



# ZURICH MARATÓN SEVILLA

[23 - 02 - 2020]



Patrocinador principal



# ZURICH®

Patrocinador



new balance

Colaboradores



Mucho Más que Agua



# NO8DO

AYUNTAMIENTO DE SEVILLA



# FRESH<sup>x</sup> FOAM<sup>x</sup>



**SOFT BUILT SMARTER**





# XXXVI ZURICH MARATÓN DE SEVILLA

Un año esperando para volver a disfrutar por las calles de Sevilla y al fin ha llegado el gran momento. La cita por excelencia del running se celebra de nuevo en la capital andaluza el domingo 23 de febrero. Lo hace por tercera edición consecutiva con el sello Gold Label Road Race, con el que la IAAF (ahora denominada World Athletics) reconoce a los mejores del mundo, además de consolidada como segunda prueba del ránking nacional de la modalidad, según ha ratificado la Real Federación Española de Atletismo.

El reconocimiento del nuevo circuito, estrenado de forma exitosa en 2019, ubicado en pleno corazón de la ciudad de la Giralda y considerado el más llano de Europa, se confirma como uno de los atractivos para que siga creciendo la nómina de corredores, de élite y populares, que cada año se superan en número con el objetivo de seguir batiendo récords de participación y marcas.

La modificación del trazado, con tan sólo 33 curvas, y el retorno de la prueba al centro de la ciudad, con línea de salida y meta en el Paseo de las Delicias, han impulsado el crecimiento y las condiciones deportivas de una prueba idónea para que corredores de todo tipo de perfil puedan rebajar sus mejores registros. De paso, los participantes están invitados a

disfrutar de la milenaria historia que acompaña a Sevilla al correr por el Parque de María Luisa, San Telmo, la Torre del Oro, la Maestranza, Triana, la Ronda Histórica, la Macarena y su arco, la Muralla, la Catedral, el Archivo de Indias, los Jardines de Murillo o la Plaza de España y el Casino de la Exposición, en el entorno de la Exposición Universal del 29.

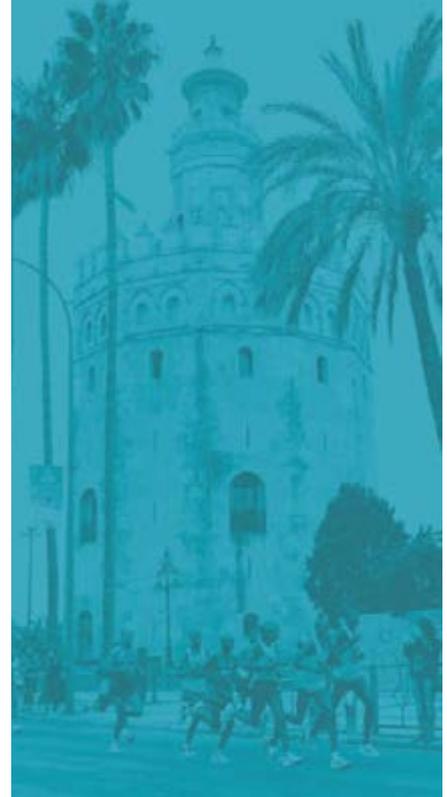
Por delante les esperan 42.195 metros y, tras cruzar el arco de meta, la ansiada medalla finisher que reconoce el logro conseguido. En esta ocasión, Triana, la Torre del Oro o la Real Maestranza son las referencias de la medalla dorada conmemorativa para los corredores que logren terminar el Zurich Maratón de Sevilla 2020. El conjunto patrimonial de la ciudad y los elementos singulares que marcan su recorrido son los protagonistas de la imagen de una prueba que arranca y termina en el corazón de la ciudad, como sucede con los grandes maratones del mundo. Pocos pueden presumir además de ofrecer un trazado tan espectacular, un paseo diseñado a través de la milenaria historia de Sevilla, que con el calor de su público anima desde el primer hasta el último kilómetro.

Bienvenidos y a disfrutar.

**#ZURICHMARATONSEVILLA20**

## ¿QUIÉN ES QUIÉN?

**DIRECTOR DEPORTIVO MARATÓN:** RODRIGO GAVELA • **DIRECTOR TÉCNICO:** FRANCISCO JAVIER GAVELA • **COORDINACIÓN GENERAL:** JOSÉ ANTONIO RUIZ • **IMAGEN:** PACO ESTEBAN Y FRAN YESTERA • **PRENSA:** MANUEL GARCÍA AGÜERO • **FOTOGRAFÍA:** JUAN JOSÉ ÚBEDA, DAVID DE LA ROSA, JUAN RODELAS Y RAÚL CARO • **CIRCUITO:** MANUEL CAMACHO, JAVIER GAVELA Y FRANCISCO BARBA • **ACTIVIDADES PARALELAS:** FERNANDO SEBASTIÁN Y JUAN MANUEL CHACÓN RIVAS • **DIRECTOR DE CARRERA:** FRANCISCO JAVIER GAVELA • **INFORMÁTICA Y RESULTADOS:** ABRAHAM SERRA Y LUIS M. PIEDRA • **SALIDA Y META:** TINO PÉREZ, RODRIGO GAVELA Y JUAN MANUEL PINO • **AVITUALLAMIENTOS:** JAVIER SOLÍS • **FERIA CORREDOR:** FERNANDO SEBASTIÁN • **WEB:** JORGE DÉNIZ • **PUNTOS KM:** JAVIER SOLÍS • **CIERRE Y SEGURIDAD:** VÍCTOR MURILLO • **COMIDA HIDRATOS:** HENAR CALLEJA • **VOLUNTARIOS:** JAVIER SOLÍS • **ALMACÉN MARATÓN:** CINTA LÓPEZ • **SECRETARÍA:** MARÍA PELAYO Y MACARENA SEPÚLVEDA • **TIENDA MARATÓN:** JORGE MARTÍNEZ • **SERVICIOS MÉDICOS / PODÓLOGOS:** JORGE MARTÍNEZ • **GUARDARROPA:** FERNANDO SEBASTIÁN • **ÉLITE:** VICENTE CAPITÁN Y JOSE ENRIQUE MUÑOZ ACUÑA • **PROTOCOLO:** HENAR CALLEJA • **INFRAESTRUCTURAS:** RODRIGO GAVELA Y JOSÉ MANUEL ALCÁNTARA • **MEDIO AMBIENTE:** HENAR CALLEJA • **MARKETING Y PATROCINIOS:** RODRIGO GAVELA • **CONCURSOS:** MIGUEL CARTAGENA • **DISEÑO Y MAQUETACIÓN:** MARCOS PÉREZ, ANA CALLEJO, CRISTINA RUIZ Y FRAN YESTERA • **ZONA PRE META:** NATXO MUÑOZ • **ZONA POST META:** JORGE MARTÍNEZ • **CARRERAS INFANTILES:** MIGUEL CARTAGENA.





## EL MEJOR MARATÓN DE LA HISTORIA DE SEVILLA

Sevilla va a vivir un antes y un después con esta edición del Zurich Maratón. Una prueba que respira olimpismo con el horizonte de Tokio 2020. No es casualidad que acoja el campeonato de España clasificatorio. Es el resultado de años de dedicación, de esfuerzo y de cariño por ofrecer el mejor circuito, por reducir el número de giros, por mantenerlo como el más plano de Europa, por acercarlo al corazón de la ciudad y de la gente. Por ofrecer todo lo que tenemos al mundo. Por darlo todo en cada metro.

Es el resultado de una carrera de larga distancia que comenzó hace unos años y que va a deparar la mejor maratón de la historia. Los datos dicen que tendremos más sevillanos y más visitantes que nunca. También apunta a que crecerá la participación femenina, confirmando la imparable llegada de la mujer al deporte. Una línea ascendente que reconocen federaciones y organismos internacionales, pero sobre todo, que reconocen los que han

confiado en nosotros para sacar lo mejor de sí mismos. Porque saben que por motivos deportivos no hay mejor elección.

14.000 almas compartirán con nosotros en la línea de salida el afán por la superación, el sacrificio, las ganas, los nervios, los fracasos y el éxito. Venimos a escribir nuestra historia en un escenario milenario, donde partió la primera Vuelta al Mundo o el Descubrimiento de América. Gestas colectivas que se convierten en testigos de nuestros relatos individuales.

Los que hemos corrido un maratón sabemos que cada uno llega a la salida con sus propios miedos y objetivos. Este año deben tener la certeza de que con la seguridad de que no hay lugar en el mundo para intentar llegar a la meta, sea en dos, en tres, en cuatro o en cinco horas. Desde el primer hasta el último, ninguno caminará solo.

JUAN ESPADAS  
Alcalde de Sevilla





## UN MARATÓN DE RÉCORD

Sevilla se prepara para acoger el mejor maratón de su historia. Distinguido por tercera vez con el Sello de Oro de la World Athletics, con 14.000 corredores inscritos y una ciudad volcada con su prueba deportiva más emblemática, este 23 de febrero vamos a vivir una edición histórica del Zurich Maratón de Sevilla.

Será la 36ª edición de esta prueba que no ha cesado de crecer desde sus orígenes y que en estos últimos años además ha experimentado un desarrollo exponencial motivado por diferentes factores que han convertido al Zurich Maratón de Sevilla en una de las pruebas más atractivas del mundo.

Uno de estos factores fue la decisión de volver el circuito del Zurich Maratón de Sevilla al corazón de la ciudad. Con la salida y la meta en el Paseo de las Delicias y un recorrido que discurre por grandes avenidas y el casco histórico de Sevilla, conjuga perfectamente la fluidez que necesita la carrera, sobre todo en sus primeros kilómetros, con el atractivo único de la zona monumental de la ciudad.

Ello, unido a que el circuito del Zurich Maratón de Sevilla es el más plano de Europa, que sólo tiene treinta y dos giros, protegido del viento y que discurre prácticamente al nivel del mar,

hacen del Zurich Maratón de Sevilla la prueba idónea para conseguir la mejor marca personal de cada atleta, independientemente del nivel de cada uno.

Este año además volverá a acoger el Campeonato de España de Maratón y numerosos atletas de elite de todo el mundo acudirán a Sevilla para intentar hacer la mínima clasificatoria para los Juegos Olímpicos de Tokio, lo que asegura muchísimo nivel entre los participantes.

Estoy convencido de que este 23 de febrero vamos a vivir un maratón de récords: récord de participación total con 14.000 corredores, récord de participación extranjera con unos 4.000 atletas procedentes de unos 80 países, y récord de participación femenina con casi 2.000 mujeres.

Gracias a todos los corredores y a todas las corredoras por confiar en Sevilla para cumplir vuestros sueños sobre los 42.195 metros. El circuito os hará volar y el público sevillano, a quien animo a salir a la calle para vivir y disfrutar su maratón, os llevará en volandas hasta la meta.

JOSÉ LUIS DAVID GUEVARA GARCÍA  
Delegado de Transición Ecológica y Deportes  
Ayuntamiento de Sevilla





# DE LAS CALLES DE SEVILLA AL SUEÑO OLÍMPICO EN TOKIO

Como buen maratoniano puedo entender tus pensamientos cuando estés leyendo estas líneas. Por mucho que uno haya entrenado y que la salud le haya respetado cuando quedan horas para dar la primera zancada en el maratón tiene uno dentro el gusanillo del que va a entrar en un terreno en el que “uno más uno no son dos”.

El maratón es una puerta a un mundo en el que todo puede pasar, 42'195 km que tiene como primer efecto conocerte mucho mejor a ti mismo. Una prueba en la que cada detalle cuenta: no saltarse ningún avituallamiento sin beber, ponerse bien la vaselina en los pies, no dejarse una arrugar al ponerte el calcetín, tomar los geles que sabes que tu estómago tolera bien...

Todos los que hacemos el Zurich Maratón de Sevilla somos maratonianos y amantes del maratón y por ello hemos puesto todo el empeño y todo el cariño para que el domingo 23 de febrero sientas que corres en casa. Seguro que ese recorrido completamente plano (el más llano de Europa) con vistas a la Torre del Oro o a la Catedral y ese público “caliente” van a ser tus mejores aliados para conseguir una gran marca.

Quiero desear suerte especialmente a aquellos que van a jugarse en las calles de Sevilla nada menos que cumplir un sueño olímpico. Nunca Sevilla y Tokio estuvieron tan lejos y tan cerca. Para el Zurich Maratón de Sevilla es un honor volver a acoger el Campeonato de España de la distancia, con las plazas olímpicas en juego, y, por supuesto, a las decenas corredores que venidos de todo el mundo vienen a Sevilla, atraídos por nuestro favorable recorrido, a luchar por una mínima olímpica que les abra las puertas de los Juegos Olímpicos.

FRANCHICO



## ÍNDICE

Bienvenida y equipo organizador	<b>3</b>	Un maratón de récord guinness	<b>44</b>
Saluda Alcalde de Sevilla	<b>4</b>	Concurso fotografía y puntos de animación en el recorrido	<b>46-47</b>
Saluda Delegado Transición Ecológica y Deportes Ayto Sevilla	<b>5</b>	Las 10 mejores fotografías de la edición de 2019	<b>48-49</b>
Saluda Director General Deportes MPIB e índice	<b>6</b>	35 años de Maratón de Sevilla	<b>50-51</b>
Previa XXXVI edición Zurich Maratón de Sevilla 2020	<b>8-9</b>	Planes de entrenamiento	<b>54-59</b>
El mejor recorrido en la mejor ciudad	<b>12-15</b>	Qué hacer el día del maratón...y el día después	<b>60</b>
Informaciones prácticas: mapas, accesos, avituallamientos, ropero, etc...	<b>16-20</b>	Fisiología en el Zurich Maratón de Sevilla	<b>64</b>
Sevilla vivirá de nuevo un Campeonato de España	<b>22-23</b>	La historia de “Sevilla Kipchumba”	<b>65</b>
42 errores que no debes cometer	<b>24-25</b>	Miguel Ríos, ganador del Maratón de Sevilla 1992	<b>66</b>
Élite XXXVI Zurich Maratón de Sevilla	<b>26-28</b>	¿Dónde ver el Zurich Maratón de Sevilla 2020?	<b>70</b>
FAQ's (resuelve todas tus dudas del maratón)	<b>30-31</b>	Cifras y estadísticas	<b>72</b>
Gana un viaje al TCS New York City Marathon	<b>32</b>	Agenda deportiva 2020 de la ciudad de Sevilla	<b>74-75</b>
Podología en el Zurich Maratón de Sevilla	<b>34-35</b>	Mejores marcas y récords históricos de la prueba	<b>76</b>
Julio Molina, 35 maratones de Sevilla y 100 en la vida	<b>36-37</b>	El temido muro del maratón	<b>78</b>
Reto “Mi primer maratón, 1, 2,3 Santander”	<b>38-39</b>	“Carros de Fuego”: versión solidaria del running	<b>80</b>
Información turística de Sevilla	<b>40-43</b>	Así fue el Zurich Maratón de Sevilla 2019	<b>82</b>
		¡Gracias patrocinadores y colaboradores!	<b>83</b>

## Enero

- 10-18 Open Internacional de Ajedrez
- 26 EDP Medio Maratón de Sevilla



## Febrero

- 7-9 Liga Iberdrola de Gimnasia Artística
- 8-9 Supercopa Andaluza de Hockey Hierba
- 15 Campeonato de Andalucía de Kick Boxing Tatami Sport
- 15 Campeonato de Andalucía Taekwondo Poomsae Sub21, Adultos, Adaptado y Máster
- 20 LXVI Vuelta Ciclista a Andalucía. Etapa Sevilla
- 23 XXXVI Zurich Maratón de Sevilla
- 28 Carreras de Caballos 'Trofeo Ayuntamiento de Sevilla'
- 28 Campeonato de Andalucía de Gimnasia Acrobática



## Marzo

- 15 Duatlón de Sevilla
- 15 y 22 Campeonato España Automodelismo
- 21 Final Campeonato de Andalucía de Kick Boxing Ring Sport
- 22 Carrera #Sevilla10 Parque Infanta Elena
- 28 Open Escalada Ciudad de Sevilla

## Abril

- 17-18 Copa Giralda de Golf
- 18 VII Nutrisport Half Triatlón
- 19 Carrera #Sevilla10 Nervión San Pablo

## Mayo

- 10 Carrera #Sevilla10 Parque de María Luisa
- 17 Sevilla sobre Ruedas
- 17 XXIV Triatlón de Sevilla
- 24 Carrera #Sevilla10 Parque Miraflores
- 29-31 Hípica: Concurso Nacional de Saltos 5 \*



## Junio

- 2 Fiesta del Deporte
- 6 Vive la Alameda
- 19-21 Campeonato España de Remo
- 24 Clausura Juegos Deportivos Municipales

## Julio

- 1-3 Congreso Anual ECSS (European College of Sport Science)
- 11-12 Camp. España Atletismo Sub23
- 19 Acuatlón Velá de Triana

## Septiembre

- 6 Torneo Internacional de Petanca 'Ciudad de Sevilla'
- 7-13 ATP Copa Sevilla de Tenis
- 17-20 Gran Semana del Caballo Anglo-Árabe
- 25-27 Hípica: Concurso Nacional de Saltos 5\*
- 25 Carrera Nocturna del Guadalquivir KH-7
- 27 Ascenso a Vela del Guadalquivir

## Octubre

- 2-4 Campeonato Andalucía de Pádel Cadete, Junior y Absoluto
- 4 Carrera de la Mujer
- 12-18 Internacionales de Andalucía de Tenis Femenino 'Memorial Nadia'
- 17-18 Regata Internacional Rowing Master
- 18 Carrera #Sevilla10 Casco Antiguo
- 24-25 Campeonato Andalucía de Pádel de Selecciones Provinciales
- 24-25 III Open Andaluz de Kick Boxing

## Noviembre

- 14 LIII Regata Sevilla-Betis de Remo
- 12-15 Campeonato de España de Saltos de Veteranos

## Diciembre

- 19-20 Abierto Internacional de Andalucía de Remo
- 31 San Silvestre Sevillana





PREVIA

# EL ZURICH MARATÓN DE SEVILLA DE LOS RÉCORDS

LA CITA HISPALENSE, QUE MANTIENE POR TERCER AÑO EL SELLO GOLD LABEL ROAD RACE, AFRONTA EL 23 DE FEBRERO SU EDICIÓN NÚMERO 36 SUPERANDO SUS TOPES HISTÓRICOS DE PARTICIPACIÓN, ABSOLUTA (13.500), FORÁNEA (4.000) Y FEMENINA (2.000), Y CONFIANDO EN QUE TAMBIÉN SE MEJOREN LAS MARCAS DE LA PRUEBA E INCLUSO DE ESPAÑA.

POR MANUEL GARCÍA AGÜERO



El Zurich Maratón de Sevilla 2020 se presenta el domingo 23 de febrero como una edición absoluta de récord, como así se desprende de sus cifras. Los cajones de salida de la prueba esperan de hecho a unos 13.500 corredores, lo que significa el mejor dato de la historia de la prueba, que supera igualmente el registro de visitantes (más de 4.000 procedentes de 86 países, un 30 por ciento más que el pasado año) y de mujeres (2.000, un 25 por ciento más).

Más de 9.000 corredores nacionales han

confirmado igualmente su participación en la cita hispalense, siendo sevillanos más de 2.700 de los mismos. Tras los anfitriones, con todas las provincias españolas representadas, se sitúan Madrid, con más de un millar de inscritos; Cádiz, por encima de los 500, que casi alcanza Barcelona; Córdoba y Badajoz, por encima de los 300 participantes; Málaga y Huelva, con más de 200 inscritos.

Entre los visitantes de fuera de España, procedentes de los cinco continentes, se mantiene la habitual presencia masiva de co-

rredores de Portugal, por encima de los 700, cifra que ha alcanzado esta edición Francia. Por volumen de participación, destaca también Reino Unido, con unos 600 inscritos, situándose tras estos países Italia, con unos 300 dorsales; Bélgica e Irlanda, con dos centenares; Marruecos, Alemania y Países Bajos, por encima de los 100 participantes, que acaricia Estados Unidos.

A estos países les acompañarán corredores procedentes de prácticamente todos los puntos del planeta, desde Afganistán a Angola



## WEB Y REDES SOCIALES DEL ZURICH MARATÓN DE SEVILLA #ZURICHMARATONSEVILLA20

-  [www.zurichmaratonsevilla.es](http://www.zurichmaratonsevilla.es)
-  [www.twitter.com/maratonsevilla](https://www.twitter.com/maratonsevilla)
-  [www.facebook.com/MaratonDeSevilla](https://www.facebook.com/MaratonDeSevilla)
-  [www.youtube.com/MaratonDeSevilla](https://www.youtube.com/MaratonDeSevilla)
-  [www.instagram.com/MaratonDeSevilla](https://www.instagram.com/MaratonDeSevilla)

pasando por Sudáfrica, Bangladesh, Malasia, Japón, Hong Kong, Nueva Zelanda, Chile, El Salvador, Canadá, Finlandia, Estonia o Rusia.

Todas estas cifras apuntan de esta forma a un crecimiento económico que situará por primera vez a la prueba hispalense por encima de los 13 millones de euros, duplicando por ejemplo la cantidad generada en 2014 para confirmar la expansión del Zurich Maratón de Sevilla.

Campeonato de España de maratón y clasificatorio para los Juegos Olímpicos de Tokio

El Zurich Maratón de Sevilla sigue recibiendo el respaldo de la Real Federación Española de Atletismo (RFEA), que le ha otorgado nuevamente el rango de Campeonato de España de la modalidad. Por tanto, la edición número 36 acogerá a lo más selecto del panorama nacional de la disciplina, que acudirá además a la capital andaluza con el aliciente de lograr de paso la clasificación para los Juegos Olímpicos de Tokio, reservada al cam-

peón, siempre que tenga ya la mínima exigida para acudir a tierras japonesas en verano.

Los mejores corredores de nuestro país no faltarán por tanto al Zurich Maratón de Sevilla, que por séptima ocasión en su historia tendrá carácter de Campeonato de España. La última fue en 2018 tras serlo previamente en 2016, 2010, 2009, 1994 y 1987.

Las especiales condiciones del circuito, prácticamente plano, a nivel del mar, protegido del viento y con tan sólo 33 curvas gracias a la reciente restructuración del trazado, también han motivado que otros países se hayan decantado por Sevilla para definir sus participantes en los próximos Juegos Olímpicos. Son los casos de Israel, Turquía, Brasil, Suecia o Irlanda, lo que convierte la prueba sevillana en una de las que congregará a más corredores en busca del pasaporte para Tokio, afianzando así su nivel y convirtiéndola en un gran escaparate internacional previo a los Juegos.

## CONECTADOS AL MARATÓN

Si no corres el maratón el domingo 23 de febrero sí que podrás vivirlo casi como si estuvieras dentro de él. Conéctate con nosotros a través de las múltiples opciones que te ofrecemos, minuto a minuto. Desde el pistoletazo de salida podrás ver en directo en televisión las más de 3 horas de emisión en vivo en el canal nacional TELEDEPORTE, y cuando termine la retransmisión en TV la mantendremos en nuestra web. Tendrás imágenes en directo también en nuestra web con nuestras propias cámaras, radio o cronometraje 'live timing' con todo lo que está pasando sobre el asfalto sevillano. Conéctate a la carrera a través de nuestra web [www.zurichmaratonsevilla.es](http://www.zurichmaratonsevilla.es) y recibe en tu ordenador, tablet o móvil el vídeo en streaming (en directo a través de web) de la prueba, desde la salida a la meta. Contaremos con 5 cámaras fijas ubicadas en la salida, kilómetro 10, media maratón, kilómetro 30 y meta en el estadio de La Cartuja, y varias motos para seguir las evoluciones de los primeros corredores y corredoras. Al igual que en la pasada edición, contaremos con una App propia y gratuita para iOS y Android desarrollada por Sportmaniacs que permitirá hacer seguimiento de todos los corredores en tiempo real por diferentes puntos del circuito, que contará con vídeo y con la posibilidad de que los propios participantes suban fotos. Permite filtrar los resultados y hacer seguimiento con alertas de todos los corredores. Ya en las pasadas ediciones se registraron más de 120.000 visitas a la retransmisión en vivo en streaming.

A través del servicio de cronometraje será posible consultar al momento los ritmos y tiempos de pasos de cualquier corredor inscrito en los kms 10, media maratón, 25, 30, 35 y meta, y ponemos a disposición de aficionados, familiares o amigos y los propios participantes una novedosa App para iOS y Android que facilitará el seguimiento en vivo de las evoluciones de todos los corredores.

## RETRANSMISIÓN EN TELEDEPORTE: 3 HORAS DE MARATÓN

El Maratón de Sevilla solo ha sido retransmitido en directo cinco veces, las cuatro anteriores ediciones y la de 1992.

Porque no queremos que te pierdas ningún detalle de la prueba hispalense, vamos a realizar la mayor cobertura televisiva posible para cubrir los 42.195m. desde todos los puntos de vista.

