

corricolari es

# correr

ENERO 2012 / 3,00€

**¿CUÁNTOS LITROS  
HAY QUE BEBER?**

**FASCITIS  
PLANTAR  
combátela**

**MUJER CORREDORA  
MUJER SALUDABLE**

**EQUÍPATE CON  
LAS NOVEDADES**

**ENTRENAMIENTO:  
HAZLO DIFERENTE  
Diviértete**

**2012:  
ven a correr,  
lo harás con ventajas**

Nº 293 / www.corricolari.es



Y además: Bahía de Cádiz, Calendario de Carreras, Corriendo con Pablo Villalobos, La revolución del Maratón, Maratón de Panamá...

Si quiere  
este ejemplar  
en PAPEL  
pinche aquí

Sumario

Y además...

Medio Maratón de  
Santa Pola

Corre por la  
educación

Zulaica

Medio Maratón  
Ciudad  
Universitaria

MMT Seguros

Medio Maratón del  
Camino

Medio Maratón de  
Fuencarral

Rock n'roll Maratón  
de Madrid

Maratón Popular  
Ciudad de Badajoz

Marathínez

Ventajas

Zurich Marató  
Barcelona

Merrell

Lo hemos comentado en alguna ocasión y volvemos a insistir en ello ahora. En esta sección pretendemos dar cabida tanto a pruebas grandes como pequeñas que merecen desde nuestro punto de vista ser destacadas. De muchas de ellas no podemos realizarlo semanas o meses después de su realización pero no nos importa mucho ello. No jugamos con el único factor de la inmediatez y si con su relevancia, incidencia, información y además, constancia histórica.

## Abraha Abhanom y Rebecca Cheptegei vencieron en Aranda de Duero

La estrella local, Juan Carlos Higuero, fue tercero

Los casi 1.000 llegados a meta demuestran el éxito de la iniciativa de Arandactiva

{por Javier Peña}

**UN ERITREO, ABRAHA ABHAMON, Y UNA UGANDESA, REBECCA CHEPTEGEI, FUERON LOS VENCEDORES ABSOLUTOS DEL CROSS DE LA CONSTITUCIÓN DE ARANDA DE DUERO, BURGOS, QUE LLEGABA A SU VIGÉSIMO SEXTA EDICIÓN Y QUE ORGANIZA ARANDACTIVA.** Lo más importante estuvo sin duda en los casi mil llegados a meta entre todas las categorías. Atletas llegados desde todo Burgos y numerosas provincias limítrofes.

La prueba de Aranda de Duero, celebrada este año sin el manto blanco de la edición de 2010, es popular, masiva y está fenomenalmente organizada por Arandactiva.

Juan Carlos Higuero, la estrella local, en su regreso a la competición tras el fallecimiento de su padre, entraba en tercera posición. Paula González y Marisa Casanueva cruzaban la línea de meta tras Cheptegei.

En el cuadro adjunto damos el vencedor de cada categoría y el número de llegados a meta. Destaquemos en cuanto a lo positivo las cifras desde benjamines a infantiles, y observemos y analicemos lo dramático de las categorías promesas y júnior, un problema el de la participación, el de la práctica del atletismo que en estas categorías es la auténtica sangría del atletismo español. También destacar el buen momento a todos los niveles y en todos los frentes de la categoría de veteranos, en las que dos estrellas del atletismo, la una más popular como Fabián Roncero y la otra no tan conocida -ni quizás reconocida como Rosa María del Olmo- fueron sus vencedores. Una Rosa María, hermana de otra gran veterana, Carmen, y con dos hijos, ocupando excelentes posiciones en sus respectivas categorías.

