloncesto o natación hasta la escalada, el salvamento o la *capoeira*. Y además pueden hacer deporte mientras aprenden inglés.

AYTO. DE MADRID

Habrán interesantes actividades como campus intensivos de fútbol y baloncesto, los deportes por equipos por excelencia. Pero también habrá pádel y tenis, cursos de natación y de deportes acuáticos y campus de actividades deportivas múltiples. Además, habrá **campus deportivos con inglés** en Puerta de Hierro, donde los niños compaginarán actividades como natación, fútbol, baloncesto, béisbol, bádminton, tiro con arco, pádel, salvamento y socorrismo, golf, kárate, piragüismo y voleibol con refuerzo de inglés. Más información: www.madrid.org.

AYUNTAMIENTO DE ALCOBENDAS

La oferta de actividades deportivas es amplísima. Habrá campus de fútbol, fútbol-sala, baloncesto, judo, taekwondo, kárate, rugby, voleibol, gimnasia rítmica, tenis y pádel, y hasta un campus y mini-campus de **esgrima**. También habrá campus deportivos con actividades variadas. Más información: alcobendas.org.

AYUNTAMIENTO DE COLLADO VILLALBA

El municipio madrileño cuenta con una de las ofertas más originales de la Comunidad de Madrid. Así, entre su amplia variedad de actividades habrá clases de yoga para niños (a partir de 3 años); ajedrez para niños de 6 a 12 años; *capoeira* para niños y jóvenes de 8 a 17 años; introducción a deportes alternativos para niños de 6 a 12 años y una actividad denominada Mi primer deporte para los niños de 3 a 5 años. Más información en www.colladovillalba.es.



INSCRÍBETE: carreraliberty.es | runners.es | sportlife.es

VII 10 KM CARRERA LIBERTY



UNA META PARA TODOS

El próximo 1 de junio tiene lugar la séptima edición de la **Carrera Liberty**. Una carrera solidaria por la igualdad entre todos.

Además, podrás participar en el sorteo de un viaje a Boston para correr en la maratón de 2015.

¡APÚNTATE YA!



RUNNERS



Génesis