Recuerda, el domingo 23 de febrero y desde las 8h30AM el canal TELEDEPORTE emitirá en directo la prueba, tanto en la pequeña pantalla como en su web <http://www.rtve.es/directo/teledeporte/>



### CLASIFICATORIO PARA LOS CAMPEONATOS DEL MUNDO DE GRUPOS DE EDAD ABBOTT WMM WANDA

Prueba de la confirmación del Zurich Maratón de Sevilla como una de las grandes referencias internacionales de la disciplina, al margen de su distinción por tercera edición con el sello de oro World Athletics (Gold Label Road Race), es su inclusión en el grupo de pruebas clasificatorias para los Campeonatos del Mundo de Grupos de edad Abbott World Maraton Majors Wanda.

La prueba sevillana ha entrado a formar parte de un selecto grupo de citas internacionales a disputar desde octubre de 2019 hasta octubre de 2020. Entre las mismas se incluyen las seis citas del circuito World Marathon Majors (WMM), compuesto por los maratones de Tokio, Boston, Londres, Berlín, Chicago y New York.

Una vez concluido el ciclo de pruebas puntuables, los mejores corredores de cada uno de los nueve grupos de edades, masculinos y femeninos, se clasificarán para disputar la segunda edición del Campeonato del Mundo de grupos de edad, a celebrar en 2021 y cuya primera edición se disputará en la primavera de 2020 coincidiendo con el Virgin Money London Marathon.

Con esta designación, el maratón hispalense, que organizan conjuntamente el Instituto Municipal de Deportes del Ayuntamiento de Sevilla y Motorpress Ibérica, confirma su crecimiento progresivo en los últimos años, en el que ha sido incluido en el calendario de la AIMS (Asociación Internacional de Maratones y carreras de larga distancia) para consolidarse como una de las citas de referencia.

### MINIMARATÓN Y FERIA DEL CORREDOR

El Zurich Maratón de Sevilla tendrá nuevamente su particular versión mini, que este año llega con novedades. Las carreras infantiles están programadas el sábado 22 de febrero a partir de las 11:00 horas y estrenan sede y patrocinador principal de la mano de Hipotecas.com. La antesala de la gran cita hispalense, dirigida a menores de todas las edades hasta los 14 años, se disputará este año como gran novedad en el entorno del Paseo de las Delicias, punto de salida y llegada del maratón.

Un total de 500 dorsales están disponibles para todos los niños y niñas amantes del running que quieran vivir la experiencia de correr un día antes en la zona por la que el domingo 23 de febrero cruzarán los 13.500

inscritos que se esperan en la edición 36 del Zurich Maratón de Sevilla.

Distribuidos por categorías y sobre distancias acordes con las distintas edades, desde los 50 metros de los chupetines (nacidos a partir de 2018) hasta los 1.500 de los juveniles (años 2006 y 2007), los menores tendrán de esta forma su cuota de protagonismo en los prolegómenos de la prueba sevillana.

Las inscripciones, gratuitas, pueden realizarse a través de la página web del Zurich Maratón de Sevilla, mientras que los dorsales se recogerán tanto en la Feria del Corredor del Palacio de Exposiciones y Congresos desde el viernes 21 como en la propia zona de meta, en el Paseo de las Delicias.

La Feria del Corredor se mantendrá nuevamente en el Palacio de Exposiciones y Congresos para dar la gran bienvenida a los participantes. Allí podrán recoger sus dorsales y la bolsa del corredor los dos días previos a la carrera, de 10:00 a 20:00 horas, participando en talleres, charlas y la clásica comida de la pasta del sábado, además de visitar los stands de los numerosos patrocinadores y colaboradores que la convierten en una de las mejores del sector del running a nivel no sólo nacional, sino también europeo.



# VIVE LA EXPERIENCIA DE CORRER EN EL DESIERTO

(del 8 al 12 de octubre)



## Tres etapas de 15, 21 y 26km.

Incluye vuelos desde Madrid y Barcelona (vía Casablanca) a Errachidia, tasas, asistencia en aeropuerto, 5 días en pensión completa, 4 noches en hoteles de lujo y jaimas en pleno desierto, pensión completa, vuelos, traslados y excursiones incluidas (varias en vehículo 4x4 y dromedario), seguro básico de viaje y regalo Sportravel por 1.390€.

No lo pienses más, te esperan unos días inolvidables en pleno corazón del Desierto del Sahara, en donde además de tener el privilegio de correr en el desierto disfrutarás de un sinfín de actividades exclusivas, rodeadas de un gran compañerismo y un excelente ambiente.

[www.carreradesertrun.com](http://www.carreradesertrun.com)





CON UNA LEVE MODIFICACIÓN QUE APENAS AFECTA A UNA CALLE  
**EL ZURICH MARATÓN DE SEVILLA  
MANTIENE SU CIRCUITO, SIENDO  
EL MÁS RÁPIDO DE SUS 36 AÑOS**

EL ZURICH MARATÓN DE SEVILLA REPITE EN 2020 SU RECORRIDO, CON UNA LEVE MODIFICACIÓN EN UNA CALLE CON RESPECTO A 2019, Y CON SALIDA Y META EN EL PASEO DE LAS DELICIAS, EN EL FANTÁSTICO ENTORNO DEL PARQUE DE MARÍA LUISA Y DEL RÍO GUADALQUIVIR. EL TRAZADO YA NO PUEDE SER MÁS RÁPIDO Y LLANO QUE EL DE LA EDICIÓN ANTERIOR, Y MEJORA CON MUCHO EL ANTIGUO QUE FINALIZABA EN EL ESTADIO DE LA CARTUJA, GARANTIZANDO UNA MAYOR AFLUENCIA DE PÚBLICO Y ANIMACIÓN DURANTE EL RECORRIDO. LA PRINCIPAL NOVEDAD DE ESTA NUEVA EDICIÓN ES QUE EL CENTRO DE LA CIUDAD GANA UN MAYOR PROTAGONISMO Y PRESENCIA. SERÁ, SIN LUGAR A DUDAS, LA EDICIÓN CON MÁS PÚBLICO Y ANIMACIÓN DE TODAS, ADEMÁS DE UN RÉCORD ABSOLUTO EN PARTICIPACIÓN, EN NÚMERO DE EXTRANJEROS Y PARTICIPACIÓN FEMENINA EN SUS 36 AÑOS DE HISTORIA.





De la mano del Ayuntamiento de Sevilla se presentó para esta edición 2020 el recorrido del maratón. Los 42.195 metros de carrera siguen integrándose aún más en pleno centro histórico, ubicando de nuevo su salida y meta en el paseo de Las Delicias y devolviendo al corazón de la ciudad los mejores y más decisivos kilómetros, que contarán con muchísimos más espectadores en el último tercio del viario. Sin duda, estas mejoras y el acercamiento del recorrido al centro han impulsado al maratón hispalense para estar entre las de mayor animación y asistencia de espectadores del calendario nacional, algo que los corredores valoran muy positivamente.

La salida y meta tendrán lugar en el Paseo de las Delicias, concretamente en la glorieta de Buenos Aires, manteniéndose gran parte de las calles y avenidas del viario que tanto éxito habían tenido en

los últimos años. El recorrido del Zurich Maratón de Sevilla seguirá siendo el más llano de Europa, al igual que en las anteriores ediciones, con apenas 10 metros de diferencia entre el punto más alto y el más bajo del recorrido, con solo 33 curvas, atravesando todo el casco histórico de norte a sur en el mejor y más espectacular final posible. Desde el km 34 (Plaza de España) hasta la meta en el 42 todo el recorrido es atravesando el centro histórico, por las calles más conocidas y turísticas de la ciudad, con los monumentos más llamativos a la vista de los participantes.

El público ahora puede ver la carrera en las zonas de salida y meta, kilómetro 12 y 34 alrededor de la Glorieta de Marineros Voluntarios/Plaza de España y Prado de San Sebastián. Incluso aquellos que decidan moverse más tienen en un radio unos 2 kilómetros andando hasta 6 puntos posibles donde ver la carrera.





# RECORRIDO

MAPA-GUÍA DEL XXXVI ZURICH MARATÓN DE SEVILLA 2020.

SALIDA/META: PASEO DE LAS DELICIAS.

DOMINGO, 23 DE FEBRERO DE 2020, 08:30 HORAS.

KM 5			
KM 7,5			
KM 10			
KM 12,5			
KM 15			
KM 17,5			
KM 20			
KM 21			
KM 22,5			
KM 25			
KM 27,5			
KM 30			
KM 32,5			
KM 35			
KM 37,5			
KM 40			
META			



# ZURICH MARATÓN SEVILLA



23 FEBRERO 2020 8:30h



## ACCESOS, PÁRKING, ROPERO, CAJONES, ZONA DE SALIDA, META...

# INFO PRÁCTICA

Revisa tu dorsal para el domingo: además de tu nombre, que permitirá que todo el mundo te pueda reconocer y animarte, el color de fondo indica el cajón asignado por tu marca acreditada. Comprueba que es el que solicitaste, así como la talla escogida de la prenda conmemorativa al inscribirte.

**IMPORTANTE:** Es obligatorio rellenar la información de la parte trasera del dorsal. Completa todo lo necesario en cuanto a alergias, medicamentos y contacto en caso de emergencia.

Recuerda que el acceso a la zona de salida es desde las 07:00h, por lo que te recomendamos estar en tu cajón asignado antes de las 08:00h.

¡Muy importante: desde la zona de ropero (Avenida Santiago Montoto) a la Salida, hay unos diez minutos andando y has de acceder por los accesos laterales habilitados para ello!

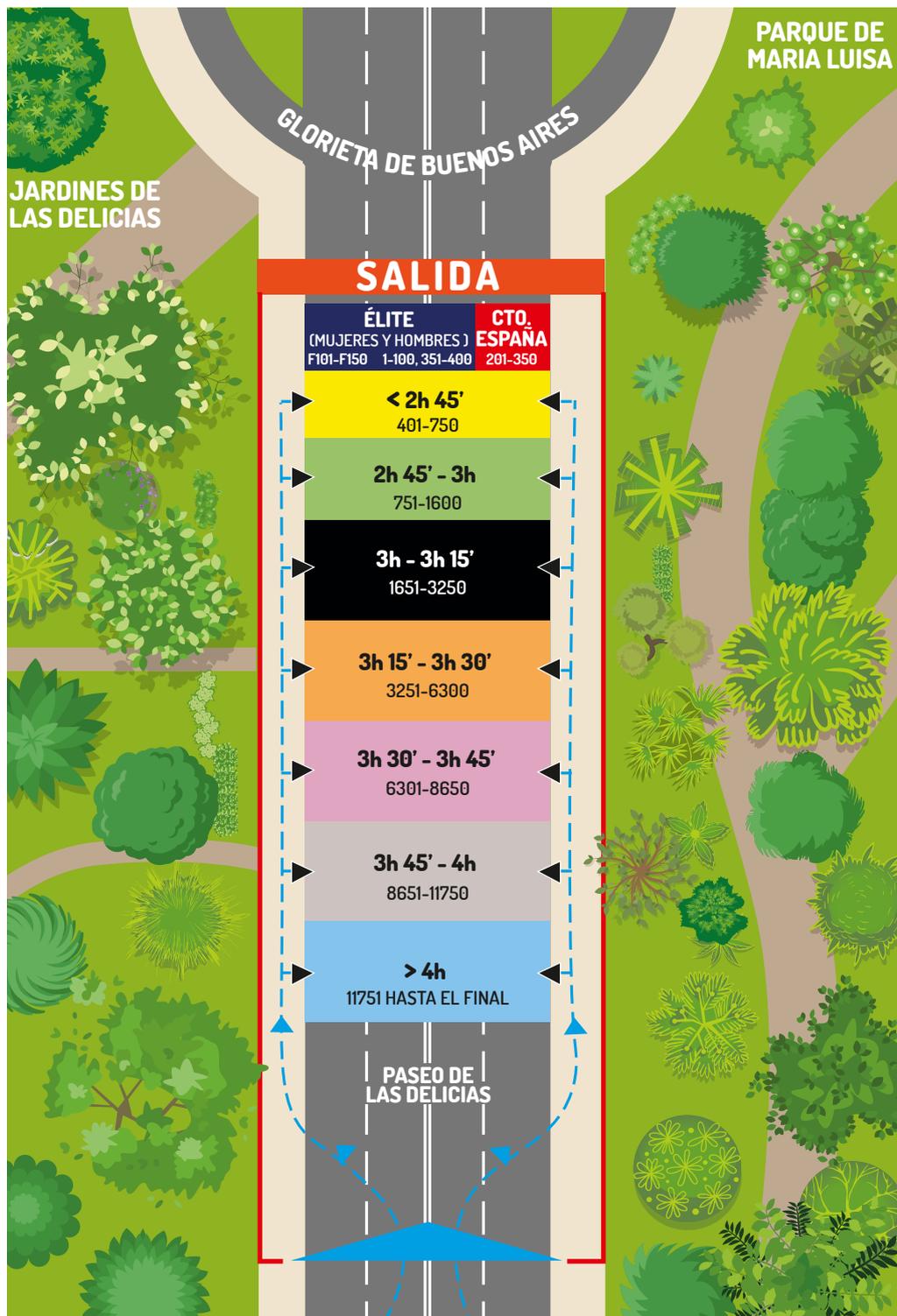
Al ropero se accede por la Glorieta Marineros Voluntarios (justo al lado del Paseo de las Delicias y el Puente de los Remedios).

Intentar entrar en un cajón no asignado solo ralentiza la salida del maratón. Si quieres

acompañar a algún amigo SÍ puedes acceder a un cajón de marca inferior a la tuya, nunca al revés.

Una vez en el cajón asignado procura ubicarte según la marca prevista en meta (más

adelante o más atrás dentro del propio cajón). Recuerda que la Salida es muy amplia y los primeros kilómetros son por una avenida completamente recta, y tienes mucho tiempo para coger el ritmo adecuado.



**ABEL ANTÓN**



**ZURICH MARATÓN SEVILLA PASAPORTE MÉDICO**  
MEDICAL PASSPORT  
PASSAPORTE MEDICO

Nombre y Apellidos / Name and Surname / Nome y Sobrenome

Fecha de nacimiento / Date of birth / Data de nascimento

Teléfono de contacto en caso de emergencia / Telephone in case of emergency / Contato de emergência

Alergias / Allergies / Alergias

¿Tomas algún medicamento? ¿Cuál?  
Medicaments on a regular schedule? Which?  
Está tomando algún remedio? ¿Cuál/Quais?

## INCIDENCIAS

Aunque estamos seguros que no lo vas a necesitar, sabemos que el día del maratón te puede surgir algún imprevisto. Para ello habilitamos un área de INCIDENCIAS en la zona del ROPERO (carpa habilitada como tal al final de la zona y antes de acceder a los cajones de salida).

Estará disponible desde las 06:30h, hasta las 14:30h. Allí podrás consultar dudas de transportes, problemas con el chip del dorsal, cajón asignado, pegatina para la bolsa del ropero, etc...

Recuerda que desde esta zona ya no podrán acceder los acompañantes o corredores sin el dorsal, por motivos de seguridad y logística del evento



## ZONA DE SALIDA / META

Este año la zona de Salida/ Meta del maratón repite emplazamiento con respecto a la de 2019, siendo toda ella en la zona del Paseo de las Delicias. Allí podrás encontrar WC, igual que desde el ropero a la línea de salida. No demores mucho tiempo hasta llegar a

los cajones para evitar esperas innecesarias y nervios por llegar apurado. Es muy importante acceder a la zona de Salida lo antes posible porque este año la inscripción se ha incrementado hasta los 14.000 participantantes. La zona de Meta tampoco

ha variado, siendo la misma recta de salida pero en sentido contrario. Aunque la llegada es muy escalonada, no te quedes nunca esperando a compañeros justo al pasar la Meta, hazlo ya una vez hayas recogido la manta térmica y el avituallamiento. Además

así permites que los Servicios Médicos puedan trabajar más cómodos si surgen imprevistos. Una vez que hayas terminado el maratón, podrás ir a recoger con tu dorsal las pertenencias al ropero, así como utilizar los servicios de podología y fisioterapia, si los necesitas.

## CORTES DE TRÁFICO, TRANSPORTE PÚBLICO Y PRIVADO

Sabemos que muchos de vosotros queréis acudir a la salida del Maratón en coche particular, y por ello hemos mejorado los accesos y parking de todo el área del Paseo de las Delicias, así como las vías de salida una vez has terminado la prueba.

### VEHÍCULO PRIVADO

Te recomendamos utilizar los parking del mapa, pero siempre sabiendo que son plazas limitadas.

Parkings próximos a la

Salida/Meta

- Parking Público en el Muelle de las Delicias. del Puerto. Entrada, por Santiago Montoto, hasta las 08:00 hs
- Parking Público Acuario de Sevilla. del Puerto. Entrada, por Avda. Molini, hasta las 08:00 hs
- Parking Roma, en Avda. Roma. (Junto al hotel Alfonso XIII).
- Del otro lado del Río:
  - Parking Sevilla, en Avda. García Morato (cerca del Puente de las Delicias).
  - Parking Estación Blas

infante.

- Avda. Alfredo Kraus.
- Parking Puente de los Remedios, en Avda. Adolfo Suarez.

### AUTOBUSES

Tanto el tranvía como todos los autobuses de Tussam serán GRATUITOS para corredores y voluntarios el 23 de febrero. Además habrá un servicio también gratuito de lanzaderas con autobuses de Tussam de 6h50 a 7h50 y de 12h

A 15h, desde el Parking P1 (Estación de Metro de Blas Infante) a zona de meta/salida en Avda. La Raza (Edificio Aduanas). Recomendamos las líneas C1, C2, 1, 3, 5, 6, 34, siendo las paradas más cercanas a la zona de salida las de: PRADO DE SAN SEBASTIAN, AVENIDA MARÍA LUISA, VIRGEN DE LUJÁN y PASEO DE LAS DELICIAS. TUSSAM reforzará todas las líneas que lleguen a El Prado y Avenida de la Palmera.

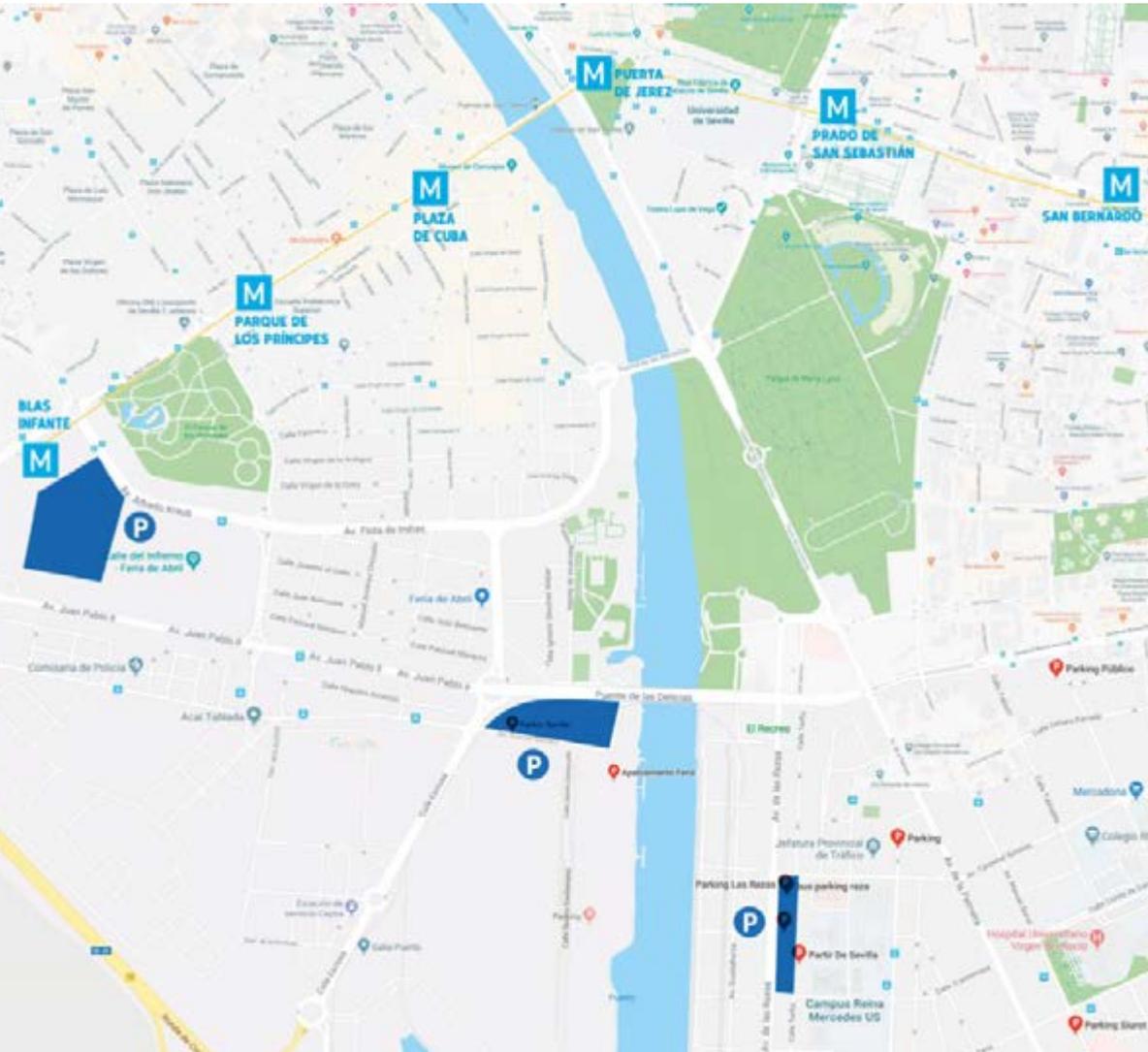
Para consultar cualquier duda de la empresa de autobuses TUSSAM, se puede llamar al teléfono de Atención Ciudadana, 010 para llamadas que se realicen desde Sevilla y 902459954 para las que se realicen desde fuera de Sevilla capital las 24h del día, los 365 días del año.

### RENFE-CERCANÍAS

Las Líneas de cercanías son C1, C4 y C5, siendo las paradas más cercanas a la Salida/ Meta las de San Bernardo y Virgen del Rocío, lugar de salida y meta del Zurich Maratón de Sevilla 2020.

### METRO

Las paradas de metro más cercanas a la zona de salida y meta son las de la línea 1: Puerta de Jerez, Prado de San Sebastián y San Bernardo, reforzándose todas las líneas del Metro de Sevilla, que además adelanta su horario de funcionamiento el domingo 23 de febrero a las 7:00 de la mañana, y que cuenta con 5 paradas de metro a menos de 20 minutos a pie de la salida.



# Nuevo Hyundai NEXO

## Coche oficial de la Zurich Maratón de Sevilla.



### El primer coche de carrera que purifica el aire a los corredores.

El Nuevo Hyundai Nexo es el responsable de purificar el aire que van a respirar los corredores de la Zurich Maratón de Sevilla el 23 de febrero.

Y es que, gracias a su innovadora **tecnología de pila de hidrógeno**, el Nexo solo emite vapor de agua y purifica el aire al 99,9%, allí por donde pasa.

Cuenta además con una **autonomía de hasta 666 km** con la que podrás llegar allí donde quieras y, cuando necesites cargarlo, en 5 minutos lo tendrás listo.

Disfruta de un aire más puro durante la Zurich Maratón de Sevilla con el Nuevo Hyundai Nexo.



**5** AÑOS  
**DE GARANTÍA SIN LÍMITE DE KM**

Hyundai NEXO: Emisiones CO<sub>2</sub> (gr/km): 0 durante el uso. Consumo mixto (kg/100km): 1,0.  
Autonomía: 666 Km\*

Modelo visualizado: NEXO Style. La garantía comercial de 5 años sin límite de kilometraje y la de 8 años o 200.000 km. (lo que antes suceda) para la batería de alto voltaje, ofrecidas por Hyundai Motor España S.L.U a sus clientes finales es sólo aplicable a los vehículos Hyundai vendidos originalmente por la red oficial de Hyundai, según los términos y condiciones del pasaporte de servicio. Más información en la red de concesionarios Hyundai o en [www.hyundai.es](http://www.hyundai.es) (\*Autonomía oficial conforme al Nuevo Ciclo de Conducción WLTP. La autonomía real estará condicionada por el estilo de conducción, las condiciones climáticas, el estado de la carretera y la utilización del aire acondicionado o calefacción)



## EXISTIRÁN AVITUALLAMIENTOS EN LOS SIGUIENTES PUNTOS DEL RECORRIDO:

**KM 5:** Situado a ambos lados de la calzada. Avituallamiento con agua e isotónico. Habrá un puesto de asistencia médica y WC's.

**KM 7,5:** Situado a ambos lados de la calzada. Avituallamiento con agua e isotónico.

**KM 10:** Situado a ambos lados de la calzada. Avituallamiento con agua e isotónico. Habrá un puesto de asistencia médica y WC's.