### CUADRO DE VENCEDORES

Categoría	Atleta	Club	Ll. meta
Benjamín(F)	Sara Martín	UBU Caja Burgos	65
Benjamín(M)	Juan David Manzano	Zamora Repostar	104
Alevín (F)	Noelia Rodríguez	UBU Caja Burgos	75
Alevín (M)	Hugo de Miguel	Atletismo Soria	84
Infantil (F)	Silvia Pérez	Anta Banderas	86
Infantil (M)	Sergio Alegre	Atletismo Teleno	76
Cadete (F)	Celiia Antón	Caja Círculo Incesa Aranda	48
Cadete (M)	Ossama Ifrag	C. D. Rioja Añares	59
Juvenil (F)	Diana del Ser	UBU Caja Burgos	15
Juvenil (M)	Saúl Ordoñez	Salamanca Caja Rural	24
Promesa (F)	Rebeca Cheptegei	Uganda	
	Karina Moreno	UBU Burgos	9
Promesa (M)	Alfredo Albarrán	Caja Círculo Incesa Aranda	10
Senior (F)	Paula González	Aseficán Piélagos	18
Senior (M)	Abraha Abhanom	Nike Eritrea	55
Veteranas	Rosa María del Olmo	Anta Banderas FDR	13
Veteranos	Fabián Roncero	Auresa Amigos del Atletismo, Laredo	90

Larga vida a este Cross de la Constitución de Aranda de Duero, prueba de una localidad en la que se cuida mucho y bien el deporte. ┘



El Cross de la Constitución de Aranda de Duero fue una vez más muy masivo

## Lanzarote

Marcos Diehl y Pilar Isidro se imponen en su Maratón Internacional

{por Juan Carlos Albuixech}

**EL MARATÓN INTERNACIONAL DE LANZAROTE 2011 LO ORGANIZARON SANDS BEACH RESORT Y EL CLUB LA SANTA. EN LANZAROTE, EN COSTA TEGUISE, SE PUDO CORRER UN MARATÓN A 18 GRADOS. UN LUJO.**

Un corredor alemán, Marcos Diehl, y una alicantina, Pilar Isidro, fueron sus vencedores. Diehl afirmaba en línea de meta "que había sido durísimo y que además desconocía por completo quiénes podían ser sus posibles rivales", mientras que Pilar Isidro, reciente vencedora también del Maratón do Miño de Ourense afirmaba: "estoy feliz por vencer en un circuito que me ha gustado mucho".

Pero el Maratón de Lanzarote no es sólo 42,195. Simultáneamente se celebran medio maratón (con victorias de Miguel Ángel Vaquero y Ana Merino), prueba de 10 km en la que el conejero José Carlos Hernández y la madrileña Tamara Sanfábio fueron sus vencedores, y prueba en silla de ruedas para discapacitados. En esta, con trece participantes, el francés Denis Lemeunier, un amputado femoral, fue el más rápido y uno de los que más aplausos cosechó del numeroso público que siguió el desarrollo de las carreras. Corredores contrastados, deporte adaptado, y como no, niños. La organización no se olvidó de ellos. Unos cincuenta tomaron parte en la carrera infantil celebrada el sábado por la tarde.

El regreso a Costa Tegui se de un evento que arrancó allá por 1989 fue exitoso. Tras pasar por otros municipios conejeros, el Maratón Internacional de Lanzarote en palabras de sus organizadores

“retornó a sus asfaltos pretéritos para vivir un día muy grande, una fiesta del deporte, en la que los 525 corredores y los miles de aficionados repartidos por todo el circuito se fusionaron para poner de manifiesto que están preparados para albergar y disfrutar de este tipo de acontecimientos de máximo nivel”  
La edición de 2012 ya tiene fecha: 9 de diciembre. **J**

Pilar Mahamud venció en Lanzarote semanas después de hacerlo en Ourense



#### PODIUM MARATÓN INTERNACIONAL DE LANZAROTE 2011

##### MARATÓN

###### Categoría masculina:

Marcos Diehl..... 2h37:40  
Haj Atef ..... 2h49:14  
John Nagelhout..... 2h54:51

###### Categoría femenina:

Pilar Mahamud Isidro ..... 3h:14:30  
Minna Syvälä ..... 3h17:27  
Heli Lehtinen ..... 3h30:47

##### MEDIO MARATÓN

###### Categoría masculina:

Miguel Vaquero..... 1h08:48  
Víctor del Corral..... 1h13:19  
Thomas Thampedah ..... 1h16.31