**KM 12,5:** Situado a ambos lados de la calzada. Avituallamiento con agua e isotónico.

**KM 15:** Situado a ambos lados de la calzada. Avituallamiento con agua e isotónico. Habrá un puesto de asistencia médica y WC's.

**KM 17,5:** Situado a ambos lados de la calzada. Avituallamiento con agua e isotónico.

**KM 20:** Situado a ambos lados de la calzada. Avituallamiento con agua e isotónico. Habrá un puesto de asistencia médica y WC's.

**KM 22,5:** Situado a ambos lados de la calzada. Avituallamiento con agua, isotónico y esponjas.

**KM 25:** Situado al lado derecho de la calzada. Avituallamiento con agua, isotónico. Avituallamiento sólido. Habrá un puesto de asistencia médica y WC's.

**KM 27,5:** Situado a ambos lados de la calzada. Avituallamiento con agua, isotónico y geles.

**KM 30:** Situado a ambos lados de la calzada. Avituallamiento con agua e isotónico. Avituallamiento sólido y geles. Habrá un puesto



de asistencia médica y WC's.

**KM 32,5:** Avituallamiento sólo a un lado de la calzada con agua, isotónico y esponjas.

**KM 35:** Avituallamiento con agua, isotónico, sólido y geles. Habrá un puesto de asistencia médica y WC's.

**KM 37,5:** Avituallamiento con agua e isotónico.

**KM 40:** Situado a ambos lados de la calzada. Avituallamiento con agua e isotónico.

de asistencia médica y WC's. Avituallamiento sólido. Habrá un puesto de asistencia médica y WC's.

**META:** Avituallamiento con agua, isotónico, sólidos, asistencia médica y WC.

Se ruega a los corredores que en los primeros puestos de avituallamiento no cojan la bebida de las primeras mesas para no colapsar la zona de recogida y siempre tirar los restos a los lados de la calzada, para así minimizar el número de accidentes.

## GUARDARROPA (AVDA. SANTIAGO MONTOTO - ACCESO POR GTA. MARINEROS VOLUNTARIOS)



Recuerda que para dejar tus pertenencias has de hacerlo en la BOLSA que te entregamos en la Feria del Zurich Maratón y con la pegatina que corresponde a tu número de dorsal.

El Guardarropa estará organizado de 300 en 300 dorsales y allí estará el personal de la organización para quedarse con tu mochila o prendas. Intenta no dejar objetos de valor ni frágiles. **IMPORTANTE: PERSONAL DE ORGANIZACIÓN-SEGURIDAD REVISARÁ EL CONTENIDO DE LAS BOLSAS ANTES DE SU ENTREGA EN EL ROPERO.**

Debido a la distancia de 500m. aprox. desde el ropero a la salida, os pedimos que acudáis con la suficiente antelación a dejar la ropa. Intenta no depositar tu bolsa más allá de las 8:00 de la mañana. En la zona exterior del Guardarropa encontrarás WC, así como en el camino que hay hasta la zona de salida.

¡Cuando llegues a Meta recuerda que has dejado tu bolsa en el ropero y no te quites el dorsal!

**JUSTLOADING®**

# **BREAK YOUR LIMITS**

SPORTS NUTRITION FOR ANYONE, ANYTIME, ANYWHERE.



DESCUBRE NUESTRA MANTEQUILLA SALUDABLE  
**100% CACAHUETE**



SÍGUENOS EN

**JUSTLOADING.COM**



# CAMPEONATO DE ESPAÑA DECISIVO PARA LOS JUEGOS

UN AÑO MÁS EL ZURICH MARATÓN DE SEVILLA HA SIDO ELEGIDO COMO SEDE DEL CAMPEONATO DE ESPAÑA POR LA REAL FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE ATLETISMO, QUE A SU VEZ HA PUBLICADO EN SUS CRITERIOS DE SELECCIÓN PARA LOS JUEGOS OLÍMPICOS DE TOKIO DEL PRÓXIMO MES DE AGOSTO, QUE LOS CAMPEONES MASCULINO Y FEMENINO, QUE TENGAN LA MÍNIMA OLÍMPICA (2H11:30 Y 2H29:30, RESPECTIVAMENTE) CONSEGUIRÁN LA PLAZA PARA LOS JJOO DIRECTAMENTE.

POR VICENTE CAPITÁN

Ya hemos vivido en ediciones pasadas la disputa del campeonato de España, en concreto en los años 2016 y en 2018, en los que Sevilla contribuyó a configurar las selecciones españolas para los Juegos de Río y el campeonato de Europa de Berlín.

Este año los atletas se jugarán el título de campeones de España en el nuevo circuito estrenado en 2019, un trazado más rápido donde tendremos un especial foco de atención en **Javier Guerra**, el atleta segoviano que se proclamó campeón nacional hace dos temporadas aquí con la mejor marca de todos los tiempos de un español en un maratón en nuestro país. Javi acabó cuarto con 2h08:36 peleando la victoria con los africanos hasta el km 40 cuando empezaron a descolgarle.

Guerra finalizó cuarto también aquel Europeo de Berlín, a las puertas del podio como le había pasado dos años antes también en los campeonatos de Europa. El discípulo de Antonio Serrano eligió Madrid como cita maratoniaca en 2019, e igualmente cuajó una sensacional actuación con 2h10:19, en un perfil muy exigente. Luego no pudo estar en el Mundial de Qatar por lesión y desde entonces se fijó como prueba para ganarse el billete olímpico, el Zurich Maratón de Sevilla. Guerrita ha corrido a comienzos de año en unos espectaculares 28:11 en los 10k de Valencia, su mejor marca personal, lo que demuestra que llega a este maratón mejor que nunca.

Y aunque está claro que por galones Guerra es el "capo" español del maratón de las últimas temporadas, el día 23 se las verá con una figura emergente del atletismo español, que al igual que el segoviano no pudo competir en Qatar, el pasado Mundial, debido a una lesión de la que felizmente se ha recuperado. Nos referimos a **Hamid Ben Daoud**, atleta de ori-

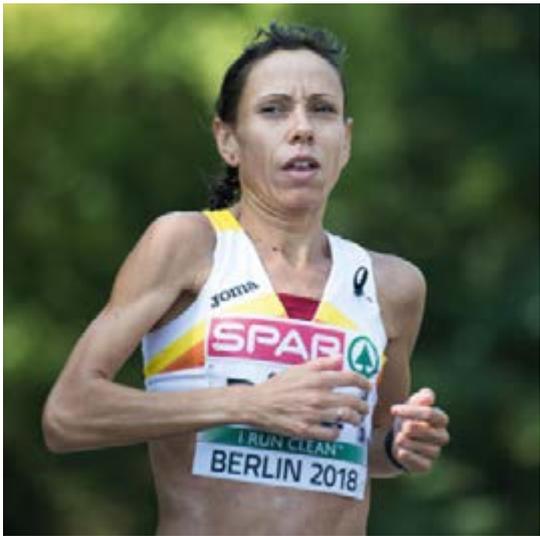
gen magrebí que lleva muchos años afincado en el País Vasco y al que hemos visto competir desde categoría júnior en los campeonatos de España de Cross. Ya nacionalizado español, Hamid tuvo un estreno formidable en los 42,195 metros, al finalizar con 2h10:21 el Maratón de Valencia 2018. En mayo del año pasado subió el listón al acabar sexto en el Maratón de Praga con 2h08:14, la mejor marca española en muchos años y por tanto, el atleta dirigido por Hassan Redad desde que llegó a Bilbao siendo niño, buscará seguir mejorando en Sevilla, además de asegurarse la plaza olímpica (recordemos que van tres atletas por país y en España está ya fijo Dani Mateo). La lucha entre Hamid y Guerra promete emociones fuertes.

## TRAS LOS GRANDES FAVORITOS

No podemos descartar de estar metido en la pomada a otra de las sensaciones del fondo español, el guipuzcoano **Iraitz Arróspide**, un hombre que no para de mejorar su prestación personal y que el pasado diciembre en Valencia hizo la mínima olímpica con 2h10:59, pero con varios españoles por delante de él. Por ello quiere quemar sus opciones de intentar ser olímpico en Sevilla, donde sabe que si hace un carrerón podría ganarse la plaza, aunque también reconoce que es complicado. Iraitz ya estuvo aquí hace dos años, cuando se colgó la medalla de bronce del campeonato de España tras Javi Guerra y Jesús España, entonces rebajando su marca personal hasta los 2h16.

El manchego **Juan Antonio Chiki Pérez**, debutó en Valencia con un sabor amargo. Su portentosa marca por debajo de 1h01 en media maratón hacía presagiar un estreno sobresaliente en la distancia larga, pero, afortunadamente el atletismo no son matemáticas y hay numerosos factores que intervienen en pro o





en contra de los atletas al realizar esfuerzos tan prolongados. Realmente podemos decir que Chiki no estuvo mal con sus 2h11:50, aunque evidentemente le servían de poco para sus pretensiones, al no ser ni mínima olímpica ni haber acabado como el mejor español en la cita. Según nos cuenta su entorno el Chiki ha recuperado buenas sensaciones estas últimas semanas, en los 10k de Valencia corrió de forma brillante con 28:09 y llega a Sevilla para, como otros atletas, gastar ese último cartucho para ser olímpico en maratón este año.

Otro atleta a tener en cuenta será el vitoriano **Iván Fernández**, hombre muy talentoso en campo a través, que lleva años intentando plasmar todo su potencial en la ruta, pero que aún sólo ha podido llegar a los 2h12:55 de 2016. Estas últimas dos campañas no han sido las mejores de su trayectoria deportiva, pero viene a Sevilla con la ilusión de mejorar ampliamente su marca y sacarse la espina de la retirada de hace dos temporadas.

Hay que señalar también la presencia del mejor español el año pasado, el atleta con doble nacionalidad hispano-argentina **Miguel Barzola**, el atleta afincado en la zona de Alicante desde hace muchísimos años que en 2019 paró el crono justo por debajo de 2h15. Miguel busca este año la mejora notable de su registro personal.

Como nota final voy a referirme a **Pau Capell**, atleta especialista en ultra trail, que este verano pasado se proclamó vencedor del UTMB del Mont Blanc, lo que sería el Tour de la ultra distancia mundial, y que acude a Sevilla con el fin de mejorar su prestación maratoniana. **Pablo Villalobos**, ahora también corredor de montaña, pero todo un ex campeón de España

de Maratón e internacional absoluto, también estará en el campeonato.

## CARRERA FEMENINA

Lamentablemente las bajas de última hora han hecho que la prueba femenina no vaya a ser, a priori tan disputada. En estas últimas semanas se nos han caído de la lista Marta Esteban, campeona de España aquí hace dos años con 2h31. Estela Navascués, mujer que también había sido podio en Sevilla en 2016 con 2h32 y por último Paula González, la doble campeona en Sevilla en 2016 y 2017, quien tras unos años plagados de lesiones había anunciado en sus redes sociales su intención de ser de la partida este 2020 y estaba compitiendo por abajo con esa intención.

De este modo, la lucha por el título nacional debería ser cosa de dos. Por un lado **Marta Galimany**, la nueva sensación de fondo femenino en España, mujer con apenas cuatro maratones en su haber (debutó en 2017) que el año pasado llevó sus topes personales hasta los 1h12:29 (media maratón) y 2h30:15 (en el Maratón de Rotterdam). La marca de los 42 kilómetros le valió a la catalana el billete para el Mundial de Qatar, en el que acabó siendo la única española en liza tras la baja por lesión de Elena Loyo. Marta cuajó en Doha una gran actuación finalizando en el puesto 16 aquella carrera bajo condiciones extremas.

Galimany eligió Sevilla dentro de su cami-

no hacia Tokio hace varios meses y el pasado 26 de enero demostró cómo lo está preparando al llevar su tope personal en la media maratón hasta 1h11:13, finalizando segunda en meta. Marta contará con el apoyo en carrera de su liebre personal Roger Roca, el hombre que condujo a cabeza de carrera femenina el año pasado para batir el récord de la prueba.

La gran oposición para Marta será **Azucena Díaz**, la veterana corredora madrileña que tiene 2h30:31 del 2017, que fue olímpica en Río de Janeiro y que ha sido nada menos que tres veces campeona de España de Media Maratón. Azu no tuvo su mejor temporada en 2019, castigada por una especie de virus permanente que la tuvo mermada constantemente sin encontrar un tratamiento que lo contrarrestara. Una vez olvidados los problemas, la atleta ha iniciado muy bien esta temporada, clasificándose primero para el Europeo de Cross de diciembre y acaba de ser subcampeona de España de Medio Maratón en Sagunto, con 1h13:16.

Un dato a tener en cuenta es que ni Marta ni Azucena han competido nunca el Zurich Maratón de Sevilla.

Por último, debemos citar a la canaria de Arrecife, **Aroa Merino**, un peldaño por detrás las dos atletas ya citadas, pero que es una mujer de 2h35, que conoce bien este maratón, pese al cambio de los últimos kilómetros del nuevo circuito y que llega tras acabar cuarta en la Media Maratón de Sevilla con 1h13:41.





# LOS 42 ERRORES...Y PICO DEL MARATÓN

UNO POR KILÓMETRO, TAN PREDECIBLES COMO EVITABLES, TAN IMPORTANTES COMO EVIDENTES... ASÍ ES EL MARATÓN.  
"LUEGO NO NOS DIGAS QUE NO TE HEMOS AVISADO CUANDO VAYAS POR LA PLAZA DE ESPAÑA..."

## ENTRENAMIENTO CARRERA

- 1 No entrenar un mínimo.
- 2 Entrenar demasiado, que es peor.
- 3 Hacer pocos kilómetros.
- 4 Hacer tiradas demasiado largas en una sola sesión.
- 5 Cambiar de planificación o método de entrenamiento en el mismo ciclo.
- 6 Hacer las series cortas demasiado rápido.
- 7 Rodar siempre a ritmo "vivo".
- 8 Recuperar demasiado entre series.
- 9 Piques en los entrenamientos.
- 10 Abusar de los entrenamientos sobre superficies inadecuadas.
- 11 Exceso de competiciones previas al maratón.
- 12 No competir antes del maratón.

## ENTRENAMIENTO COMPLEMENTARIO

- 13 No estirar.
- 14 No hacer abdominales.
- 15 Descansar poco.
- 16 No hacer ejercicios de tobillos.
- 17 No hacer pesas ni gomas.
- 18 Sufrir en los entrenamientos.

## PSICOLOGÍA Y LESIONES

- 19 No tener claros los objetivos.
- 20 No saber cuál es la marca real a la que puede aspirar.
- 21 Obsesionarse con la marca a realizar.
- 22 No adaptar los entrenamientos a la realidad de cada uno.
- 23 Las malas posturas cotidianas pueden provocar lesiones.
- 24 Falta de recuperación tras una lesión.

## ALIMENTACIÓN

- 25 Hidratarse insuficientemente entrenando. Si te tocaba "tirada larga", ¿la pensabas hacer "a pelo".
- 26 Hidratarse demasiado o escasamente en competición. Nos encanta este error y el "bebe en todos los avituallamientos".
- 27 No desayunar antes del maratón o hacerlo "10" horas antes.
- 28 No comer variado: "Y dale con el pollo, pasta, pollo, pasta".
- 29 Querer perder peso para correr más. lo vas a perder de todas formas, pero lo más seguro es que seas peor corredor.

## EQUIPACIÓN

- 30 Estrenar zapatillas en el maratón.
- 31 Estrenar calcetines en el maratón.
- 32 No echarse vaselina en la entepierna, axilas y pezones.
- 33 Usar prendas inadecuadas.
- 34 Competir con zapatillas demasiado ligeras.

## EL DÍA "D"

- 35 Tomar ampollas o geles de asimilación rápida en el maratón.
- 36 Dar cambios de ritmo durante la prueba.
- 37 Correr más rápido la primera parte que la segunda.
- 38 No adaptarse al clima el día de la carrera.
- 39 Correr el maratón sin estar motivado.
- 40 Competir resfriado el maratón.
- 41 Competir lesionado el maratón.
- 42 No descansar después del maratón.
- 42,195 No disfrutar...que para eso estamos aquí, ¿NO?

## ENTRENAMIENTO CARRERA

1. Es imposible enfrentarse al maratón con éxito sin haber entrenado un mínimo de 12 semanas y tres sesiones por semana.

2. Es muy común entre los corredores aficionados entrenar mucho más de lo que su organismo es capaz de asimilar. Lo único que consigues es sobreentrenarte y con ello rendir muy por debajo de tus posibilidades. Lo peor de esto es que una vez que te pasas se necesitan varios meses para recuperarse.

3. Preparar un maratón requiere entrenar un mínimo de kms a la semana, de lo contrario es muy difícil acabarlo (si es el primero que corre) o hacer la marca objetivo. Como mínimo hay que entrenar tres días por semana y más de 35 kms en total.

4. Las sesiones demasiado largas, de más de dos horas y media, si se realizan con regularidad varias veces antes del maratón, perjudican mucho más que benefician. Bloquean el

hígado y la capacidad de asimilación de entrenamientos del organismo.

6. Hacer las series cortas demasiado rápido te puede traer muchos problemas musculares y una mayor sobrecarga del hígado, lo que implica un menor rendimiento en las series largas, una mayor fatiga muscular y, a la larga, desánimo, malas sensaciones y dolores.

8. Las recuperaciones de las series deben ser muy breves, en torno a 1' (90" si es entre repeticiones muy largas) para que el entrenamiento sea más real y para no hacer la calidad demasiado fuerte. A medida que se mejora el nivel de forma se incrementa el nº de pulsaciones recuperadas en un minuto.

9. Con los piques entrenando se consiguen más frustraciones que satisfacciones y adulemos el entrenamiento. Ir tantas veces al límite nos hace rendir menos en la competición. Hay que ser frío, metódico y competir sólo con dorsal

10. Cuando se realizan tantos kms para preparar el maratón lo ideal es entrenar sobre varios tipos de superficies, pero fundamentalmente de tierra. El cemento y el asfalto son superficies demasiado duras y hay que evitarlos.

11. Si quieres llegar en la mejor forma al maratón y realizar tu mejor marca posible no se debe competir todos los fines de semana anteriores al maratón, ni siquiera uno de cada dos. Lo ideal es no competir más de 3 veces en las 8 semanas previas al maratón.

## ENTRENAMIENTO COMPLEMENTARIO

13. Los estiramientos son muy importantes y se deben realizar antes y después de cada entrenamiento. Disminuimos la sobrecarga, permitimos un mejor drenaje y estimulamos una mayor circulación sanguínea. Correr muchos kms y no estirar provoca un enorme des-

equilibrio muscular, que a medio plazo puede significar lesión.

**14.** Los abdominales y las lumbares fortalecen los músculos que nos mantienen erguidos, y de este modo se evitan dolores de espalda y en la zona pélvica. Es necesario dedicar todos los días unos minutos específicos para realizar este tipo de ejercicios.

**15.** El descanso es la parte del entrenamiento más importante. Te permite asimilar todo el trabajo realizado, lo que evita sobrecargas y te previene de lesiones inoportunas. Además de no sobrecargarse con demasiados kms, debes intercalar entrenamientos fuertes con suaves.

**16.** Es necesario trabajar regularmente los ejercicios de tobillos, importantes para mejorar el rendimiento y evitar lesiones tendinosas, como las de Aquiles, periostitis o fascitis plantar.

**17.** La fuerza es una capacidad básica que influye directamente en el rendimiento del corredor. Se acelera la recuperación muscular, se evita en gran medida la aparición de lesiones y es vital para mejorar. Trabajándola con pesas o gomas se pueden evitar muchas lesiones, como las de rodilla.

## PSICOLOGÍA Y LESIONES

**19.** Si no se tiene claro el objetivo en el maratón difícilmente se puede preparar correctamente. Nada más plantearse el maratón que vas a acorrer has de marcarte un objetivo claro.

**20.** Con los resultados en las competiciones previas al maratón y con los tiempos realizados en los entrenamientos se puede tener una idea clara del tiempo real al que puede aspirar, independientemente del objetivo trazado previamente.

**21.** Marcar un objetivo de marca no debe suponer obsesionarse con la misma. Hay que emplear el sentido común y buscar marcas posibles para las cualidades y capacidades de cada uno.

**22.** Es importante tener en cuenta el tipo de trabajo que realiza cada uno y los horarios del mismo. Así mismo es importante no anteponer nunca el entrenamiento a la vida familiar.

## ALIMENTACIÓN

**25.** Cada día se debería ingerir al menos dos litros de bebida, de esta al menos medio litro ha de ser de bebida isotónica. Esta es la que permite acelerar la recuperación y asimilar mejor el entrenamiento. Buenas bebidas de este tipo son las que podéis hacer vosotros

mismos en casa. Se realizan mezclando agua mineral (rica en sodio, magnesio y cloruros) con zumos de frutas (ricos en potasio), en una proporción aproximada de 3/4 de litro de agua por 1/4 de litro de zumo.

**26.** En el maratón hay que beber agua en cada avituallamiento, dos o tres tragos, debe ser a sorbos cortos. No hay que beberse la botella entera, un exceso de hidratación puede ser más perjudicial que una deshidratación. Esta se produce por la pérdida de más del 3% del peso corporal. La excesiva sudoración nos hace perder agua, que si no es remplazada inmediatamente hace que disminuya el volumen sanguíneo. De esta forma si el corazón recibe menos sangre, bombea menos, y para mantener el esfuerzo le obligamos a subir el número de pulsaciones por minuto. Todo esto acelerará la aparición de la fatiga, es decir un menor rendimiento.

**27.** Es necesario desayunar dos horas antes como mínimo, y hacerlo como todos los días. No hay que cambiar ni el hábito, ni los alimentos. Desde la última ingesta hasta la competición ingerir bastante agua y nada de azúcares o bebidas azucaradas.

## EQUIPACIÓN

**30.** Hay que correr el maratón con el mismo modelo de zapatillas con el que habéis entrenado. Evitaréis molestias, rozaduras y dolores que pueden truncar vuestras aspiraciones. No estrenes nunca las zapatillas en un maratón, pues lo más probable es que provoquen ampollas y rozaduras. Lo ideal es usarlas varias semanas antes para adaptarlas perfectamente al pie.

**31.** Los calcetines deben ser finos, cortos, de hilo o coolmax y sin costuras, y hay que competir con ellos usados y lavados. Esta es la prenda que más tenéis que cuidar, pues una simple rozadura en el pie puede obligaros a retiraros. Es muy importante untar los dedos, el puente y el talón del pie con vaselina antes de calzar el calcetín, este debe ajustarse perfectamente, no debe quedar ninguna doblez, ni holgura que pueda provocarla, antes de calzar la zapatilla.

**32.** Para evitar molestas rozaduras hay que cubrir con vaselina todas las zonas del cuerpo susceptibles de rozamiento. Las zonas de mayor riesgo son los pies: entre los dedos, en el arco plantar, en el talón y alrededor del tendón de aquiles. Otras zonas son las axilas, los interiores de los muslos y los pezones (en el caso de los hombres).

**33.** Lo más importante de la vestimenta en un maratoniano es que sea cómoda y no provoque rozaduras. Son ideales las de tejidos técnicos como el Coolmax, que transpira como el algodón pero se seca mucho antes. Si entrenas o compites en un lugar con mucho calor lo más aconsejable es que las equipaciones sean de colores claros o blancas (por lo menos las camisetas, pues tienen mayor superficie de exposición al sol). Los colores blancos reflejan los rayos solares y evitan que os recalentéis más y por tanto que gastéis más energía en refrigeraros, esto en una distancia tan larga puede suponer muchos minutos perdidos.

**34.** Sólo trae problemas competir con zapatillas demasiado ligeras, que están indicadas para corredores muy ligeros que compiten a ritmos muy altos, es decir de élite o subélite. Los aficionados deben competir con el calzado que entrenan, que ha de ser estable, con buena absorción y flexible.

## LLEGADO EL DÍA "D"

**35.** En competición no se deben tomar ampollas ni geles de carbohidratos, de asimilación rápida, pues pueden producir el efecto contrario al deseado. Sí se pueden tomar bebidas isotónicas, que llevan una baja concentración de carbohidratos de asimilación lenta. El riesgo es que al ingerir una ampolla de índice glucémico alto a partir del km 30, momento en que las reservas de carbohidratos escasean, el organismo detecta un incremento muy brusco de la glucosa sanguínea y entonces segrega insulina para contrarrestar y reequilibrar los niveles de glucosa. Esta subida de insulina, también brusca, provoca un efecto rebote, disminuyendo mucho los niveles de glucosa en la sangre y consiguiendo con ello el efecto contrario al deseado, similar a lo que comúnmente llamamos "pájara".

**41.** Si estás lesionado, no pierdas el tiempo corriendo el maratón, pues no llegarás. O si lo haces, será en condiciones muy lamentables, con la lesión agravada o con alguna más.

**42.** Una vez realizado el maratón es necesario descansar del todo una semana y hacer otras dos de descanso activo, por salud y por asimilar el gran esfuerzo físico y psicológico. Si lo haces así tu organismo te recompensará con una "súper compensación" entre 4 y 5 semanas después.

**42,195.** Decir "uno y no más", ¿de eso nada! Échale un ojo al calendario y a por el siguiente, Sevilla 2021, ¿por qué no?

# CONSOLIDARSE A RITMO DE RÉCORD

EL ZÜRICH MARATÓN DE SEVILLA SE HA CONSOLIDADO COMO UNO DE LOS GRANDES DE EUROPA, CON BUENAS MARCAS EN LOS PUESTOS DELANTEROS, UNA GRAN DENSIDAD DE MARCAS EN EL ÁMBITO POPULAR PUNTERO Y UNA PARTICIPACIÓN QUE CRECE A UN RITMO SOSTENIBLE.

LA ETIQUETA DE ORO DE LA IAAF, LA FEDERACIÓN INTERNACIONAL DE ATLETISMO, AHORA DENOMINADA WORLD ATHLETICS SE HA LOGRADO MERCED A LOS MUCHOS MÉRITOS OBTENIDOS ESTAS ÚLTIMAS CAMPAÑAS Y LA CARRERA SE HA PLANTEADO ESTE 2020 PARA MEJORAR EN LA MEDIDA DE LO POSIBLE LAS MEJORES MARCAS, PERO NO A CUALQUIER PRECIO, PORQUE EN LO QUE CREEMOS QUE MÁS SE PUEDE CRECER HOY POR HOY ES EN LA MEDIA DE REGISTROS EN EL TOP 10, TOP 20, TANTO DE HOMBRES COMO DE MUJERES.

POR VICENTE CAPITÁN

## CABEZA DE CARRERA MASCULINA

Tras la portentosa exhibición de los mejores el año pasado, el desembarco de atletas africanos de buen nivel que llegan en pos de mejorar sus marcas personales es el mayor de nunca en nuestro maratón. Por nacionalidades domina aparentemente etiopía, pero eso no es garantía segura de éxito, porque los kenianos, siendo menos en este caso, también tienen candidatos al triunfo.

Por ránking de siempre, tenemos en la lista de salida a tres atletas que han corrido por debajo de 2h06, siendo los tres etiopes. Dos de ellos tienen la misma mejor marca personal con 2h04:50, son **Getu Fekele** y **Dino Sefir**, aunque esas marcas son de hace ya algunos años. Tras ellos el atleta más sobresaliente es

el también etiopé **Bazu Worku Hailu**, atleta de 29 años que en su día (el 5 abril de 2009 en París) se convirtió en el récordman Mundial júnior o Sub20 de Maratón, con 2h06:15. Un año después llevó su registro personal hasta los 2h05:25 al ser tercero en Berlín. Luego sus registros anuales han sido más modestos con varios 2h07 y 2h08 y dos victorias en el Maratón de Houston (EEUU). El año pasado acabó cuarto en Beijing.

Le sigue en nuestro particular ránking un viejo conocido de la afición sevillana, **Birhanu Bekele Berga**, tercero en la espectacular edición de 2019, con su marca personal: 2h06:41. Bekele es ya un atleta veterano de 38 años, pero espera mejorar su registro personal y en septiembre acabó quinto en Taiyuan (China). Con una marca parecida (2h06:33) y además

también del pasado 2019, en concreto de octubre en Lisboa, tenemos al keniano **Barnabas Kiptum**. Desde 2017 este atleta ha corrido seis veces por debajo de 2h10 y ha estado siempre en el podio en todas sus actuaciones, curiosamente la única en la que no lo hizo fue en la de su mejor marca en Lisboa, que acabó cuarto.

Kiptum es el mejor de los kenianos entre los que sobresalen este año: **Emmanuel Kibet** (2h08:42), **Michael Kunyunga** (2h10:05) y **Stanley Kiprotich** (2h10:12).

**Tebalu Zawude** es otro de los etiopes referentes con un mejor registro de 2h07:10, que el pasado mes de abril ganó el Maratón de Roma con 2h08:37, un primer puesto que también ha saboreado en Seúl años atrás. Para seguir con el país etiopé, otros seis hombres de allí estarán en nuestro maratón acreditando marcas por debajo de 2h10.

Respecto a los kenianos hay que destacar que ellos van a ser los responsables en esta ocasión de dar ritmo a cabeza de carrera en la **función de liebres**, que otros años también han ocupado de forma brillante algunos eritreos. La idea es clara, tratar de atacar el récord del año pasado de 2h06:36 y para ello la cuenta es muy sencilla, a 3:00/km. Vamos a destacar entre estos nombres a un viejo conocido de la afición española porque ha competido mucho en nuestro país, **Kiprono Menjo**, quien pese a tener ya 40 años cumplidos sigue siendo un tipo muy fiable. Menjo es uno de esos privilegiados que ha corrido en su vida por debajo de los 13:00 en los 5.000 metros y ostenta un espectacular registro de 27:04 en 10km en ruta. El año pasado corrió aquí





en España un 10.000 en pista en 28:12 y hará las veces de guía del grupo que quiere salir a 2h08:00 en el que esperamos que haya algunos españoles.

En el grupo de cabeza de carrera va a ser factible ver este año al recordman israelí de la distancia **Maru Teferi**, quien ya batió el año pasado en Sevilla el récord nacional para dejarlo en 2h10:11, una plusmarca que posteriormente ha mejorado hasta los 2h08:09, el pasado otoño en Frankfurt.

### TOKIO 2020, EN EL HORIZONTE

Teferi es el líder del equipo israelí, que por segundo año consecutivo desplaza a varios atletas en busca de la mínima, en este caso, para los Juegos Olímpicos de Tokio 2020 (2h11:30). Junto con Teferi, **Girmaw Amare** (2h09:54) y

**Haimro Almaya** (2h11:03) son atletas que ya han corrido por debajo de ese registro y que estarán en esa pelea porque han realizado sus marcas personales este 2019. Además del colectivo de atletas israelíes hay otros países que han elegido el Zurich Maratón de Sevilla como prueba selectiva para los Juegos Olímpicos, como es el caso de Brasil, Suecia e Irlanda. Por parte del país carioca tenemos como atleta más destacado a **Paulo Paula** (2h10:23), atleta afincado en Oporto. En el caso de la armada sueca tenemos a **Mustafa Mohamed** (2h12:28) pero que es todo un ex medallista de Europa de Campo a Través y que posee el récord nacional de 3.000 obstáculos con 8:05.75 una marca de mucho prestigio que le sitúa detrás de nuestro Fernando Carro en la lista europea de todos los tiempos (5º) y que le valió hace

años ser finalista olímpico y mundialista. En maratón Mohamed no ha cuajado todo su potencial de la pista y el cross y busca una nueva oportunidad en Sevilla. Por parte sueca también estará **Mikael Erkwall** (2h12). Otro país que manda una amplia representación este año a nuestro maratón es Irlanda, encabezada por **Mick Clohisey** y **Kevin Seaward**, ambos atletas de 2h13 realizados el pasado otoño. Y en Italia encontramos a otros dos hombres, ambos de origen africano, que van a pelear la mínima olímpica: **El Fathaoui** (2h11:08) y **Eyob Faniel** (2h12:16). Ojo a este último que viene de ganar la Media Maratón de Sevilla con récord de la prueba (1h00:44) tirando desde el inicio y que ya fue 5º en el pasado Campeonato de Europa, justo entre nuestros Javier Guerra (4º) y Jesús España (6º). En este amplio segundo o tercer grupo de atletas en pos de los Juegos de Tokio debemos citar también al británico **Jonathan Mellor** (2h12:29), el turco **Ercan Arslan** (2h12:41), el alemán **Hendrick Pfeiffer** (2h13:11), el portugués **Hermano Ferreira** (2h13:28), el estonio **Tiidrek Nurme** (2h13:40), el neocelandés **Malcolm Hicks** (2h13:51) además del uruguayo **Nicolás Cuestas**, el israelí **Getahun**, el marroquí **Sbai**, el sueco **Ebba Tulu** y el danés **Nijhuis**, todos ellos también justo en la barrera de las 2h14.



### LÍDERES FEMENINAS

En el apartado femenino, tras la también exitosa carrera del año pasado con dos mujeres por debajo de 2h25 y otra más por rompiendo la barrera de las 2h26, habrá mucha expectación por ver cómo deciden plantear



la prueba las principales favoritas.

Por ránking histórico, la mejor es la keniana **Caroline Kilel** (2h22:34) mujer ya de 38 años que tratará de reverdecer laureles como cuando ganó los maratones de Liubliana, Taipei, Palermo, Nairobi, Frankfurt, Daegu y sobre todo el de Boston, en el que levantó los brazos al entrar en meta el 18 de abril de 2011. Un dato que resulta muy destacado de ella es que la media de sus 10 mejores maratones es de 2h25:22 y de sus 10 mejores medias maratones 1h09:21.

Si por historial nadie se puede comparar con Caroline, por estado de forma de los últimos años hay otras mujeres que parecen más favoritas para lograr la victoria este año, entre ellas la etíope **Sifan Melaku** que el año pasado quedó cuarta con 2h26:46. También en 2019 ganó el maratón de Sao Paolo (Brasil) y luego mejoró su marca personal hasta los 2h25:29 en Estambul el pasado noviembre. Sifan



cuenta con la ventaja de conocer el recorrido.

La keniana **Josephine Chepkoech** acabó segunda el año pasado en Barcelona con 2h25:20 y el año 2018 ganó en la altitud de Nairobi con 2h33. Hace años ya había sido también segunda en la Media Maratón de Barcelona con 1h08:53.

La etíope **Melkaw Gizaw** debería ser otra de las grandes aspirantes a la victoria. Acredita 2h24:28 merced a su segundo puesto en Seúl 2016, ha ganado en el pasado los maratones de Liubliana y Dusseldorf y en 2019 se impuso en Nanchang (China) con 2h29:01, tras un año de baja por maternidad. El promedio de sus 10 mejores maratones son unos magníficos 2h26:55.

La keniana Purity Changwony tiene hasta el momento una mejor marca de 2h27:52 (2ª en Liubliana 2017) y en 2019 se impuso en el siempre duro Maratón de Nairobi con 2h30. Nos llega por su entorno que está de largo para mejorar su marca, una sensación parecida a la que nos transmiten las etíopes **Ftaw Zeray** y **Beji Bekelu**. La primera tiene un único maratón disputado, el de Hefei en China el pasado noviembre, el cual ganó con 2h29:15 y es una mujer de apenas 23 años. Bekelu, que acaba de cumplir los 21 años, tiene 2h28:21 de su segundo puesto en Wuxi (China) el 2019 y evidentemente por edad, ambas están por explotar.

Ojo con la debutante ugandesa Juliet Chekwel que tiene una marca de 1h09 en media maratón y quiere hacer un estreno sonado.

## SEGUNDO GRUPO DE GARANTÍAS

Aunque es probable que alguna de las siguientes mujeres que vamos a nombrar pueda estar incluso delante, en principio las corresponde luchar en el grupo perseguidor y por supuesto asegurarse la mínima olímpica de 2h29:30. La alemana **Anja Scherl** (2h27:50) se

ha asentado sólidamente por debajo de las 2h30. Por abajo en 2019 ha corrido más que nunca con 33:06 en los 10k y ya fue olímpica en Río de Janeiro con la siempre potente selección alemana. Una nota curiosa de Anja es que en 2002 batió el récord de su país de 100 metros vallas, y en 2009 se quedó cerca de los 6,00 en salto de longitud, por tanto un pasado nada habitual para una fondista de postín.

La sueca **Hannah Lindholm** (2h29:34 el año pasado en Hamburgo) y la polaca **Izabela Trzalskalska** (2h29:56 de 2017) serán las otras dos atletas europeas más sobresalientes. La polaca fue en su día recordwoman nacional junior de los 5.000 metros (16:26) y llega al maratón con su flamante victoria en el Medio Maratón de Sevilla el pasado 26 de enero, con su marca personal del 1h11:09.

Otra mujer que merece una atención especial es la suiza **Maude Mathys**, nada menos que la triple campeona de Europa de Carreras de Montaña (trail de distancia corta) y que en 2018 ganó el Maratón de Zurich con 2h31:17. El año pasado estuvo lesionada y no compitió en 42 km.

Las etíopes **Woldemekel**, **Wortesa** y **Bontu** son otras tres mujeres con marcas personales en la barrera de las 2h30.

Y en este grupo es muy probable que veamos a la alemana **Laura Honttenrot** (2h33:01), que ya lo hizo muy bien en Sevilla 2018 cuando finalizó octava con la que sigue siendo su marca personal. La argentina **Marcela Cristina Gómez**, la paraguaya **Carmen Martínez Aguilera**, la checa **Petra Pastorova** y la irlandesa **Gladys Ganiel** también vienen a Sevilla para ganarse el billete para Tokio 2020.

No nos podemos olvidar de dos debutantes que deberían estar en este grupo, la holandesa **Jip Vastenburg**, que lo intentó el año pasado pero se tuvo que abandonar por lesión, y la portuguesa **Susana Francisco**.

# ABC

A tu lado para alcanzar metas



**ABC**  
*abcdesevilla.es*

DIARIO OFICIAL





# PREGUNTAS FRECUENTES

**1 ¿CUÁNDO Y DÓNDE SE CELEBRA EL ZURICH MARATÓN DE SEVILLA 2020?** Se disputará el día 23 de Febrero de 2020, siendo la salida a las 08:30 horas desde el Paseo de las Delicias, en la Glorieta de Buenos Aires. La Meta estará ubicada en el mismo punto de la salida.

**2 ¿HAY TIEMPO LÍMITE PARA ACABAR LA PRUEBA?** Sí. El tiempo límite para acabar el maratón es de 6 horas, cerrándose la meta a las 14:30 horas.

**3 ¿CUÁLES SON LOS PLAZOS DE INSCRIPCIÓN?** Desde el 25 de Febrero de 2019, hasta el lunes 17 de febrero de 2020, a las 23:59 h o hasta agotar los 14.000 dorsales disponibles.

**4 ¿DÓNDE ME PUEDO APUNTAR?** En la web oficial del evento, [www.zurichmaratonsevilla.es](http://www.zurichmaratonsevilla.es), en su apartado de "Inscripciones".

**5 ¿CUÁLES SON LAS CATEGORÍAS?**  
**JUNIOR M / F:** Nacidos en 2001 y 2002 (mayor de edad el día de la prueba)

**PROMESA M / F:** Nacidos de 1998 a 2000

**SENIOR M / W:** Nacidos desde 1997 hasta Veterano (35 años)

**VETERANO M 35 / F 35:** De 35 a 39 años

**VETERANO M 40 / F 40:** De 40 a 44 años

**VETERANO M 45 / F 45:** De 45 a 49 años

**VETERANO M 50 / F 50:** De 50 a 54 años

**VETERANO M 55 / F 55:** De 55 a 59 años

**VETERANO M 60 / F 60:** De 60 a 64 años

**VETERANO M 65 / F 65:** De 65 a 69 años

**VETERANO M 70 / F 70:** De 70 a 74 años

**VETERANO M 75 / F 75:** De 75 a 79 años

**VETERANO M 80 / F 80:** De 80 a 85 años

**VETERANO M 85 / F 85:** Más de 85 años.

**ATLETA DISCAPACITADO EN SILLA DE RUEDAS M / F**

**ATLETA DISCAPACITADO FÍSICO/INTELLECTUAL M / F**

\* Todas las edades indicadas han de estar cumplidas el día de la prueba.

**6 ¿DÓNDE Y CUANDO SE REALIZA LA ENTREGA DE DORSALES Y BOLSA DEL CORREDOR?**

Se entregan exclusivamente en el EXPO MARATHON, (FIBES, Avda. Alcalde Luis Uruñuela, 1, CP 41020 Sevilla.), en horario ininterrumpido el viernes 21 de febrero de 10:00 a 20:00 horas y el sábado 22 de febrero de 2020 de 10:00 a 20:00 horas. El acceso es libre para corredores y acompañantes.

**7 ¿QUÉ NECESITO PARA RECOGER EL DORSAL Y LA BOLSA DEL CORREDOR?** Se deberá presentar el resguardo/copia de la inscripción



y el DNI/Pasaporte u otro documento que acredite la identidad del corredor. Para recoger la bolsa del corredor habrá que estar en posesión del dorsal.

En el caso de que un corredor no pudiera recoger su dorsal, este podrá ser recogido por otra persona siempre y cuando lleve consigo el resguardo o copia de la inscripción más una fotocopia del DNI y una autorización firmada por dicho corredor. Bajo ninguna circunstancia se entregarán dorsales o bolsa del corredor el día de la prueba.

**8 ¿QUÉ INCLUYE LA BOLSA DEL CORREDOR?**

El Cortavientos Oficial New Balance del Zurich Maratón de Sevilla, la bolsa obligatoria de uso en el guardarropa, pegatina para la bolsa del ropero, revista oficial del evento, guía oficial del evento, esponja, revista de la AIMS, más diferentes obsequios proporcionados por los patrocinadores del Maratón.

**9 ¿QUÉ CHIP SE UTILIZA Y CUÁNDO SE RECOGE?** El chip en la edición 36º del Zurich Maratón de Sevilla será un dorsal-chip, que irá pegado en la parte de atrás del dorsal. No hay que devolverlo una vez se haya finalizado la prueba.

**10 ¿ES OBLIGATORIO RELLENAR LOS DATOS QUE FIGURAN EN EL REVERSO DEL DORSAL?** Sí. En caso de emergencia médica, tener rellenados correctamente esos datos

hará que se pueda actuar de una manera más rápida y diligente en caso de alergias, alguna enfermedad que sea necesaria conocer o para avisar con más celeridad a algún familiar o conocido.

**11 ¿HAY SERVICIO DE GUARDARROPA?**

Sí. La organización dispondrá de un servicio de guardarropa. Estará situado en la Avenida Santiago Montoto, en el puerto de Sevilla, próximo al Acuario. El horario será desde las 6:45 h y hasta las 15:00 h.

**12 ¿HAY BAÑOS? ¿DÓNDE?** Sí. La

organización dispondrá de aseos portátiles ubicados en las zonas de Salida y Meta, así como en distintos puntos del recorrido (kilómetros 5, 10, 15, medio maratón, 25, 30, 35 y 40).

**13 ¿DÓNDE SE ENCUENTRAN LOCALIZADOS LOS AVITUALLAMIENTOS?**

Existirán avituallamientos en los siguientes puntos del recorrido:

**KM 4,7:** Situado a ambos lados de la calzada. Avituallamiento con agua e isotónico. Habrá un puesto de asistencia médica y baños portátiles.

**KM 8,3:** Situado a ambos lados de la calzada. Avituallamiento con agua e isotónico.

**KM 10,4:** Situado a ambos lados de la calzada. Avituallamiento con agua e isotónico. Habrá un puesto de asistencia médica y baños portátiles.

**KM 11,7:** Situado a ambos lados de la calzada. Avituallamiento con agua e isotónico.

**KM 15,3:** Situado a ambos lados de la calzada. Avituallamiento con agua e isotónico. Habrá un puesto de asistencia médica y baños portátiles.

**KM 17,4:** Situado a ambos lados de la calzada. Avituallamiento con agua e isotónico.

**KM 21,1:** Situado a ambos lados de la calzada. Avituallamiento con agua, isotónico y geles. Habrá un puesto de asistencia médica y baños portátiles.

**KM 22,1:** Situado a ambos lados de la calzada. Avituallamiento con agua e isotónico. Esponjas.

**KM 25,2:** Situado a la derecha de la calzada. Avituallamiento con agua e isotónico. Habrá un puesto de asistencia médica y baños portátiles, así como avituallamiento sólido.

**KM 27,5:** Situado a ambos lados de la calzada. Avituallamiento con agua, isotónico y geles.

**KM 29,7:** Situado a ambos lados de la calzada. Avituallamiento con agua, isotónico y geles. Avituallamiento sólido. Habrá un puesto de asistencia médica y baños portátiles.

**KM 32,7:** Situado a la derecha de la calzada. Avituallamiento con agua, isotónico y esponjas.

**KM 35,5:** Situado a ambos lados de la calzada. Avituallamiento con agua, isotónico, sólidos y geles. Habrá un puesto de asistencia médica y baños portátiles.

**KM 37:** Situado a ambos lados de la calzada. Avituallamiento con agua e isotónico, así como avituallamiento sólido.

**KM 40,2:** Situado a ambos lado de la calzada. Avituallamiento con agua e isotónico, así como avituallamiento sólido. Habrá

un puesto de asistencia médica y baños portátiles.

**META:** Avituallamiento con agua e isotónico y avituallamiento sólido. Habrá un puesto de asistencia médica y baños portátiles.

**IMPORTANTE:**

- Los avituallamientos están dimensionados para absorber los 14.000 corredores del Maratón. En todos ellos habrá un gran número de mesas sobre las que descansará el producto. Se ruega a los corredores que en los primeros puestos de avituallamiento no cojan la bebida de las primeras mesas para no colapsar la zona.

- En los Puntos Kilométricos 22,5 y 32,5 habrá esponjas además de agua e isotónicos.

**14 ¿DEBO LEERME EL REGLAMENTO DE LA PRUEBA?** Sí. En el reglamento están reflejadas las reglas del Maratón, siendo de obligado conocimiento y cumplimiento para todos los participantes. El no conocimiento del reglamento no exime de su cumplimiento.

**15 ¿ME PUEDE ACOMPAÑAR ALGUIEN EN BICICLETA DURANTE EL MARATÓN?** NO. Queda totalmente prohibido seguir a los corredores y corredoras en moto o bicicleta, teniendo orden expresa la Policía Local de retirar del circuito a toda persona que incumpla esta norma, con el fin de evitar que se produzca cualquier accidente tanto a los propios corredores como al público o miembros de la organización.

**16 ¿HAY CAJONES DE SALIDA?** Sí. Existirán cajones de salida para los tiempos de ELITE, Sub 2h 45', Sub 3h, Sub 3h 15', Sub 3h 30', Sub 3h 45', Sub 4h y más de 4h. Para poder acceder a estos cajones es necesario comunicar

a la organización en el momento de realizar la inscripción, el cajón al que se desea optar y la marca personal acreditada, que deberá ser igual o inferior al tiempo del cajón al que se desea optar (solo serán válidos los tiempos realizados en los 2 últimos años y en pruebas homologadas de Maratón y Medio Maratón).

**17 ¿VALEN TAMBIÉN LAS MARCAS DE MEDIO MARATÓN PARA ACREDITAR TIEMPOS Y PODER ACCEDER ASÍ A LOS CAJONES DE SALIDA EXISTENTES?** Sí, siempre que estén realizadas en pruebas homologadas y dentro de los dos últimos años. Las equivalencias serían sub 1h 09' (élite), sub 1h 15' (sub 2h 45'), sub 1h 22' (sub 3h), sub 1h 35' (sub 3h 30'), sub 1h 40' (sub 3h 45') y sub 1h 45' (sub 4h).

**18 ¿HAY LIEBRES O PRÁCTICOS?** Sí. La organización dispondrá de liebres o prácticos para los tiempos de 2:45 h, 3:00 h, 3:15 h, 3:30 h, 3:45 h, 4:00 h, 4:30 h y 5:00 h. Se situarán al comienzo de cada cajón correspondiente al tiempo a realizar y estarán identificados con un globo y una camiseta personalizada.

**19 ¿PUEDO PERSONALIZAR LA MEDALLA DE FINISHER?** Sí, estará disponible online hasta el lunes 17 de febrero a las 23:59 h. Pasado este plazo podrás solicitar la grabación en el Expo Marathon (stand Todotrofeo), al precio de 5€. Recuerda que si has solicitado la grabación, tienes que pasar obligatoriamente por el stand de Todotrofeo ubicado en la Expo Marathon a recoger la pulsera que te permita acceder a este servicio.

**20 ¿CUÁNDO ES LA ENTREGA DE PREMIOS?** El domingo 23 de febrero a las 11.15h se entregarán los premios de las siguientes categorías en el escenario de meta del XXXVI Zurich Maratón de Sevilla situado en el Paseo de las Delicias: Absoluta Masculina y Femenina, Atletas con discapacidad en Sillas de Ruedas M / F, Clasificación Españoles y Españolas y Récord Maratón Masculino / Femenino

El resto de categorías se entregarán en una gala posterior que se celebrará el martes 25 de febrero a las 13.00h en el Real Alcázar de Sevilla, Salón del Almirante: Sub 20, Sub 23, Senior, Master 35, Master 40, Master 45, Master 50, Master 55, Master 60, Master 65, Master 70, Master 75, Master 80, Master 85, Atletas con Discapacidad Físico/Intelectual, Clasificación Andaluces, Clasificación Sevillanos y Clasificación por clubes.