###### Categoría femenina:

Aroa Merino ..... 1h20:50.  
Maja Stage Nielsen ..... 1h24:09  
Christina Hedegeand ..... 1h26:39

##### 10 KILOMETROS

###### Categoría masculina:

José Carlos Hernández ..... 32:57  
Francisco José García  
Javier García

###### Categoría femenina:

Tamara Sanfablo ..... 39:02  
Lisbeth Pedersen  
Summer Ibrahim

##### SILLA DE RUEDAS

Denis Lemeunier

#### Algunos datos del EVENTO.

- 525 participantes (398 hombres y 127 mujeres).
- 227 participantes entre los 18 y los 39 años, y 21 corredores de más de 64 años.
- Nacionalidades: 330 españoles, 61 ingleses, 34 daneses, 25 alemanes, 24 finlandeses, 10 suecos, etc.
- Agradecimiento: unos 150 voluntarios del Club Baloncesto Sands Beach Grubati y de Club de Triatlón de Costa Teguis, y a las 2.000 personas que siguieron el desarrollo de la prueba durante cualquier rincón del circuito.

## Gran Campeonato de España y buena segunda edición del Maratón *{por Fernando González}*

Carles Castillejo y Vanessa Veiga, vencedores y pasaporte para Londres en su debut en la distancia



Carles Castillejo y Vanesa Veiga se proclamaron campeones de España de Maratón en su debut en la distancia

#### EL MARATÓN DE CASTELLÓN EN SU SEGUNDA EDICIÓN ACOGIÓ EL CAMPEONATO DE ESPAÑA ABSOLUTO DE LA DISTANCIA.

Un campeonato que había levantado numerosas expectativas por los debuts que se anunciaban y también por el hecho de que sus vencedores fueran seleccionados automáticamente para los Juegos Olímpicos de Londres si realizaban la marca mínima.

Tanto Carles Castillejo como Vanessa Veiga lograron el pasaporte. Sus registros hay que calificarlos de excelentes, más aún cuando era sus debuts en la prueba.

Castillejo tuvo de liebre hasta el km 24 a Rafa Iglesias, y Vanessa Veiga, vencedora también en el Campeonato de España de Medio Maratón 2011, logró un gran tiempo al realizar 2h32:57. Hacía años que no se vivía un Campeonato de España de Maratón de tanta calidad.

El Maratón Popular tampoco se vio afectado por la proximidad en su nueva fecha del Maratón de Valencia. Los más de 2.000 inscritos y los 1.812 llegados a meta lo consolidan plenamente. En sólo dos años han logrado lo que otros buscan y no consiguen, y ya con varias ediciones en su haber.

El trabajo del Patronato Deportivo Municipal de Castellón y el Club Atletismo Running Castelló fue excelente en la primera edición, y ha vuelto a serlo ahora. La profesionalidad de los funcionarios de la primera entidad y el entusiasmo de los miembros del club han logrado una grandísima carrera de 42,195 en Castellón para toda España. **J**

#### CUADRO DE VENCEDORES

##### Clasificación masculina:

1º Carles Castillejo	Adidas	2h10:09
2º Iván Galán	Bikila	2h15:36 (1h05:05)
3º Miguel Ángel Gamonal		2h16:58 (1h07:24)
4º L. M. Berlanas	San Martín de Valdeiglesias	2h17:24 (1h08:54)

\* Pablo López que había pasado el medio maratón en 1h06:56 completó la prueba en 2h19:30 y quinta posición.

##### Clasificación femenina:

Vanessa Veiga	Adidas	2h32:57
Beatriz Ros		2h33:11 (1h16:04)
Yesenia Centeno		2h38:25 (1h16:47)

##### Clasificación por equipos:

1º At. Albacete (Severiano Felipe, Raúl Martínez y Andrés Mico)  
2º Corredores Fabero  
3º Fondistas Alcantarilla

##### Los datos:

1812 corredores en meta  
9 sub 2h20  
30 sub 2h30  
226 en menos de 3 horas  
1467 bajando de las 4 horas

- Carles Castillejo (paso por el medio maratón en 1h04:50)

- Vanessa Veiga Adidas (paso por el medio maratón en 1h15:32)