# DE SEVILLA A NUEVA YORK CON NEW BALANCE

LOS CORREDORES DEL ZURICH MARATÓN DE SEVILLA PODRÁN LOGRAR DOS PACKS PARA PARTICIPAR EN EL 50 ANIVERSARIO DE LA PRUEBA DE LA GRAN MANZANA

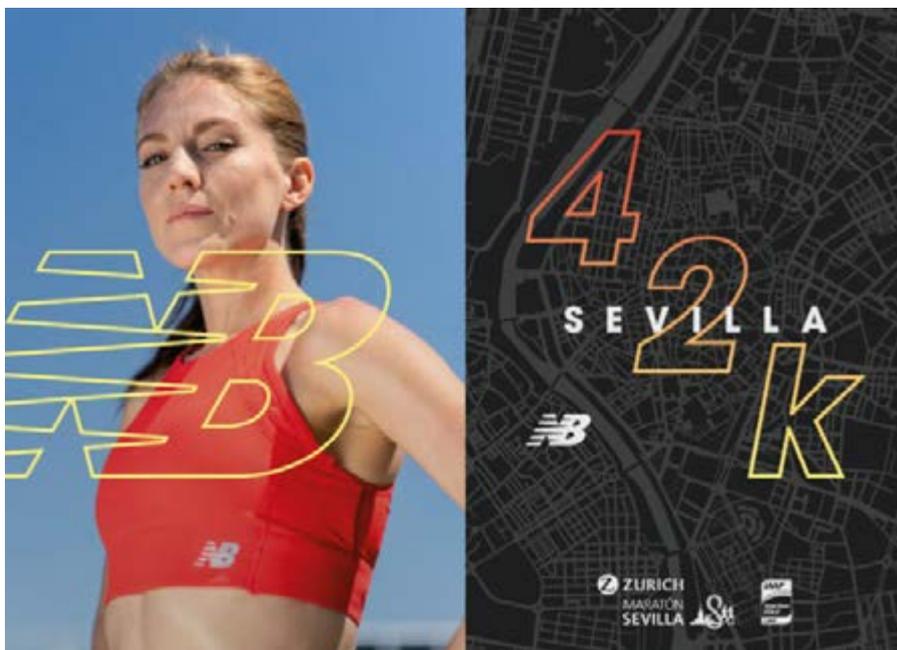
New Balance, patrocinador técnico oficial del Zurich Maratón de Sevilla y de la TCS New York City Marathon, vuelve a hermanar ambos maratones ofreciendo a los runners que corran la prueba sevillana la posibilidad de hacer realidad el sueño de cualquier corredor de disputar la mítica carrera neoyorkina, uno de los eventos deportivos más importantes del mundo.

New Balance presenta nuevamente su promoción 'De Sevilla a New York con New Balance', mediante la cual todos aquellos corredores que participen en el Zurich Maratón de Sevilla, el 23 de febrero, corriendo con cualquier modelo de la colección de zapatillas de New Balance, entrarán en un sorteo exclusivo en el que se regalarán dos fabulosos packs de participación (uno para hombre y otro para mujer) para correr el Maratón de Nueva York el día 1 de noviembre de 2020.

Todo ello garantizará a los afortunados ganador y ganadora de esta fantástica promoción poder formar parte de la histórica edición 50º aniversario de la mítica prueba neoyorkina. Para optar a estos packs de participación, será condición ineludible acabar la prueba en la capital andaluza calzando unas zapatillas New Balance. Los corredores que cumplan estos requisitos deberán registrar su dorsal, acto seguido de cruzar la línea de meta en Sevilla, en el stand que la marca dispondrá con motivo de esta promoción.

## ESTOS PACKS INCLUYEN LO SIGUIENTE:

- Un dorsal para poder disputar la prueba de la Gran Manzana.
- Todos los traslados incluidos en el viaje Madrid-New York o Barcelona-New York.
- Hotel de 3 ó 4 estrellas.
- Acompañamiento durante toda la actividad por expertos que harán de ello una experiencia inolvidable.



- Pack de material de la colección de New Balance para la NYC Marathon.
- Entrada para poder asistir a un partido de la NBA.
- En caso de querer viajar acompañado, esta persona gozaría de interesantes descuentos sobre la tarifa oficial.

## REQUISITOS DE PARTICIPACIÓN:

- Podrán participar aquellas personas que residan en España y sean mayores de 18 años.

- Los participantes tendrán que acreditar estar en posesión de un dorsal oficial del Zurich Maratón de Sevilla 2020.
- Sólo podrán participar aquellos participantes que calzados con zapatillas New Balance disputen y logren finalizar la prueba cruzando la línea de meta.
- Los datos personales con los que los participantes rellenen el formulario de inscripción deberán ser datos veraces.
- Los participantes sólo podrán inscribirse una vez en la presente promoción.



# ~~CORRE~~ VIVE EL MARATÓN DE TUS SUEÑOS

~~RUN~~ EXPERIENCE YOUR DREAM MARATHON



[themarathonchallenge.com](http://themarathonchallenge.com)





# “ESTE AÑO VOY A CORRER LA MARATÓN”

Mi nombre es Miguel Ángel Calzadilla Arjona, soy Podólogo Colegiado en el Colegio Profesional de Podólogos de Andalucía con el número 329 y Grado en CCAFD.

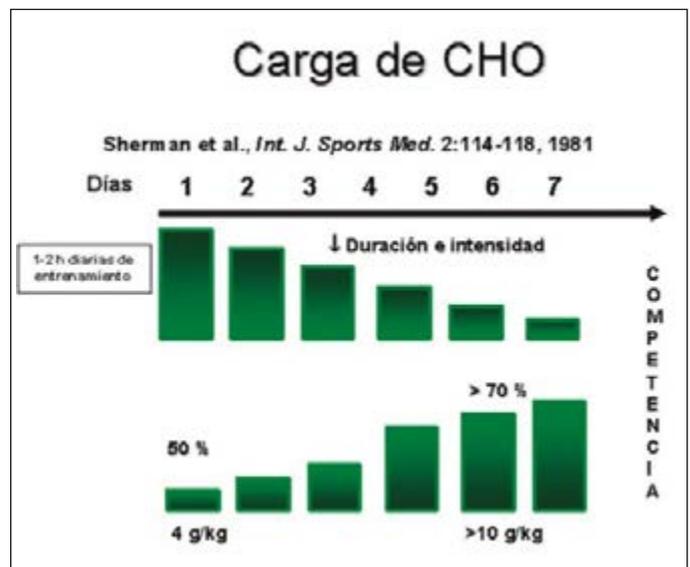
Y sí, “este año voy a correr la maratón”. Puede haber tantas historias detrás de esta frase como almas inscritas y con dorsal para este evento que ya es multitudinario en nuestra ciudad. No voy a ser ejemplo para nadie, o quizás sí. En estos últimos años he aprendido que nuestra historia puede estar más cerca de los demás, de lo que en principio podríamos creer.

La individualidad aquí se hace más patente que nunca, en mi caso, soy podólogo desde hace 25 años y había empezado a estudiar Ciencias del Deporte en el 2009, y un año después tuve que someterme a una delicada intervención quirúrgica. Siempre he sido una persona activa, pero sobre todo había hecho Taekwondo y Karate. Correr no me gustaba demasiado, aunque siempre había tenido la espina de estudiar INEF. Como decía, en el hospital y animado por antiguos amigos que venían a verme, tomé la decisión de correr una maratón, qué mejor forma de tranquilizar a familiares y amigos a la tediosa pregunta de: “¿cómo estás?”. Una vez en la calle, me dejé asesorar por este amigo del colegio y por mis profesores y empezamos a rodar. Poco a poco, sumando kilómetros, y preparando carreras cada vez de más distancia, “la panadera” de Alcalá de Guadaíra, que en esa época era de 15 kms, luego la 1/2 maratón de Los Palacios y ya estaba listo.

En medio cientos de kilómetros recorridos y cada oportunidad de ir a algún sitio a más de 5km. de casa, lo hacía corriendo. Según la fisiología, uno se hace eficiente a base de optimizar sus vías energéticas y la oxidativa requiere acumular más y más kilómetros, tener muchas mitocondrias en nuestras células es la manera. Me enfrentaba a cada carrera con respeto y muy atento a lo que pasaba alrededor, mi mirada se fijaba inevitablemente en la manera de pisar mientras corrían mis compañeros de carrera. Veía demasiados pies hundidos por el peso del cuerpo y terminando las carreras, volcados por el cansancio. Me cuidaba mucho de descubrir mi identidad profesional, pero a veces era necesario recomendar a alguien, que al menos observara el desgaste de sus zapatillas o acudiera a un Podólogo colegiado. Normalmente la gente te escucha si estás a su lado en un maratón.

Muchas personas tienen retos de superación personal, logros deportivos, quieren mantener un estatus personal o atlético o pulverizar una marca. Desde el primero al último, cada participante logra una hazaña épica, completar la legendaria distancia de Filípides y salir vivo. Hoy sabemos que el guerrero no murió por correr, sino por sus heridas de guerra. Hoy lo prudente es entrenar, prepararse y hacerse una prueba de esfuerzo.

Cada vez que acudimos a un evento deportivo suele saltar la noticia de que algún participante ha sufrido un desmayo, lesión, o incluso un infarto, pero es que a día de hoy en la maratón de Sevilla participan 14.000 personas, y aunque solo sea por estadística, a alguien le tiene



que tocar. El auge de este tipo de eventos no ha hecho más que aumentar desde el famoso: “deporte para todos”. Eso significaba un pabellón deportivo y una piscina en cada municipio. Nadie podía imaginar cómo se iba a incrementar la adherencia a estos hábitos de vida saludable, porque viene todo junto, qué comer, en qué momento, el descanso, etc. Hay que hartarse de pasta, realmente la carga de hidratos funciona junto a un buen entrenamiento y a una descarga en la intensidad del ejercicio (tapering) la semana antes de la prueba.

Ahora que nos ha entrado la bendita fiebre de la salud y el bienestar y fumar deja de estar de moda, pero vamos a hacer las cosas bien, porque



## CONSEJOS PARA EL CUIDADO DE TUS PIES RUNNER

PODÓLOGOS de ANDALUCÍA  
COLEGIO PROFESIONAL

### •CONSEJOS PARA ANTES DE LA CARRERA

- 1 - Conviene hidratar la piel con alguna crema o loción anti rozaduras. Si por el contrario el corredor tiene mucha sudoración (hiperhidrosis), entonces se debe neutralizar ese exceso aplicando polvos anti transpirantes o lociones de talco líquido. 
- 2 - Acudir al Podólogo para eliminar la hiperqueratosis que pudiera existir en algunas zonas del pie. 
- 3 - Se debe realizar un corte adecuado de las uñas, evitando aristas que puedan dañar los dedos contiguos, limando si es necesario los bordes. 
- 4 - Se recomienda realizar un estudio biomecánico para valorar si existe alguna patología o para mejorar el rendimiento deportivo. 
- 5 - Elegir la zapatilla adecuada en función del peso, amortiguación, control de pronación, los kilómetros que hace el corredor, la superficie por donde corre.
- 6 - Elegir un calcetín deportivo técnico. 

### •CONSEJOS PARA EL DÍA DE LA CARRERA:

- 1 - No estrene nunca una zapatilla para hacer una carrera. 
- 2 - Utilice calcetines y zapatillas que use habitualmente en los entrenamientos. 
- 3 - Ajustar de nuevo los cordones cuando se esté a punto de empezar la carrera. 
- 4 - Colocar apósitos hidrocoloides (tipo Compeed, Urgo) en zonas de roce, para prevenir la aparición de ampollas.

### •CONSEJOS PARA DESPUÉS DE LA CARRERA:

- 1 - Revise sus pies tras la prueba, nunca descuide una herida, un hematoma subungueal (debajo de la uña), o una ampolla. Y si lo considera necesario acuda a su Podólogo de confianza.
- 2 - Mantener el calzado deportivo seco en la medida de lo posible, para ello se sacarán las plantillas de las zapatillas cuando se termine la carrera, para que se aireen y se sequen.
- 3 - Sumerja sus piernas y pies en agua fría durante algunos minutos.

[www.copoan.es](http://www.copoan.es)



el deporte es salud cuando estamos en condiciones y acondicionamos nuestro organismo a una prueba de estas características. No es suficiente suponer que si el vecino, que está más fondón que yo y lo hace, yo también puedo. En este caso, la vida deportiva de cada uno puede engañarnos y mucho. Hay abuelos como Antonio Pérez "Espartaco" que son capaces de llevar con la lengua fuera a muchos chavales de 20 años y durante 10 km. Es muy recomendable un chequeo médico, un test de resistencia o si queremos conocer nuestras capacidades y llevar nuestro entrenamiento a un nivel óptimo, una prueba de esfuerzo con espirometría.

Desde hace unos años cualquier corredor es también un experto en ropa, gps, zapatillas y sus componentes: con drop, minimalistas, huaraches y ahora maximalistas. Cada marca promete que su tecnología es la mejor...

O todas mienten o hay mucho marketing o somos consumidores ciegos. Hay que recordar que los pies del homo sapiens ya pronaban mucho antes de que existiera la tribu Kalenjin, allá en el valle del Rift.

Para dejarse aconsejar y asesorarse bien parece lógico acudir a un profesional colegiado. En este sentido, el distintivo del Colegio Profesional de Podólogos de Andalucía garantiza la labor del Podólogo y su formación como Podólogo Deportivo. Cada año se convocan cursos y participa en eventos deportivos, esto supone un gran esfuerzo por parte de todo el colectivo andaluz, inversión de recursos, tiempo y energía para ofrecer el mejor tratamiento posible a personas que no están enfermas, sino que quieren hacer deporte y disfrutar de ello, sin molestias ni lesiones.

Tanto en la prevención como en el tratamiento de las alteraciones de la marcha, el Podólogo tiene mucho que decir.



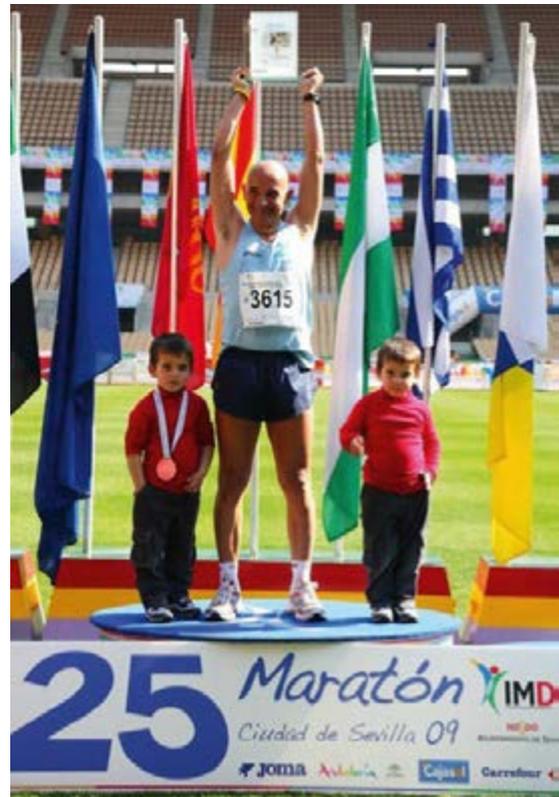
LA OTRA CARA DEL MARATÓN DE SEVILLA

# LA CENTURIA DE JULIO MOLINA

EL SEVILLANO, INCLUIDO EN EL SELECTO GRUPO DE LOS ÚNICOS CINCO CORREDORES QUE HAN COMPLETADO LAS 35 EDICIONES PREVIAS DEL MARATÓN DE SEVILLA, ALCANZA EL 23 DE FEBRERO EN CASA LA MÁGICA CIFRA DE LOS 100 MARATONES.



POR MANUEL GARCÍA AGÜERO



Julio Manuel Molina Castellano (14/02/1960, Sevilla) tiene una cita con la historia el 23 de febrero en el Zurich Maratón de Sevilla. Y es que, al margen de completar todas las ediciones de la prueba hispalense desde su origen, en 1985, lo que sólo han logrado otros cuatro corredores, alcanzará la nada desdeñable cifra de 100 maratones. Quién se lo iba a decir a este licenciado en Derecho y empleado de Banca, padre de mellizos, cuando se iniciara en el ahora llamado running durante el Servicio Militar en Ceuta a principios de la década de los 80.

“Cogí el hábito de correr regularmente durante la Mili, ya que allí había pocas opciones de diversión sana y empecé a salir a correr todas las tardes. En Ceuta corrí una prueba de 32 km y también quedé segundo en una competición entre los soldados del Cuartel, lo que hizo animarme”. Desde entonces, tras regresar a su Sevilla natal, no ha parado, haciendo escala en medio mundo hasta alcanzar este año su particular logro centenario en casa.

“Mi primer maratón fue el primer Maratón de Sevilla, en 1985, y desde entonces no he parado de correr más de una semana (no me he lesionado nunca). He hecho 99 maratones, 20

por debajo de tres horas y tres por debajo de 2h50. Aparte de maratones, que es lo que más me gusta, he corrido tres veces los 101 de Ronda y una vez la Subida al Veleta”, apunta Molina, que ostenta un mejor tiempo sobre los 42k de 2h:47.23 (Sevilla 2004).

**-El 23 de febrero está marcado en rojo en el calendario...**

Es una fecha que forma parte de mi vida, tan importante como el día que nacieron mis hijos, mi cumpleaños, Navidad, etc. Ni se me ocurre no correr el Zurich Maratón de Sevilla. Además, este año es especial por ser mi maratón número 100.

**-Se acerca el gran día, centenario en su caso.**

Cuando empecé a correr maratones, con 25 años, hacía cada año dos o tres, normalmente Sevilla Madrid y otro fuera. Y cuando llevaba 10 años corriendo, me encontré con un buen número de maratones y pensé que quería cruzar años y número de maratones. Eso lo alcancé en 2004, que cumplí 44 años e hice mi maratón 44 (en Berlín). Por cierto, la primera vez que bajé de 2h50. Cuando cumplí ese reto, pensé que tenía que inventarme otra cosa para mantenerme “motivado, ya que soy de los que necesitan ca-

rreras para entrenar regularmente, pero siendo consciente que lo importante es eso, entrenar regularmente, y el reto no es el fin, sino el medio de conseguirlo. Entonces es cuando me ‘inventé’ lo de llegar a los 100 maratones, ¡¡¡hace 16 años!!! Y bueno, el 23 de febrero ya tengo otro reto, que me va a llevar hasta el fin...

**-No son muchos los que pueden presumir de haber hecho pleno en las 35 ediciones previas del Maratón de Sevilla.**

Hasta 2018 éramos seis, pero desgraciadamente Elías Chavete falleció, corriendo, en abril del pasado año. Ahora por tanto somos cinco, los mismos desde la edición 28. La verdad es que hay una ‘competición’ entre nosotros para ver quién se queda el último. La organización del Maratón de Sevilla nos hizo un homenaje en la décima edición, en la que éramos treinta y tantos. En la 20ª éramos 25, 12 en la 25ª y desde la edición 28 sólo seis. Ahora, solamente cinco...

**-Pues todo un orgullo alcanzar la centena en el reto de los 42.195 metros.**

Pues sí, mis amigos, allá en 2004 cuando se lo dije, me decían que estaba loco y que ni de coña iba a hacer 100 maratones. En Andalucía sólo hay dos personas (José Ramón Mellado



Vico, de San José de la Rinconada; y Antonio Rojas, de Jaén, que llevan más de 100 maratones. Y en España, 46. De ello hay un ránking oficioso en el blog [coleccionistamaraton.es.wordpress.com](https://coleccionistamaraton.es/wordpress.com/2013/10/24/ranking-de-maratonianos-con-mas-de-50-maraton-es/) ([https://coleccionistamaraton.es.wordpress.com/2013/10/24/ranking-de-maratonianos-con-mas-de-50-maraton-es/](https://coleccionistamaraton.es/wordpress.com/2013/10/24/ranking-de-maratonianos-con-mas-de-50-maraton-es/))

**-¿De su estreno, en Sevilla, qué recuerdos tiene?**

Fue la primera edición del Maratón de Sevilla, en marzo de 1985. La medalla es preciosa, de cerámica de Triana. La llevo colgada en el espejo retrovisor de mi coche; ésa y la de la última edición.

**-Ahora es todo un experto sobre la distancia, un referente.**

Pues sí, y la verdad es que desde entonces todo ha cambiado mucho. Ahora tenemos la información a golpe de click, mientras que antes sólo nos podíamos informar por revistas especializadas. El cambio en tecnología, gadgets, zapatillas, equipación, suplementos alimenticios, técnicas de entrenamiento... ha sido bestial. Como se suele decir, antes éramos

corredores y ahora somos runners... Los que hemos sido corredores antes que runners nos reconocemos en las líneas de salida.

**-Y el Zurich Maratón de Sevilla también ha crecido...**

Y tanto. En las primeras ediciones éramos poco más de 1.000 personas y casi todos locales. Los ciudadanos, en especial los automovilistas, nos percibían como elementos que perturbaban su medio. Se armaban unos atascos descomunales, con todos los coches pitando y los conductores lanzando improperios, algunos más gruesos que otros, pero lo mínimo era eso de "iros a correr al campo" o "un pico y una pala". Ahora ya todo el mundo ha tomado consciencia de que es un evento fantástico para la imagen y la economía de la ciudad, aunque queda aún camino que recorrer en este sentido. Pero en efecto, la profesionalización de la organización y los servicios que se ponen a disposición de los corredores han cambiado tanto como la tecnología de las zapatillas o las camisetas.

**-Un detalle de sus 99 maratones previos.**

Aunque he corrido los mejores maratones del mundo (cinco veces Nueva York, tres Boston, dos Berlín, Londres, Chicago, Amsterdam, Venecia...) me quedo con los tres que corrí en la 'cuna de los maratonianos', en Etiopía. Allí no hay ni Feria del corredor, ni bolsa del corredor, ni chip, ni clasificación ni avituallamientos, el circuito está mal señalizado, con tráfico abierto, pero son los mejores del mundo. porque se agarran al atletismo como lo único que puede hacerles salir de la miseria.

**-¿Y de las 35 ediciones de la prueba sevillana?**

Anécdotas tengo para escribir un libro, pero reseño dos. En las primeras ediciones, por el km 37-38 se pasaba por las calles adyacentes a la Alameda de Hércules, ahora un barrio muy 'cool' pero entonces el 'barrio rojo' de Sevilla, donde las señoras meretrices sentadas en la

calle en sus sillas de enea observando pasar a los corredores nos comentaban en ocasiones en voz alta "niño, ven aquí y verás si vas a correr". Y en la edición de 2005, con frío, lluvia y viento, ha sido la vez que más frío he pasado en mi vida. Terminé tiritando, y lo seguía haciendo metido en el coche con la calefacción puesta una hora después. Se atendieron 800 hipotermias ese año.

**-Un momento especial en la prueba hispalense.**

Destacaría varios: el del 25 aniversario de la prueba (2009) y el año que protagonicé el cartel del maratón, en el año 2012. En ambos entré en la meta con mis hijos mellizos, uno a cada lado. Para mí fue muy emocionante. Y también en la Avenida Kansas City, por dónde pasa la carrera y vivían mis padres, ya fallecidos, pero que siempre, mientras vivieron, bajaban a verme pasar y animarme. Cuando paso por allí, siempre lanzo un beso al cielo que es para ellos.

**-El dorsal 100 del Zurich Maratón de Sevilla también rendirá su particular homenaje...**

Voy a llevar en el recuerdo, desde el metro 1 de la carrera hasta el 42.195, a mi amigo y compañero Bernardo Castro, experimentado maratoniano y triatleta que nos dejó el 29 de abril por un infarto fulminante mientras entrenaba en el Parque de María Luisa, su lugar habitual de entrenamientos durante más de 25 años. Bernardo era una persona anónima, humilde y discreta, pero su dolorosa pérdida dejó un hueco tan grande en todos los sectores en los que se relacionaba (maratonianos, triatletas, compañeros de trabajo de Canal Sur Radio, hermandades, organizaciones solidarias, Policía Local, clubs deportivos...) que se generó un tsunami de apoyo que llevó en menos de un mes desde que se tuvo la idea a que el Pleno del Ayuntamiento de Sevilla, por unanimidad, aprobara rotular con su nombre la glorieta del Parque de María Luisa donde le sorprendió la muerte. Ese espacio nos servirá para recordarlo eternamente.

Y se lo quiero dedicar también a mi club de toda la vida, los Amigos del Parque de María Luisa, con más de 30 años de historia y al que he tenido el privilegio de presidir los últimos cuatro años.

**CORREDORES QUE HAN COMPLETADO TODAS LAS EDICIONES DEL MARATÓN DE SEVILLA (1985-2019)**

- Luis Caballero Jurado
- Antonio Gelo Colón
- Antonio González Benítez
- Julio Manuel Molina Castellano
- Eduardo Silva Proenza





# EL RETO DEL PRIMER MARATÓN

LEYENDAS DEL DEPORTE COMO RAFA PASCUAL, ELI PINEDO O JULIO SALINAS SE ENFRENTAN POR PRIMERA VEZ A LOS 42'195 KM EN EL ZURICH MARATÓN DE SEVILLA.

Incluso para leyendas del deporte, con mil batallas en Juegos Olímpicos y Campeonatos del Mundo de Europa, correr por primera vez un maratón se convierte en una gran desafío. El Banco Santander, a través de su proyecto de apoyo al deporte popular "123acorrer", ha querido apoyar al Zurich Maratón de Sevilla con un programa especial para aquellos que van a correr por primera vez este domingo 23 de febrero la distancia de 42'195 km.

Más de 400 corredores se apuntaron a "Mi primer maratón 123 a correr" y durante los últimos meses han recibido un plan de entrenamiento preparado nada menos que por el dos veces campeón del mundo de maratón Abel Antón. El soriano, junto a su inseparable Martín Fiz, son los "jefes de fila" de este gran grupo de debutantes que incluye a algunos deportistas que puede que sean novatos en la distancia de Filípides pero en cambio están en el libro de oro del deporte español.

Y es que entre esos 450 corredores debutantes en el Zurich Maratón de Sevilla encontramos, por ejemplo, a Rafa Pascual. Una leyenda del voleibol y el segundo español con más internacionalidades, 537, sólo superado por el exwaterpolista Manel Estiarte. Fue dos veces olímpico,



mejor jugador del mundial de 1998 y campeón de Europa con España en 2007.

También forma parte del equipo de 123 a correr Julio Salinas, tres veces mundialista, que logró con aquel mítico Dream Team de Johan Cruyff el primer título de Campeón de Europa de la historia del Barça. A sus 58 años el exfutbolista vasco se enfrenta al reto del primer maratón y aunque ha tenido alguna interrupción en su en-

trenamiento debido a una lesión su idea es salir a cuatro horas con el grupo que tendrá como liebre de lujo a Abel Antón y del que también formará parte Fermín Cacho. Para el soriano, campeón olímpico en 1500 en Barcelona '92 y plata en los Juegos de Atlanta 1996, será su segunda participación en el Zurich Maratón de Sevilla. El año pasado lo intentó y llegó hasta el kilómetro 25 pero este año Fermín llega mucho más en forma





tras compartir algunos rodajes largos en Soria con Abel y espera poder lograr su primera medalla de finisher en los 42'195 kilómetros.

Por supuesto, en el team de 123acorrer hay una chica, y es toda una guerrera. Eli Pinedo, 38 años, una de las mejores jugadoras que ha dado el balonmano español en toda su historia, pieza angular del equipo que ganó la medalla de bronce en los Juegos Olímpicos de Londres 2012. No

tenía ninguna experiencia en running antes de iniciar la preparación pero ha seguido al detalle el plan de entrenamiento de Abel y seguro que correrá en Sevilla como lo que es: una guerrera.

Un grupo de debutantes en maratón que son leyendas de nuestro deporte, que están liderados por los dos únicos campeones del mundo de maratón que ha dado nuestro país y que además serán respaldados con la presencia del Presidente

del Comité Olímpico Español, Alejandro Blanco, que acudirá a Sevilla para verles en directo en este nuevo capítulo de su vida deportiva, este vez sin los nervios de defender a su país pero igualmente luchando por una medalla, esta vez ni de oro, ni de plata, ni de bronce, pero una medalla de finisher que simbolizará un nuevo reto personal superado para estos gigantes del deporte y de la vida.





TANTO POR SU CLIMATOLOGÍA PRIVILEGIADA COMO POR SU OROGRAFÍA

# DEPORTE Y CULTURA EN SEVILLA: UNA COMBINACIÓN PERFECTA

Uno de los principales atractivos turísticos de Sevilla es su magnífico e impresionante patrimonio monumental. Sevilla posee tres monumentos declarados Patrimonio de la Humanidad por la UNESCO en 1987:

La **Catedral** es el mayor templo gótico del mundo y el tercer templo de la Cristiandad, tras San Pedro del Vaticano y San Pablo de Londres. La Giralda, con 100 m. de altura, es el alminar de la antigua mezquita almohade, y símbolo de la ciudad.

El **Real Alcázar**, el palacio real en uso más antiguo de Europa. Está compuesto por un grupo de palacios construidos en diferentes etapas históricas cuyos orígenes se remontan al siglo X.

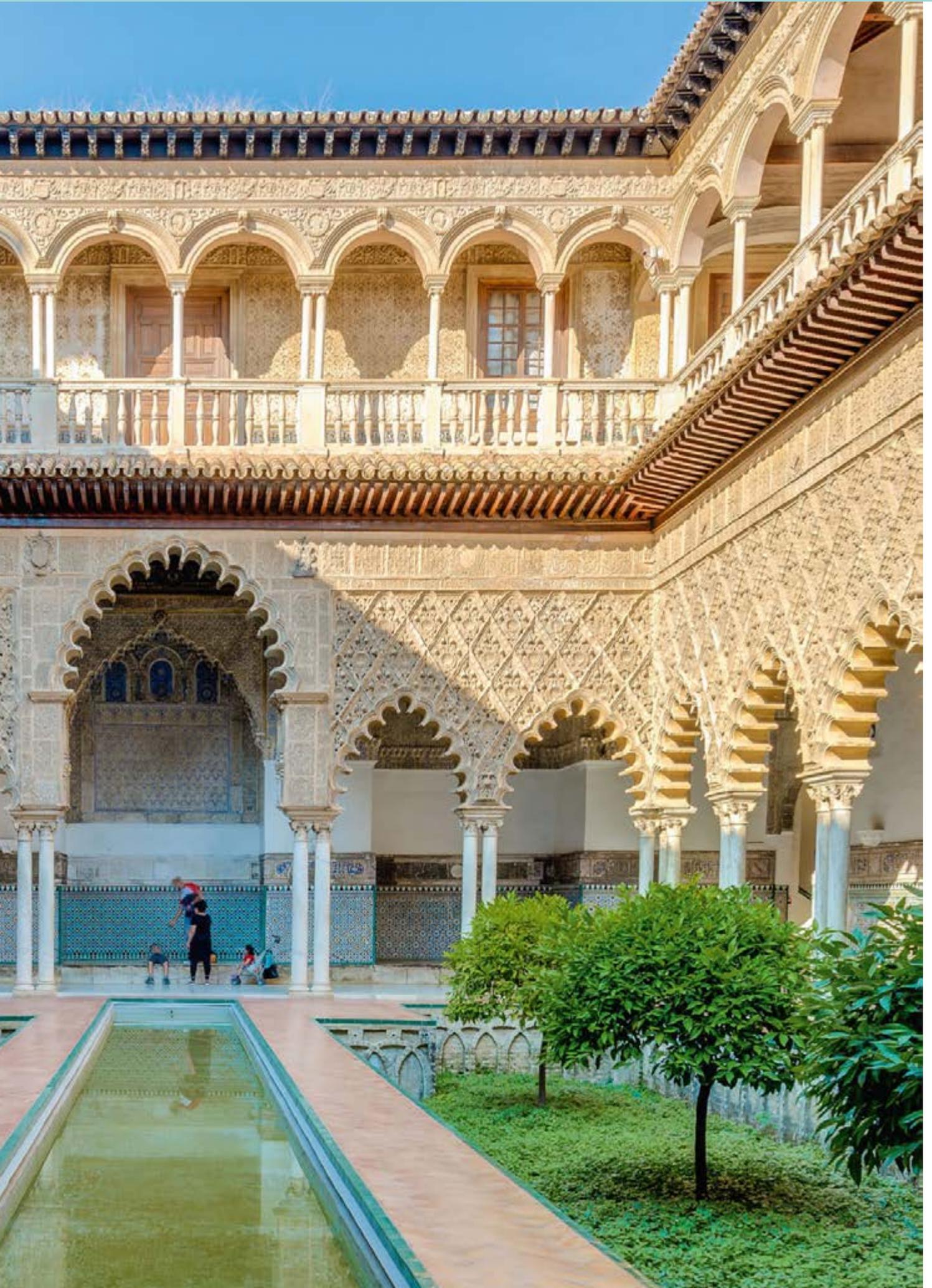
El **Archivo de Indias** es uno de los archivos históricos más importantes del país, con unos 43.000 legajos, relativos al descubrimiento y colonización de América.

Para los amantes del arte, nada mejor que visitar el **Museo de Bellas Artes**, segunda pinacoteca de arte español de España (tras el Museo del Prado) con 14 salas que contienen pintura y escultura desde el siglo XV hasta pintura costumbrista sevillana del siglo XX.

Pero además, en Sevilla podrás conocer monumentos y edificios construidos en diferentes etapas históricas, por grandes maestros del arte, que han dejado su impronta en la ciudad, y constituyen su importante legado histórico-artístico.

Este año 2020 Sevilla será protagonista por la celebración de tres grandes eventos de alto nivel. Por un lado, la prestigiosa **Bienal de Flamenco**, que se celebra los años pares y a la que durante prácticamente un mes, acuden las máximas figuras del cante, el baile y la guitarra. La Bienal de Flamenco se ha convertido en un escaparate de primer orden del flamenco ante el mundo.







ÓSCAR ROMERO



CEDIDA POR ACCIÓN CULTURAL



Los espectáculos tienen lugar en espacios escénicos de la ciudad, como el Teatro de la Maestranza, Teatro Lope de Vega, Teatro Central o Teatro Alameda, sumados a espacios de riqueza patrimonial como el Real Alcázar o la Iglesia de San Luis de los Franceses.

La Bienal que Sevilla está preparando para el año 2020 será la de su 40 aniversario. Cuatro décadas de historia viva del flamenco. A lo largo de estos años, desde 1980, esta muestra pionera, vanguardista y contemporánea ha visto pasar por sus escenarios a los más grandes artistas en las disciplinas flamencas de cante, toque y baile. Desde sus orígenes ha sabido apoyar, difundir y dignificar el hecho flamenco. Ha conquistado los corazones de los amantes de un arte universal, autóctono, cabal, pero también ha embaucado a los auditorios más diversos manteniendo un diálogo fluido con otras artes como la pintura, la fotografía, la literatura, el teatro, etc. La XXI Bienal de Flamenco, proyecto del Ayuntamiento de Sevilla, tendrá lugar del 4 de septiembre al 4 de octubre de 2020. Un motivo más para visitar la ciudad más flamenca del mundo. [www.labienal.com](http://www.labienal.com)

Por otro lado, se celebra el **V Centenario de la Primera Vuelta al Mundo**. El navegante portugués Fernando de Magallanes puso en marcha la expedición española que dio por primera vez la vuelta al mundo. La expedición, formada por cinco naves con unos 250 hom-

bres a bordo y con Magallanes al mando de la flota, se hizo a la mar el 10 de agosto de 1519 desde el Muelle de las Mulas de Sevilla.

A la muerte de Magallanes, la expedición continuó al mando de Juan Sebastián Elcano, llegando a España, en concreto a Sevilla, en 1522. De las cinco naves que partieron solo completó la vuelta al mundo una, la Victoria, y solo volvieron 18 marinos.

Durante tres años (2019, 2020 y 2021) tendrá lugar la Conmemoración del V Centenario de la Primera Vuelta al Mundo. Para ello, se han organizado una serie de actividades, para dar a conocer la importancia de este hito histórico. [www.vcentenario.es](http://www.vcentenario.es)

Y por último, en el año 2020 se cumplen 150 años del fallecimiento de los hermanos Bécquer, Gustavo Adolfo y Valeriano. Los hermanos Bécquer, claros exponentes del Romanticismo, están unidos a la historia de Sevilla.

La celebración del **"Año de los Bécquer"** beneficiará la proliferación de turismo cultural en nuestra ciudad, lo que consolida e impulsa la economía y el empleo, además de fomentar el posicionamiento internacional de nuestra capital. Por ello, se han creado una serie de actividades culturales para conmemorar este hito comenzando el 17 de febrero, fecha de nacimiento del poeta sevillano. Habrá rutas guiadas – que permitirán conocer el patrimonio ligado a dichos artistas- y lecturas poéticas, entre muchas otras.





# 42kmcorriEMdo: UN MARATÓN DE RÉCORD GUINNESS PARA MAMÁ



ERIC DOMINGO ROLDÁN AFRENDA EL ZURICH MARATÓN DE SEVILLA CON LA INTENCIÓN DE BATIR LA PLUSMARCA DE 2:58:40 IMPULSANDO LA SILLA DE RUEDAS DE SU MADRE, SILVIA, PARA DAR VISIBILIDAD A LA ESCLEROSIS MÚLTIPLE.

POR MANUEL GARCÍA AGÜERO

Es una de las intrahistorias que cada año se dan a conocer con motivo del Zurich Maratón de Sevilla, aunque en este caso tocando más si cabe la fibra sensible, por sus aditamentos. Porque al reto de superar los 42.195 metros se le añaden por un lado el aspecto solidario y por otro el vínculo materno.

Hablamos de Eric Domingo Roldán y su propósito de lograr en la capital hispalense el Récord Guinness en maratón empujando un carro, en este caso la silla de ruedas de su madre, Silvia, afectada por esclerosis múltiple. El objetivo, batir la plusmarca de 2 horas, 58 minutos y 40 segundos para apoyar la lucha contra esta enfermedad neurológica crónica que afecta al sistema nervioso central y es autoinmunitaria.

El proyecto #42kmcorriEMdo de este atleta barcelonés de escasos 27 años (08/02/1993), Digital Marketing Manager de profesión, tiene su origen en mayo de 2016, cuando Eric decide hacer algo especial por su madre. Para ello completa su primera carrera impulsándola, sobre 10km, en una prueba oficial en la Ciudad Condal precisamente por la esclerosis múltiple. Fue el principio

En septiembre de 2017, con motivo del cumpleaños de su madre, preparó un reto solidario aprovechando la disputa del Zurich Maratón de Barcelona. El objetivo, recaudar fondos para la investigación de la esclerosis múltiple.

Lo prepararon a conciencia, corriendo para ello su primer medio maratón juntos. Y lo con-



siguieron. El tiempo, tres horas y 23 minutos, recaudando de paso más de 2.000 euros en donativos. Además, durante la prueba y su puesta a punto Eric y Silvia se ganaron el apoyo y el cariño de infinidad de personas.

Y cuando Silvia pensaba que no cabía la posibilidad de “ir más allá”, en 2018, su hijo lanzó otro reto con ella: volver a correr el Zurich Maratón de Barcelona, aunque en este caso más rápido y recaudando fondos con los pasos de las actividades de cualquier persona. Eligieron para ello la campaña “Yo doy mis pasos”. Y de nuevo lo volvieron a conseguir, cruzando la línea de meta en un tiempo de tres horas y 14 minutos apoyando al proyecto #YoDoyMisPasos

Pero las ganas y la motivación que Silvia le transmite a su hijo no tienen límites y por eso, para el presente año, se han propuesto dar todavía “otro paso” e intentar en este caso batir el Récord Guinness empujando una silla de ruedas en un maratón. El tiempo a batir es de 2 horas, 58 minutos y 40 segundos, buscando como escenario ideal para su consecución las calles de Sevilla y su cita del 23 de febrero.

“Me da mucha emoción poder correr el Zurich Maratón de Sevilla. Me da mucha paz y una libertad increíble”, comenta Silvia.

“Correr con mi madre me ha hecho darme cuenta de que existen limitaciones, pero no límites”, añade Eric, que ya disputara a título individual el Zurich Maratón de Sevilla en 2019, concluyendo



con un crono de dos horas y 43 minutos, y en abril del pasado año formara parte de un proyecto por el que corrió 10 maratones en 10 días, de Londres a París, finalizando en la capital gala con cuatro horas y 39 minutos.

“La aceptación oficial del intento de récord era lo que nos faltaba para llenarnos de motivación y tener todavía más ganas de luchar. No va a ser fácil, pero poder seguir dando visibilidad a la esclerosis múltiple y hacerlo con mi madre no tienen precio ni límite. ¡Vamos a por ello!”

Pase lo que pase en el Zurich Maratón de Sevilla, madre e hijo contarán durante su reto con el apoyo de infinidad de personas durante los 42.195 metros del recorrido en un día en el que volverán a demostrar que ni la Esclerosis múltiple ni ninguna otra enfermedad pueden con las ganas de vivir y superarse.

PRECIO MÁS BAJO  
GARANTIZADO;  
CANCELACIÓN  
24 HORAS;  
OPORTUNIDADES  
Y DESCUENTOS

# DESCUBRE TU NUEVO DESAFÍO

Encuentra y regístrate en tu próximo evento deportivo en [worldsmarathons.com](https://worldsmarathons.com)

 **WORLD'S  
MARATHONS**



## ¡MÁS ANIMACIÓN QUE NUNCA!

La edición 36 del Zurich Maratón de Sevilla confirma la apuesta que ha venido haciendo los últimos años, consiguiendo cada vez más público y más animación durante el recorrido. Como el año pasado, el circuito recupera la salida y la llegada en el corazón de la ciudad para beneficio de los asistentes y corredores especialmente en los últimos kilómetros. Este año el recorrido contará con hasta 21 'Hot Spots' en los que la música y el ritmo ayudarán a los maratonianos a seguir adelante y sumar metros hasta cruzar la línea de meta. Habrá más bandas de música y DJ's que nunca, y servirá para que también más público y familiares se congreguen en esos sitios para ver pasar la serpiente multicolor de los corredores, en la que se han confirmado más de 14.000 inscripciones.

Los puntos de animación musical oficiales se ubicarán en: Paseo Cristóbal Colón. (Junto a la Torre del Oro), Torneo - Estación de Autobuses Plaza de Armas (a la salida del viaducto, enfrente Centro Comercial), Av. La Resolana (frente Hotel Trip Macarena), Rotonda de la Estación de Santa Justa, C/ Greco, esquina con Av. de



Andalucía. (Antigua fábrica Cruzcampo), c/Luis de Morales (a la altura del Hotel Los Lebreros), Av. de La Palmera - Glorieta Plus Ultra, Plaza de España, Av. de la Constitución. (cerca parada de Metrocentro), Plaza Nueva, Glorieta Duquesa Cayetana de Alba (antes de cruzar Puente La Barqueta), c/ Puerta de la Barqueta (Rotonda con c/ José

de Gálvez), Alameda de Hércules, c/ Sarniego coincidiendo con el Medio Maratón, c/Luis Montoto esquina c/Juan Antonio Cavestany, Glorieta de El Cid, Av. Diego Martínez Barrio, Pl. San Martín de Porres, Glorieta entre c/Alfredo Kraus y c/Virgen de la Oliva, y Av. Alcalde Manuel del Valle, Ronda de Capuchinos.

# CONCURSO DE FOTOGRAFÍA

¿LO TUYO ES LA FOTOGRAFÍA EN VEZ DE CORRER? PUES ESTÁS DE ENHORABUENA, PORQUE EL ZURICH MARATÓN DE SEVILLA CONVOCA DE NUEVO EL CONCURSO DE FOTOGRAFÍA

POR OCTAVO AÑO CONSECUTIVO, EL ZURICH MARATÓN DE SEVILLA CONVOCA EL CONCURSO DE FOTOGRAFÍA Y MEJORA SUS PREMIOS GRACIAS A LA COLABORACIÓN DE "MARTÍN IGLESIAS SL".

El concurso de fotografía, que en las pasadas ediciones tuvo una gran participación, tendrá nuevos premios para los ganadores merced a la colaboración del distribuidor fotográfico y tienda "Martín Iglesias SL", que se suman a los premios en metálico.

**Primer Premio:** 300€ + cámara EOS 4000D + objetivo EF-S 18-55 III.

**Segundo premio:** 200€

**Tercer Premio:** 100€

Las fotografías que tomarán parte del concurso fotográfico del Zurich Maratón de Sevilla 2020 podrán tratar sobre los siguientes temas:

● **Actividades Paralelas:** Fotografías relacionadas con la feria del

corredor y la comida de la pasta del Zurich Maratón de Sevilla 2020.

● **Maratón:** Fotografías de los corredores durante la edición del año 2020 del Zurich Maratón de Sevilla.

● **Ambiente del Maratón:** Fotografías de las distintas actuaciones de las actividades y animación, público...) durante la edición del año 2020.

La participación en el concurso fotográfico del Zurich Maratón de Sevilla 2020 se realizará a través de la web oficial de la carrera [www.zurichmaratonsevilla.es](http://www.zurichmaratonsevilla.es) en el link <http://www.zurichmaratonsevilla.es/zm2-concurso-fotografia2>

Martín-Iglesias SL es uno de los principales distribuidores de material fotográfico de España, y organizan continuamente actividades, charlas, clases prácticas y cursos relacionados con la fotografía. Colaboran con nosotros de forma desinteresada porque sus responsables son amantes del running y suelen participar en el Zúrich Maratón de Sevilla.



DIEGO ESCOBEDO "Lágrimas"



# SEVILLA, SIEMPRE SEVILLA...

MIENTRAS CORRES EL DOMINGO, MILES DE PERSONAS TE APLAUDIRÁN Y JALEARÁN POR LAS CALLES DE SEVILLA. ALLÍ DONDE NO TE LO ESPERES Y DURANTE HORAS, MUCHÍSIMOS FOTÓGRAFOS PROFESIONALES Y AFICIONADOS CÁMARA EN MANO INMORTALIZARÁN LO QUE LUEGO SERÁN TUS RECUERDOS PARA TODA LA VIDA. SONRÍE Y DISFRUTA DE CADA UNO DE LOS 42,195KM.

DESDE LA ORGANIZACIÓN DEL ZURICH MARATÓN DE SEVILLA YA SON VARIOS AÑOS LOS QUE ORGANIZAMOS EL CONCURSO DE FOTOGRAFÍA, CUYAS FOTOS GANADORAS ILUSTRAN ESTAS PÁGINAS. HISTORIAS ANÓNIMAS DE UNA MAÑANA DE FEBRERO DE 2019 QUE SEGURO QUE SE REPETIRÁN EN LA EDICIÓN DE 2020. SAL A LA CALLE CON TU CÁMARA Y PARTICIPA FORMANDO PARTE DE LOS RECUERDOS DE LOS MILES Y MILES DE CORREDORES QUE CUMPLIRÁN SUS SUEÑOS DEPORTIVOS POR LAS CALLES DE SEVILLA.



ANTONIO GARCIA REINA  
"Ahora no te rindas"



ALBERTO PATON CONTERAS  
"Persiguiendo a mi sombra"



FRANCISCO LARROSA CHECA "Sin ti no continuo"



JOSE CARLOS RUIZ MARTIN  
"Superacion"



FERNANDO GONZALEZ PEÑA "Serpiente multicolor"



SANTIAGO MOLINA LOPEZ "Espectral"



ALBERTO GERMÁ YERGA "La Marea"



DIEGO ESCOBEDO  
"Concentración"



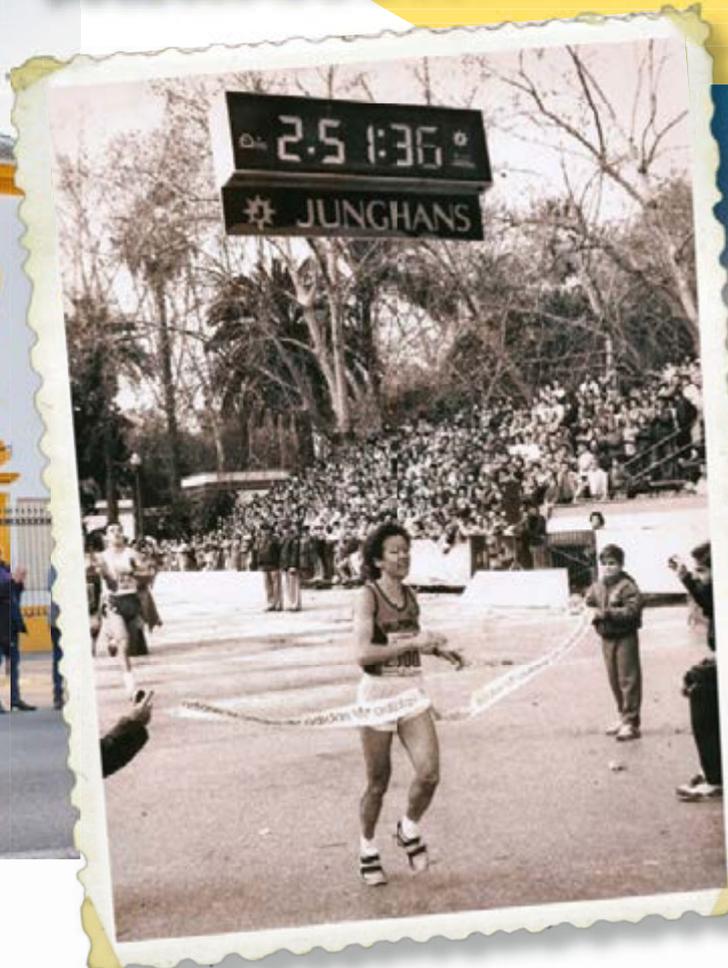
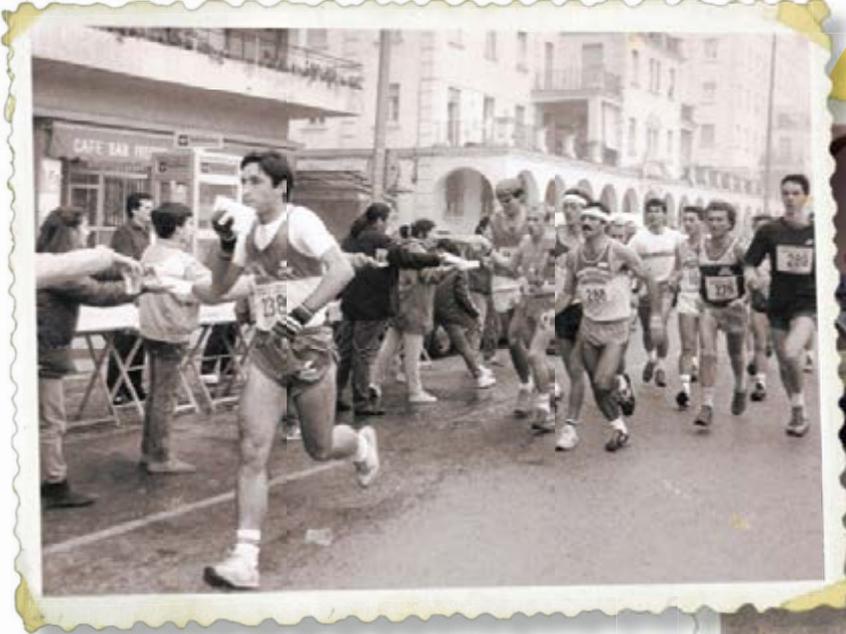
JOSE SARAIVA "Alegria"



1985-2019

# TREINTA Y CINCO AÑOS DE MARATÓN EN SEVILLA

REVISAR AQUELLAS FOTOS DE LAS PRIMERAS EDICIONES, LOS PASOS POR LA TORRE DEL ORO, LA META EN LA PLAZA DE ESPAÑA, LA CATEDRAL SIEMPRE PRESENTE, LOS "HOMENAJES" AL KM42 EN LA MÍTICA PISTA DEL ESTADIO DE LA CARTUJA, LA MISMA DONDE ABEL ANTÓN VOLÓ EN EL YA LEJANO CAMPEONATO DEL MUNDO DE 1999, LAS MUJERES DEL BÚCARO O LA ÉLITE AFRICANA SURCANDO A 3MIN./KM LOS 42.195 METROS BUSCANDO UN RÉCORD ...





# MÁS RETORNO DE ENERGÍA, NEW BALANCE FRESH FOAM X

New Balance continúa evolucionando sus tecnologías de amortiguación para que corramos más protegidos. Esto está pasando con la creación de la Colección Fresh Foam X, un nuevo adelanto de la suave espuma que emplean los últimos avances en datos para diseñar cada media suela. Este nuevo diseño, y el compuesto que utilizan, hace que la amortiguación sea más elástica y tengas más sensación de rebote. La suavidad y el poco peso del Fresh Foam continúan presentes, por lo que lo agradable que es correr con ellas, hace diferente el recorrer muchos kilómetros.

El Fresh Foam X ha rediseñado su estruc-

tura y presenta formas asimétricas irregulares que replican estructuras de espuma microscópicas reales. En esta nueva media suela aplican áreas cóncavas y convexas precisas, para minimizar los puntos de tensión y articular cómo se comprime en cada fase de la pisada, ofreciendo además más suavidad por el exterior y más firmeza y estabilidad por la cara interna de la espuma. El resultado es que el Fresh Foam X es más flexible, más suave, más ligero y ofrece más amortiguación y un mayor retorno de energía.

La colección Fresh Foam X se ha estrenado con estos modelos:

POR JAVIER MORO (REVISTA CORREDOR).

## NEW BALANCE FRESH FOAM 1080 V10

Es el modelo de amortiguación premium de la marca, y ahora también dentro de la colección Fresh Foam X. La 1080 v10 ofrece la mayor expresión de esta colección con un diseño de vanguardia con su upper Hypoknit en un paquete lujoso y sofisticado. Respira suavidad y confort por todas partes y mucha más amortiguación para poder recorrer muchos kilómetros e incluso correr tu maratón con ellas. Lo aguanta todo.

**Peso:** 269 g (H) y 238 g (M)

**Drop:** 8 mm **Precio:** 170€





## NEW BALANCE FRESH FOAM TEMPO

La Tempo es un modelo completamente nuevo que llega para sustituir a la querida Zante para quienes buscan un modelo de rendimiento esponjoso, pero con respuesta para poder entrenar y competir. La estética recuerda a la 1080, pero con un perfi mucho más agresivo para sacar

lo mejor de ti. El upper es elegante y está construido con una malla de ingeniería con bordados en el empeine para un ajuste seguro a la forma de tu pie. El talón también está más reforzado.

**Peso:** 258 g (H) y 215 g (M) / **Drop:** 8 mm / **Precio:** 130€



## NEW BALANCE FRESH FOAM 880 V10

Es uno de los modelos de rendimiento más utilizados de la marca de Boston, ahora actualizada con la amortiguación Fresh Foam X combinada con la tecnología TruFuse para ofrecer buena amortiguación con suavidad y respuesta y poder ir con ella más lejos. La decima versión será más ligera, gracias también al nuevo upper Hypoknit, pero manteniendo un estilo de suela para clásico para afrontar cualquier terreno por el que ruedes.

**Peso:** 293 g (H) y 250 g (M)

**Drop:** 10 mm **Precio:** 140€

## NEW BALANCE FRESH FOAM MORE

La More ofrece la mayor cantidad de amortiguación con esta nueva tecnología Fresh Foam X. Tendrás una gran altura bajo el pie si necesitas una pisada muy suave y almohadillada para correr largas distancias a ritmos cómodos. El upper es de malla ligera diseñada en combinación con el talón UltraHeel, moldeado en 3D que ofrece un ajuste perfecto, dando más soporte en los laterales para que sea más estable. Todo un disfrute de zapatilla para los días más tranquilos en los que quieres recuperar la musculatura.

**Peso:** 292 g (H) y 231 g (M)

**Drop:** 4mm **Precio:** 150€

# PLANES DE ENTRENAMIENTO

VALE, YA SABEMOS QUE HEMOS LLEGADO TARDE Y QUE EL MARATÓN DE SEVILLA ES MAÑANA O PASADO MAÑANA. ESTAMOS SEGUROS QUE HAS ENTRENADO BIEN, HAS HECHO TUS TIRADAS LARGAS, HAS IDO AL FISIO, ESTIRAS, PISAS CORRECTAMENTE, TE HAS HIDRATADO MUCHO, VAS HASTA ARRIBA DE HIDRATOS, NADA DE SEXO ESTOS ÚLTIMOS DÍAS (O MÁS QUE NUNCA...), ANDAS "FINO FINO", TE SABES EL RECORRIDO DE MEMORIA, EL GPS TE VA A MEDIR DE MÁS, HAS PROBADO GELES, BEBER EN VASO, SERIES CORTAS, EL 2X6.000M, LOS FOROS, REVISTAS DE ATLETISMO Y HASTA TE HAS PROBADO MIL VECES TODA LA ROPA QUE VAS A USAR EL DÍA "D". PUES AQUÍ TIENES LO QUE TE FALTABA: UN BUEN PLAN DE ENTRENAMIENTO PARA QUE EN TU PRÓXIMO MARATÓN MEJORES TU MARCA EN LA MÍTICA DISTANCIA DE LOS 42.195M. ¿POR QUÉ NO EN SEVILLA?

**POR RODRIGO GAVELA, EX - PLUSMARQUISTA NACIONAL DE MARATÓN CON 02:10:27**

## ¿CÓMO INTERPRETAR LOS PLANES?

Los rodajes se deben empezar a una intensidad muy suave y se han de incrementar progresivamente. Cada corredor tiene su propio ritmo de entrenamiento y éste viene determinado por el ritmo de competición que realice en cada momento de la temporada. Al empezar un plan el ritmo de competición es mucho más bajo que al finalizar el mismo, lo que implica una menor intensidad en los ritmos de rodajes y de series, con respecto a varias semanas después. Al principio de la planificación hay que ser prudente y escuchar el propio cuerpo, que será quien nos determine nuestro ritmo de entrenamiento. Las competiciones serán las que nos guíen para calcular el ritmo probable de la prueba objetivo, que siempre será más rápido que el de esas competiciones.

## PLAN 1: "ACABAR EL MARATÓN".

Indicado para aquellos que quieran intentar acabar su primer maratón por encima de cuatro horas y media. Cualquier corredor que sea capaz de realizar este plan, con tres días semanales de entrenamiento podrá correr con todas las garantías el maratón. Incluso aquellos que realicen este plan y que pierdan un día de rodaje durante algunas semanas, también serán capaces de acabarlo sin problemas y pueden hacerlo sin sufrir en exceso, experimentando unas sensaciones únicas, a la vez que superan un gran reto personal, siempre y cuando no se equivoquen de estrategia en la carrera. Para los nuevos maratonianos esta es la clave en el maratón. Debéis intentar evitar el error de querer ir más rápido de lo que tu cuerpo te puede permitir, de ahí los famosos "muros" y las pesadillas de los últimos kms. Otro factor que influye mucho es la envergadura y el peso del corredor. No será el mismo resultado el de una persona de 80 kgs de peso y 174 de estatura, que el de otro que pese 95 kgs y mida más de 1,85 cms.

**Cuestiones básicas para realizar bien todos los planes:** Al acabar todo el entrenamiento hay que realizar tres ejercicios de abdominales (de 15 a 25 repeticiones en cada uno), dos de lumbares (10 repeticiones) y de seis a ocho ejercicios de estiramientos (más concentrado, forzando y durante unos 10" o 12" en cada uno). Se pueden cambiar el orden de los días para realizar los entrenamientos, pero no haciendo más de dos días de series seguidos y en ningún caso juntar tres días consecutivos. Piensa siempre que tu objetivo es sólo acabar el maratón.

### PLAN DE ENTRENAMIENTO DE 14 SEMANAS PARA ACABAR EL MARATÓN, EN MÁS DE 4H 30'

	L	M	X	J	V	S	D
1			70' + pesas		65' + pesas		95' progresivos + tobillos (50' de 6'30" a 6'00"; 25' de 6'00" a 5'45" y 20' de 5'45" a 5'35")
2			70' + pesas		65' + pesas		95' progresivos + tobillos (50' de 6'30" a 6'00"; 25' de 6'00" a 5'45" y 20' de 5'45" a 5'35")
3			70' + pesas		70' + pesas		100' progresivos + tobillos (55' de 6'30" a 6'00"; 25' de 6'00" a 5'40" y 20' de 5'40" a 5'30")
4			70' + pesas		70' + pesas		105' progresivos + tobillos (55' de 6'30" a 6'00"; 25' de 6'00" a 5'40" y 20' de 5'40" a 5'30")
5			75' + pesas		70' + pesas		110' progresivos + tobillos (55' de 6'30" a 6'00"; 25' de 6'00" a 5'40" y 20' de 5'40" a 5'30")
6			75' + pesas		70' + pesas		110' + tobillos (55' de 6'30" a 6'00"; 30' de 6'00" a 5'40" y 20' de 5'40" a 5'25")
7			60'		45' muy suaves + tobillos + 8 rectas		Competición (mejor de 21 kms)
8			75' + pesas		75' + pesas		115' + tobillos (55' de 6'30" a 6'00"; 30' de 6'00" a 5'40" y 20' de 5'40" a 5'20")
9			75' + pesas		75' + pesas		115' + tobillos (55' de 6'30" a 6'00"; 30' de 6'00" a 5'40" y 20' de 5'40" a 5'20")
10			75'		75' + pesas		120' prog + tobillos (60' de 6'30" a 6'00"; 30' de 6'00" a 5'40" y 20' de 5'40" a 5'20")
11			65' suaves		40' muy suaves + tobillos + 5 rectas		Competición en un Medio Maratón
12			75'		75' + tobillos + 2 rectas		120' prog (60' de 6'30" a 6'00"; 30' de 6'00" a 5'40" y 20' de 5'40" a 5'20")
13			20' + 3x10' vivos + 10' Rec: 2'		70' + tobillos + 2 rectas		90' prog suave + 6 rectas (60' de 6'30" a 6'00" y 30' de 6'00" a 5'40")
14			50'		35' + tobillos + 2 rectas		MARATÓN

La intensidad de las series debe ser progresiva. Por ejemplo, cuando se hacen series largas se empieza a un ritmo de varios segundos más lentos por km con respecto al ritmo medio que hace en el medio maratón, y la última debe hacerse unos segundos más rápido por km que el de ese ritmo. En las series cortas esos ritmos deben ser aún más rápidos.

Los tiempos que os propongo no debéis tomarlos como “normas de ley”, sólo son referencias, a partir de las cuáles vosotros debéis calcular vuestros ritmos de entrenamiento. Lo ideal para no equivocarse es pecar por defecto e ir sobrados en las series. Debéis tener en cuenta que si la última serie no es la más rápida, o que al llegar al último tercio de las mismas vais más lentos que en las anteriores, es que las estáis haciendo mal; es decir, demasiado rápidas para vosotros.

### PARA TODOS LOS PLANES...

Las pesas son fundamentales en la preparación del maratón. Es muy importante trabajar muy específicamente los cuádriceps (tanto en excéntrico como en concéntrico), los abductores, los aductores, los gemelos, los soleos, el psoas y el bíceps femoral. Rendiréis mucho más y os lesionaréis mucho menos. En las semanas de competición no se realizan pesas. Es importante hacer ejercicios de tobillos todas las semanas. Con ellos no sólo fortaleceréis los tobillos, además mejoraréis la eficiencia y la eficacia de vuestra zancada y disminuiréis mucho el riesgo de lesión de fascitis, tendinitis y periostitis. Hay que hidratarse, al menos, con medio litro de agua con sales minerales cada día que entrenéis y el doble si sudáis mucho o entrenáis con calor y humedad.

### PLAN 2: “BAJAR DE CUATRO HORAS EN EL MARATÓN”.

Esta planificación es aconsejable para corredores que tengan marcas en maratón en torno a 4h20' o menos. Con la misma pueden conseguir una marca en torno a las cuatro horas, unos cinco minutos por arriba o por abajo. La mejora va a depender de su nivel anterior, del grado de seguimiento del plan, de la estrategia en carrera, del perfil del recorrido y/o del clima. La clave para estos corredores es que dominen muy bien los ritmos de 5'40" a 5'30" por km. Para ello deben competir en el medio maratón entre 5'10" y 5'05" por km (en torno a 1h 48'). Obviamente, los que se acerquen al ritmo más rápido tendrán más posibilidades y mayor margen de cara al maratón. Como expliqué en el plan de tres horas, existen muchos factores externos, no controlables, que influyen notablemente en el rendimiento en el día del maratón, por lo que es necesario llegar con bastante margen al maratón. Aquellos que estén preparados para bajar justito del tiempo objetivo, si tienen la mala suerte de tener un día muy ventoso, o muy caluroso en el maratón, no tendrán ninguna posibilidad. En esos casos lo más sensato es cambiar de objetivo en la misma salida y si pensaba correr a 5'35" por km (de media), deberá cambiar a 5'45" o 5'40" por km. De este modo se asegurará no pinchar estrepitosamente en los últimos kms y podrá llegar en buenas condiciones al final, aunque realice cuatro o seis minutos más.

**Cuestiones básicas para realizar bien el plan:** Es necesario realizar unos ejercicios de abdominales (de 15 a 25 repeticiones en cada uno) antes de salir a correr. Los ritmos de los rodajes deben ser muy lentos (de 6'50" a 5'40") por km en las semanas en que tenéis cuerdas, oberones y muchas pesas. Medios en las semanas centrales del plan (de 6'20" a 5'35") y algo más vivos en las semanas siguientes (de 5'35" a 5'00"). En los diez últimos días antes del maratón, los rodajes vuelven a ser suaves.

### PLAN DE ENTRENAMIENTO DE 14 SEMANAS PARA SUB 4 HORAS EN MARATÓN

	L	M	X	J	V	S	D
1			25' + 10x500 + 15' rec: 45" De 2'30" a 2'20"		65' De 6'20" a 5'50" + pesas + 2 rectas		95' progresivos + tobillos (50' de 6'30" a 6'00"; 25' de 6'00" a 5'45" y 20' de 5'45" a 5'35")
2			25' + 3x3000 + 15' rec: 90" 16'30, 16'00" a 15'30"		70' De 6'10" a 5'45" + pesas + 2 rectas		100' progresivos + tobillos (55' de 6'30" a 6'00"; 25' de 6'00" a 5'40" y 20' de 5'40" a 5'30")
3		25' + 6x1000 + 15' rec: 45" De 5'35" a 5'10"			40' muy suaves + tobillos + 8 rectas		Competición de 10 a 15 kms
4			25' + 12x400 + 15' rec: 45" De 2'03" a 1'50"		65' De 6'10" a 5'45" + pesas + 2 rectas		100' progresivos + tobillos (55' de 6'30" a 6'00"; 25' de 6'00" a 5'40" y 20' de 5'40" a 5'30")
5			25' + 2x4000 + 15' r: 2' trote 2'20" y 2'100"		70' De 6'10" a 5'45" + pesas + 2 rectas		100' progresivos + tobillos (55' de 6'30" a 6'00"; 25' de 6'00" a 5'40" y 20' de 5'40" a 5'30")
6			25' + 10x500 + 15' rec: 45" De 2'30" a 2'16"		70' De 6'10" a 5'45" + pesas + 2 rectas		105' + tobillos (55' de 6'30" a 6'00"; 30' de 6'00" a 5'40" y 20' de 5'40" a 5'25")
7		25' + 3x2000 + 15' r: 90" De 1'20" a 1'0'20"			45' muy suaves + tobillos + 8 rectas		Competición (mejor de 21 kms)
8			25' + 12x400 + 15' rec: 45" De 2'01" a 1'48"		70' + pesas + rectas		105' + tobillos (55' de 6'30" a 6'00"; 30' de 6'00" a 5'40" y 20' de 5'40" a 5'20")
9			25' + 9x1000 + 15' rec: 1'5'35" a 5'00"		75' De 6'00" a 5'30" + pesas + 2 rectas		105' + tobillos (55' de 6'30" a 6'00"; 30' de 6'00" a 5'40" y 20' de 5'40" a 5'20")
10			25' + 2x5000 + 15' r: 2' trote De 27'30" y 26'00"		75' + pesas + 2 rectas		110' prog + tobillos (60' de 6'30" a 6'00"; 30' de 6'00" a 5'40" y 20' de 5'40" a 5'20")
11		25' + 6x1000 + 15' rec: 1'5'25" a 4'55"			45' muy suaves + tobillos + 5 rectas de 50 ms		Competición en un Medio Maratón
12		70'	25' + 5x2000 + 15' r: 90" De 1'1'00" a 1'0'00"		75' + tobillos + 2 rectas		110' prog (60' de 6'30" a 6'00"; 30' de 6'00" a 5'40" y 20' de 5'40" a 5'10")
13			20' + 3x3000 + 10' Rec: 2' De 16'30" a 15'45"		70' + tobillos + 2 rectas		95' prog suave + 6 rectas (60' de 6'30" a 6'00" y 35' de 6'00" a 5'40")
14			60'		35' + tobillos + 2 rectas		MARATÓN

### PLAN 3: "BAJAR DE 3H Y 45' EN EL MARATÓN".

Esta planificación es aconsejable para corredores que tengan marcas en maratón en torno a 3hs 55' o menos. La mejora va a depender de su nivel anterior, del grado de seguimiento del plan, de la estrategia en carrera, del perfil del recorrido y/o del clima. La clave para estos corredores es que dominen muy bien los ritmos de 5'20" a 5'15" por km. Para ello deben competir en el medio maratón entre 5'00" y 4'55" por km (en torno a 1h 44'). Aquellos que estén preparados para bajar justito del tiempo objetivo, si tienen la mala suerte de tener un día muy ventoso o muy caluroso en el maratón, no tendrán ninguna posibilidad. En esos casos lo más sensato es cambiar de objetivo en la misma salida y si pensaba correr a 5'15" km, deberá cambiar a 5'25" o 5'20" km. De este modo se asegurará no pinchar estrepitosamente en los últimos kms. Está ante un plan ambicioso muy seguido por los que sólo lleváis 1 ó 2 maratones. Recuerda que el descanso es el entrenamiento más importante.

### PLAN DE ENTRENAMIENTO DE 14 SEMANAS PARA SUB 3H 45' EN MARATÓN

	L	M	X	J	V	S	D
1		60' + pesas	25' + 10x500 + 15' rec: 1' De 2'24" a 2'12"		65' De 6'20" a 5'50" + pesas + 2 rectas		95' progresivos + tobillos (50' de 6'30" a 6'10"; 25' de 6'10" a 5'40" y 20' de 5'40" a 5'25")
2		65' + pesas	25' + 3x3000 + 15' rec: 90" 16'00, 15'30" a 15'00"		65' De 6'10" a 5'45" + pesas + 2 rectas		100' progresivos + tobillos (55' de 6'30" a 6'00"; 25' de 6'00" a 5'40" y 20' de 5'40" a 5'20")
3			25' + 6x1000 + 15' rec: 1' De 4'55" a 4'15"		40' muy suaves + tobillos + 8 rectas		Competición de 10 a 15 kms
4		65' + pesas	25' + 15x200 + 15' rec: 45" De 5'4" a 4'6"		65' De 6'10" a 5'45" + pesas + 2 rectas		100' progresivos + tobillos (55' de 6'20" a 6'00"; 25' de 6'00" a 5'40" y 20' de 5'40" a 5'20")
5		65' + pesas	25' + 2x4000 + 15' rec: 2' trote 2'12" y 2'00"		70' De 6'10" a 5'45" + pesas + 2 rectas		100' progresivos + tobillos (55' de 6'20" a 6'00"; 25' de 6'00" a 5'40" y 20' de 5'40" a 5'20")
6		65' + pesas	25' + 12x500 + 15' rec: 45" De 2'20" a 2'00"		70' De 6'10" a 5'30" + pesas + 2 rectas		105' + tobillos (55' de 6'20" a 6'00"; 30' de 6'00" a 5'30" y 20' de 5'30" a 5'15")
7			25' + 3x2000 + 15' r: 90" De 10'40" a 9'50"		45' muy suaves + tobillos + 8 rectas		Competición (mejor de 21 kms)
8			25' + 2x7x400 + 15' rec: 1' y 2' De 1'52" a 1'36"		70' + pesas + rectas		105' + tobillos (55' de 6'20" a 6'00"; 30' de 6'00" a 5'30" y 20' de 5'30" a 5'15")
9		70' + tobillos	25' + 10x1000 + 15' rec: 1'5'05" a 4'30"		75' De 6'00" a 5'30" + pesas + 2 rectas		105' + tobillos (55' de 6'20" a 6'00"; 30' de 6'00" a 5'30" y 20' de 5'30" a 5'15")
10		70' + tobillos	25' + 2x5000 + 15' r: 2' trote De 2'6" y 2'4'30"		75' + pesas + 2 rectas		110' prog + tobillos (60' de 6'20" a 6'00"; 30' de 6'00" a 5'30" y 20' de 5'40" a 5'10")
11			25' + 6x1000 + 15' rec: 1'5'05" a 4'40"		45' muy suaves + tobillos + 5 rectas de 50 ms		Competición en un Medio Maratón
12		70'	25' + 5x2000 + 15' r: 90" De 10'30" a 9'40"		75' + tobillos + 2 rectas		110' prog + tobillos (60' de 6'20" a 6'00"; 30' de 6'00" a 5'30" y 20' de 5'40" a 5'10")
13			TEST: 25' + 2x6000 + 15' Rec: 90" 1º a 31:00 y 2º 27:45		70' + tobillos + 2 rectas		90' prog suave + 6 rectas (60' de 6'30" a 6'00" y 30' de 6'00" a 5'30")
14			60'		35' + tobillos + 2 rectas		MARATÓN

### PLAN DE ENTRENAMIENTO DE 14 SEMANAS PARA BAJAR DE 3H 30' EN EL MARATÓN

	L	M	X	J	V	S	D
1		60' + pesas	25' + 2 cuestras de 4' + 2x2' en bajada + 15' rec: bajar al trote 90"		60' + tobillos + pesas + 2 rectas		95' (60' de 6'00" a 5'20"; 25' de 5'20" a 4'45" y 10' de 4'45" a 4'30")
2		60' + pesas	25' + 2 cuestras de 4' + 2x2' en bajada + 15' rec: bajar al trote 90"		60' + tobillos + pesas + 2 rectas		95' (60' de 6'00" a 5'20"; 25' de 5'20" a 4'45" y 10' de 4'45" a 4'30")
3		60' + pesas	25' + 4x10' en llano + 15' rec: 1'		60' + tobillos + pesas + 2 rectas		95' (60' de 6'00" a 5'20"; 25' de 5'20" a 4'45" y 10' de 4'45" a 4'30")
4		60' + pesas	25' + 8x3' en llano + 15' rec: 1'		60' + pesas		100' (60' de 6'00" a 5'20"; 25' de 5'20" a 4'45" y 15' de 4'45" a 4'25")
5		60'	25' + 30' de cambios de ritmo de 45" a 4' + 15'		45' muy suaves + tobillos + 8 rectas		Competición de 10 a 15 kms
6		65' + pesas	25' + 5x2000 + 15' rec: 1'9:25-8:35		65' + pesas		100' (60' de 6'00" a 5'20"; 25' de 5'20" a 4'45" y 15' de 4'45" a 4'25")
7		65'	25' + 6x1000 + 15' rec: 1'4'40" a 4'15"		45' muy suaves + tobillos + 8 rectas		Competición (mejor de 21 kms)
8		65' + pesas	25' + 15x300 + 15' rec: 45" De 1'14" a 1'06"		65' + pesas + rectas		105' (60' de 6'00" a 5'20"; 30' de 5'20" a 4'45" y 15' de 4'45" a 4'25")
9		65' + pesas	25' + 3x4000 + 15' r: 90" 19'50", 19'00" y 17'40"		65' + pesas + 2 rectas		105' (60' de 6'00" a 5'20"; 30' de 5'20" a 4'45" y 15' de 4'45" a 4'25")
10		25' + 2x5000 + 15' r: 2' trote 2'3'45" y 2'2'00"	70' + pesas		25' + 10x1000 + 15' rec: 1'4'35" a 4'05"		110' prog (60' de 6'00" a 5'20"; 30' de 5'20" a 4'40" y 20' de 4'40" a 4'20")
11		70'	25' + 6x1000 + 15' rec: 1'4'35" a 4'15"		45' muy suaves + tobillos + 8 rectas		Competición en un Medio Maratón. Hay que intentar bajar de 1h 32'
12		70'	25' + 3x3000 + 15' re: 90" 14'15 a 13:00		70' + pesas + 2 rectas		110' prog (60' de 6'00" a 5'20"; 30' de 5'20" a 4'40" y 20' de 4'40" a 4'20")
13		65' + 2 rectas	TEST: 25' + 2x6000 + 15' Rec: 90" 1º a 28:30 y 2º 25:15			60' + tobillos + 2 rectas	90' prog suave (6'00" a 4'30") + 6 rectas
14		60'	25' + 5x1000 + 15' rec: 1' De 4'40" a 4'15"		40' + tobillos + 2 rectas		MARATÓN Pasar la mitad en 1h 44'20", como muy rápido (si es llana)

### PLAN 4: "BAJAR DE 3H Y 30' EN EL MARATÓN".

Esta planificación es aconsejable para corredores que tengan marcas en maratón en torno a 3hs 40' o menos. Con la misma pueden conseguir una marca en torno a las tres horas y media. La clave para estos corredores es que dominen muy bien los ritmos de 5'00" a 4'50" km. Para ello deben competir en el medio maratón entre 4'30" y 4'20" km. Obviamente, los que se acerquen al ritmo más rápido tendrán más posibilidades y mayor margen de cara al maratón. minutos más.

**Cuestiones básicas:** Los ritmos de los rodajes deben ser muy lentos (de 6'20" a 5'20") por km en las semanas en que tenéis cuestras, oबरones y muchas pesas. Medios en las semanas centrales del plan (de 6'00" a 5'15") y algo más vivos en las semanas siguientes (de 5'30" a 4'50"). En los diez últimos días antes del maratón, los rodajes vuelven a ser suaves, y no olvidéis que el descanso es el mejor entrenamiento.

## PLAN 5: “BAJAR DE 3H Y 15’ EN EL MARATÓN”.

Esta planificación es aconsejable para corredores que tengan marcas en maratón en torno a 3h 25’ o 3h 20’. Con la misma pueden conseguir una marca en torno a las tres horas y cuarto; unos tres minutos arriba o abajo. La mejora va a depender de su nivel anterior, del grado de seguimiento del plan, de la estrategia en carrera, del perfil del recorrido y/o del clima. La clave para estos corredores es que dominen muy bien los ritmos de competición, de 4’40” a 4’30” por km. Para ello deben competir en el medio maratón entre 4’15” y 4’10” por km (es decir, entre 1h 28’ y 1h 30’). Obviamente, los que se acerque al ritmo más rápido tendrán más posibilidades y mayor margen de cara al maratón. Existen muchos factores externos, no controlables, que influyen notablemente en el rendimiento en el día del maratón, por lo que es necesario llegar con bastante margen al mismo. Aquellos que estén preparados para bajar justito del tiempo objetivo, si tienen la mala suerte de tener un día muy ventoso, o muy caluroso en el maratón, no tendrán ninguna posibilidad. En esos casos lo más sensato es cambiar de objetivo en la misma salida y si pensaba correr a 4’40” por km (de media), deberá cambiar a 4’50” o 4’45” por km. De este modo se asegurará no pinchar estrepitosamente en los últimos kms y podrá llegar en buenas condiciones al final, aunque realice cuatro o seis minutos más.

**Cuestiones básicas para realizar bien el plan:** Los ritmos de los rodajes deben oscilar entre 6’00” y 5’00” por km en las semanas en que tenéis cuestas, oberones y muchas pesas. En las semanas centrales del plan serían de 5’45” a 4’50” y algo más vivos en las semanas siguientes (de 5’30” a 4’40”). En los diez últimos días antes del maratón, los rodajes vuelven a ser suaves. Si estás con este plan es porque has dado un salto muy importante en tus objetivos “runner”. Ya no eres el corredor que se conformó con bajar de 3h30... así que piensa mucho en el descanso y la correcta alimentación, porque ya todo suma un poquito más a tus objetivos.



### PLAN DE ENTRENAMIENTO DE 14 SEMANAS PARA BAJAR DE 3H 15’ EN MARATÓN

	L	M	X	J	V	S	D
1		60’ + pesas	25’ + 30’ de cambios de ritmo de 1” a 4” (recuperando siempre 1’) + 15’		25’ + 2 circuitos oberón + 10’		95’ prog (45’ de 6’00” a 5’00”; 30’ de 5’00” a 4’35” y 20’ de 4’35” a 4’20”)
2		60’ + pesas	25’ + 8x 4’ vivos en llano + 15’ rec: 1’ al trote		60’ + tobillos + pesas + 2 rectas		100’ prog (50’ de 6’00” a 5’00”; 30’ de 5’00” a 4’35” y 20’ de 4’35” a 4’15”)
3		60’ + pesas	25’ + 4x 10’ vivos en llano + 15’ rec: 2’ al trote			25’ + 25’ de cambios de ritmo cortos, de 30” a 1” (recuperando siempre 1’) + 15’	100’ prog (50’ de 6’00” a 5’00”; 30’ de 5’00” a 4’35” y 20’ de 4’35” a 4’15”)
4		60’ + pesas	25’ + 5x 2000 + 15’ rec: 1’9”00” a 8’30”			25’ + 12x 500 + 15’ rec: 45” De 2’05” a 1’48”	105’ prog (55’ de 6’00” a 5’00”; 30’ de 5’00” a 4’30” y 20’ de 4’30” a 4’10”)
5		60’	25’ + 6x 1000 + 15’ rec: 1’4”25” a 4’05”		45’ muy suaves + tobillos + 8 rectas		Competición de 10 a 15 kms
6		65’ + pesas	25’ + 18x 300 + 15’ rec: 40” De 1’12” a 1’04”			25’ + 5x 2000 + 15’ rec: 1’8:50-8:10	105’ prog (55’ de 6’00” a 5’00”; 30’ de 5’00” a 4’30” y 20’ de 4’30” a 4’10”)
7		65’	25’ + 6x 1000 + 15’ rec: 1’4”25” a 4’00”		45’ muy suaves + tobillos + 8 rectas		Competición (mejor de 21 kms)
8		65’ + pesas	25’ + 2x 8x 400 + 15’ rec: 50” y 2’ entre grupos De 1’36” a 1’25”		65’ + pesas + rectas		105’ prog (55’ de 6’00” a 5’00”; 30’ de 5’00” a 4’30” y 20’ de 4’30” a 4’10”)
9		25’ + 12x 500 + 15’ rec: 45” De 2’05” a 1’48”	65’ + pesas		25’ + 3x 4000 + 15’ r: 90” 19’00”, 18’20” y 17’40”		110’ prog (60’ de 6’00” a 5’00”; 30’ de 5’00” a 4’30” y 20’ de 4’30” a 4’10”)
10		25’ + 10x 1000 + 15’ rec: 1’4”25” a 4’00”	70’ + pesas		25’ + 2x 5000 + 15’ r: 2’ trote 22’30” y 20’45”		110’ prog (60’ de 6’00” a 5’00”; 30’ de 5’00” a 4’30” y 20’ de 4’30” a 4’05”)
11		70’	25’ + 3x 2000 + 15’ rec: 1’8’45” a 8’15”		45’ muy suaves + tobillos + 8 rectas		Competición en un Medio Maratón Es necesario bajar de 1h 28’, lo ideal sería bajar de 1h 27’00”
12		70’	25’ + 4x 3000 + 15’ re: 90” 13’30 a 12:15		70’ + pesas + 2 rectas		110’ prog (60’ de 6’00” a 5’00”; 30’ de 5’00” a 4’30” y 20’ de 4’30” a 4’10”)
13		65’ + 2 rectas	TEST: 25’ + 2x 6000 + 15’ Rec: 90” 1º a 27:10 o más lento y 2º a menos de 24:00			60’ + tobillos + 2 rectas	90’ prog suave (6’00” a 4’25”) + 6 rectas
14		60’	25’ + 5x 1000 + 15’ rec: 1’ De 4’30” a 4’00”		40’ + tobillos + 2 rectas		MARATÓN Pasar la mitad en 1h 37’20”, como muy rápido (si es llana)



## PLAN 6: “BAJAR DE 3H EN MARATÓN”.

Esta planificación no es la idónea para corredores que tengan más de 1h 26' en medio maratón o más de 3hs 06' en maratón. Pues requiere un salto de nivel demasiado grande. Es ideal para corredores que están en menos de 1h 26' en medio maratón y en menos de 3hs 06' en maratón. Con la misma se busca el objetivo de bajar de tres horas en el maratón, ello supone correr el mismo a 4'15" o 4'14", esto implica que en el medio maratón deben competir a menos de 4'00" por km, (de media); lo ideal sería bajar bien de 1h 24'. Con 1h 23' en medio maratón, quiere decir que bajarías de tres horas en el maratón; aunque algunos lo consiguen con 1h 24'.

Aún siguiendo el plan fielmente muchos corredores tendrán difícil bajar de las tres horas, debido a problemas articulares, musculares, de tendones, estratégicos o de clima. El plan en sí mismo no garantiza la marca, pues el maratón depende de demasiados factores externos fuera del alcance del corredor. Lo que sí os puedo asegurar es que con este tipo de plan, si las condiciones de competición del maratón son las adecuadas o normales, la estrategia es correcta y se llega con el entrenamiento asimilados y descansado; es prácticamente seguro que consigues el objetivo. Es un plan testado y probado con decenas de corredores aficionados, que ha ido perfeccionándose y afinándose durante estos últimos doce años.

**Cuestiones básicas para realizar bien el plan:** Los ritmos de los rodajes deben empezarse lentos: de 6'00" a 5'00" por km, en las primeras semanas Medios en las semanas centrales del plan (de 5'30" a 4'45") y algo más vivos en las semanas siguientes (de 5'00" a 4'30"). En los diez últimos días antes del maratón, los rodajes vuelven a ser suaves.



### PLAN DE ENTRENAMIENTO DE 14 SEMANAS PARA BAJAR DE 3H EN MARATÓN

	L	M	X	J	V	S	D
1		60' + pesas	25' + 30' de cambios de ritmo de 1'" a 4' + 15' rec: siempre 1' rodando		60' + tobillos + pesas + 2 rectas	35' + 2 circuitos oregón + 15' los miles entre 4'15" y 4'05"	95' (60' de 5'30" a 5'00"; 25' de 5'00" a 4'25" y 10' de 4'20" a 4'10")
2		60' + pesas	25' + 30' de cambios de ritmo de 30" a 90" + 15' rec: lo mismo que el cambio, rodando		60' + tobillos + pesas + 2 rectas	30' + 3 circuitos oregón + 15' los miles entre 4'15" 4'10" y 4'05"	95' (60' de 5'30" a 5'00"; 25' de 5'00" a 4'25" y 10' de 4'20" a 4'10")
3		60' + pesas	25' + 3x3000 + 15're: 90" 13:00-12:00		60' + tobillos + pesas + 2 rectas	30' + 3 circuitos oregón + 15' los miles entre 4'10" 4'05" y 4'00"	95' (60' de 5'30" a 5'00"; 25' de 5'00" a 4'25" y 10' de 4'20" a 4'10")
4		60' + pesas	25' + 5x2000 + 15' rec: 1'8:40-8:00		60' + pesas	25' + 12x400 + 15' rec: 50" 1:37-1:24	100' (60' de 5'30" a 5'00"; 25' de 4'55" a 4'20" y 15' de 4'20" a 4'10")
5		60'	25' + 6x1000 + 15' rec: 1'4:05-3:40			40' muy suaves + tobillos + 8 rectas	Competición de 10 a 15 kms
6		65' + pesas	25' + 12x500 (rec 1') + 15' De 2:06 a 1:47		65' + pesas	25' + Ritmo de 10 kms + 15' rec: 1' Entre 4'20" y 4'15" el km	100' (60' de 5'30" a 5'00"; 25' de 4'55" a 4'20" y 15' de 4'20" a 4'10")
7		65'	25' + 6x1000 + 15' rec: 1'4:15-3:50	50' + tobillos		35' muy suaves + tobillos + 8 rectas	Competición (mejor de 21 kms)
8		65' + pesas	25' + 2X9x300 + 15' rec: 45" Y 2' De 1'12" a 1'03"		65' + pesas + rectas	25' + 10x1000 + 15' rec: 1'4'20" a 3'40"	105' (60' de 5'30" a 5'00"; 30' de 4'55" a 4'20" y 15' de 4'20" a 4'05")
9		65' + pesas	25' + 3x4000 + 15' r: 90" 17'20", 16'45" y 16'315'		65' + pesas + 2 rectas	25' + 2X7x500 + 15' rec: 45" Y 2'2:03-1:44	105' (60' de 5'30" a 5'00"; 30' de 4'55" a 4'20" y 15' de 4'20" a 4'05")
10		70' + pesas	25' + 2x5000 + 15' r: 2' trote 21'40" y 20'25"		70' + tobillos	25' + 5x2000 + 15' rec: 1'8:30-7:45	110' prog (60' de 5'30" a 5'00"; 30' de 4'55" a 4'20" y 20' de 4'15" a 4'00")
11		70'	25' + 6x1000 + 15' rec: 1'4:05-3:40	50'		35' muy suaves + tobillos + 8 rectas	Competición en un Medio Maratón Es necesario bajar de 1h 23'30", lo ideal sería bajar de 1h 23'00"
12		70' + pesas + 2 rectas	25' + 15x400 + 15' rec: 50" 1:36-1:22		25' + 4x3000 + 15' re: 90" 13:00-11:45	70' + tobillos + 2 rectas	110' prog (60' de 5'30" a 4'55"; 30' de 4'50" a 4'15" y 20' de 4'15" a 4'00")
13		65' + 2 rectas	TEST: 25' + 2x6000 + 15' Rec: 90" 1º a 25:00 o algo más lento y el 2º a menos de 22:20			60' + tobillos + 2 rectas	90' prog suave (5'30" a 4'30") + 6 rectas
14		60'	25' + 5x1000 + 15' rec: 1' De 4'10" a 3'50"		40' + tobillos + 2 rectas		MARATÓN Pasar la mitad entre 1h 29'10" y 1h 28'40"



## PLAN 7: “BAJAR DE 2H Y 45’ EN MARATÓN”.

Esta planificación sólo es aplicable para corredores que tengan menos de 1h 20’ en medio maratón o menos de 2hs50’ en maratón y pretendan mejorar sus marcas personales de forma notable. Ello requiere una mayor dedicación, más entrenamiento y más intenso. Implica competir en el maratón por debajo de 3’55” por km. Lo que implica que en el medio maratón hayan conseguido competir en torno a 3’40” por km, o menos (de media). Aún siguiendo el plan fielmente, muchos corredores tendrán muy difícil conseguir este objetivo, que ya está al alcance de muy pocos, aunque le dediquen todo el tiempo y energía posible. A esto hay que añadir que se incrementan notablemente los problemas articulares, musculares y de tendones.

Este plan te ayudará a conseguir tu objetivo siempre y cuando estés capacitado para seguirlo y asimilarlo. Pero has de tener en cuenta, que en sí mismo, no garantiza la marca, pues además de las cualidades físicas y orgánicas del corredor, el maratón depende de demasiados factores externos fuera del alcance del atleta: como el perfil del recorrido o el clima, y de otros factores que muchas veces no se tienen demasiado en cuenta, como la psicología, la estrategia o la hidratación.

**Cuestiones básicas para realizar bien el plan:** Los ritmos de los rodajes deben empezarse lentos: de 5’40” a 4’50” por km, en las primeras semanas. Medios en las semanas centrales del plan (de 5’20” a 4’30”) y algo más vivos en las semanas siguientes (de 5’00” a 4’00”). En los diez últimos días antes del maratón los rodajes vuelven a ser suaves. Recuerda que estás buscando una marca que es un salto importante en los rankings de populares, y entras en una “élite” sabiendo que no te dedicas a esto.

### PLAN DE ENTRENAMIENTO DE 14 SEMANAS PARA BAJAR DE 2H Y 45’ EN MARATÓN

	L	M	X	J	V	S	D
1		60’ + pesas	25’ + 30’ de cambios de ritmo de 1’ a 4’ + 15’ rec: 1’ rodando siempre		60’ + tobillos + pesas + 2 rectas	30’ + 2 circuitos oregón + 15’ Los miles en 4’05” y 3’55”	95’ prog (45’ de 5’20” a 4’45”;
2		60’ + pesas	25’ + 9x1000 + 15’ rec: 1’4:10 a 3:45		65’ + tobillos + pesas + 2 rectas	25’ + 3 circuitos oregón + 15’ Los miles en 4’00”, 3’55” y 3’50”	100’ prog (50’ de 5’10” a 4’45”; 30’ de 4’45” a 4’00” y 20’ de 4’00” a 3’45”)
3		65’ + pesas	25’ + 3x3000 + 15’ re: 90” 12:20-11:30		60’ + tobillos + pesas + 2 rectas	25’ + 30’ de cambios de ritmo de 30” a 90” + 15’ rec: lo mismo que el cambio, rodando	100’ prog (50’ de 5’10” a 4’45”; 30’ de 4’45” a 4’00” y 20’ de 4’00” a 3’45”)
4		60’ + pesas	25’ + 5x2000 + 15’ rec: 1’8:20-7:35		65’ + pesas	25’ + 12x400 + 15’ rec: 50” 1:37-1:24	100’ prog (50’ de 5’10” a 4’45”; 30’ de 4’45” a 4’00” y 20’ de 4’00” a 3’45”)
5		60’	25’ + 6x1000 + 15’ rec: 1’4:05 a 3:40	50’ + tobillos		35’ muy suaves + tobillos + 8 rectas	Competición de 10 a 15 kms
6	65’ + pesas	25’ + 15x500 (rec 1’) + 15’ De 1:56 a 1:40	65’ + tobillos		70’ + pesas	25’ + Ritmo de 10 kms + 15’ rec: 1’ Entre 3’55” y 3’50” el km	105’ prog (55’ de 5’10” a 4’45”; 30’ de 4’45” a 4’00” y 20’ de 4’00” a 3’45”)
7		65’	25’ + 6x1000 + 15’ rec: 1’4:00 a 3:30	50’ + tobillos		35’ muy suaves + tobillos + 8 rectas	Competición (mejor de 21 kms)
8		65’ + pesas	25’ + 2X9x300 + 15’ rec: 45” Y 2’ De 1’07” a 57”		75’ + pesas + rectas	25’ + 4x3000 + 15’ re: 90” 12:00-10:50	105’ prog (55’ de 5’10” a 4’45”; 30’ de 4’45” a 4’00” y 20’ de 4’00” a 3’45”)
9	75’ + tobillos	25’ + 2X9x500 + 15’ rec: 45” Y 2’ 1:55-1:38	70’ + pesas		75’ + pesas + 2 rectas	25’ + 3x4000 + 15’ r: 90” 16’00”, 15’30” y 15’00”	105’ prog (55’ de 5’10” a 4’45”; 30’ de 4’45” a 4’00” y 20’ de 4’00” a 3’40”)
10	75’ + tobillos	25’ + 10x1000 + 15’ rec: 1’4’00” a 3’25”	75’ + pesas		70’ + tobillos	25’ + 2x5000 + 15’ r: 2’ trote 19’35” y 18’40”	110’ prog (60’ de 5’10” a 4’45”; 30’ de 4’45” a 4’00” y 20’ de 4’00” a 3’40”)
11		70’	25’ + 3x2000 + 15’ rec: 1’8’00” a 7’10”	50’		40’ muy suaves + tobillos + 8 rectas	Competición en un Medio Maratón
12	60’ suaves (abrigado para eliminar toxinas)	75’ + tobillos + 2 rectas	25’ + 15x400 + 15’ rec: 50” 1:30-1:16		75’ + tobillos + 2 rectas	25’ + 5x2000 + 15’ rec: 1’8:30-7:45	110’ prog (60’ de 5’10” a 4’45”; 30’ de 4’45” a 4’00” y 20’ de 4’00” a 3’35”)
13		70’ + 2 rectas	TEST: 25’ + 2x6000 + 15’ Rec: 90” 1º a 23:00 y 2º 20:40	65’ + 2 rectas		60’ + tobillos + 2 rectas	90’ prog suave (5’30” a 4’10”) + 6 rectas
14		60’	25’ + 5x1000 + 15’ rec: 1’ De 4’00” a 3’30”		40’ + tobillos + 2 rectas		MARATÓN Pasar la mitad entre 1h 22’30” y 1h 22’00”



EL DÍA "D" Y LA HORA "H"...

# ¿QUÉ HACER EL DÍA DEL MARATÓN?

Por fin ha llegado la fecha que tenías marcada en el calendario. Desayuna dos horas antes como mínimo y hazlo como todos los días e incluso más ligero. No cambies hábitos ni los alimentos. Desde la última ingesta hasta la competición ingiere bastante agua aunque sea sin sed y nada de azúcares o bebidas azucaradas.

Antes del calentamiento recuerda cubrir con vaselina todas las zonas del cuerpo susceptibles de rozamiento: entre los dedos de los pies, el arco plantar, el talón, el tendón de Aquiles, las axilas, interiores de los muslos y mucho cuidado con los pezones.

Calienta correctamente antes: trota suave unos minutos, haz unos ejercicios de tobillos, estiramientos e incluso algunos abdominales, no muchos, claro.

Una vez en competición todo depende de ti. Siempre es mejor salir de forma conservadora para ir creciéndose a medida que pasan los kilómetros. Procura beber agua en cada avituallamiento. No esperes a tener sed para beber dado que el esfuerzo retrasa la aparición de esta sensación, y luego igual es tarde para solucionarlo.

Si te aparece el temido "flato", afloja el ritmo, inspira profundamente y presiona la zona dolorida, soltando poco a poco.

En caso de sufrir problemas musculares o de agotamiento, lo mejor es parar. Siempre habrá otro maratón donde intentarlo...te prometemos que hay cientos y cientos por el mundo.

Al acabar el maratón, anda unos minutos.

Una vez que pares del todo, hay que cambiarse y abrigarse con ropa seca, beber mucho líquido, agua, zumos y comer mucha fruta. La comida y la cena de ese día deberían ser ligeras y compuestas por alimentos ricos en hidratos de carbono. También podéis tomar glucosa, justo nada más acabar.

Nada más llegar a casa llena la bañera de agua fría hasta la mitad y luego introdúctete durante cinco o diez minutos. A continuación para entrar en calor lo mejor es una ducha de agua bien caliente.

Al día siguiente tendrás fuertes agujetas o dolores de piernas al bajar escaleras. Puedes relajarte y aminorar las molestias con un baño de agua muy caliente. No os preocupéis que en dos o tres días se pasa casi todo.



## ¿Y EL DÍA DESPUÉS?

**El peor día suele ser el martes**, pero no os preocupéis porque en tres días, a lo sumo en cuatro, se pasan todas las agujetas. Si no puedes bajar escaleras normalmente, el mejor truco es hacerlo de espaldas, de ese modo no te dolerán los cuádriceps...o algo menos, claro.

**Espera diez días para empezar a correr de nuevo**, al principio mejor sólo media hora a ritmos muy suaves, y date cuatro semanas para empezar de nuevo una planificación con una prueba objetivo.

**Si las piernas te lo piden y te entra el "gusanillo", ¿Por qué no**

**pruebas para empezar con algo de natación?** O saca del trastero esa bicicleta olvidada. Igual ha llegado el momento de lanzarte a por un duatlón o por qué no un triatlón de aquí a unos meses.

**Somos de los que pensamos que todo maratoniano tarde o temprano descubre que no todo va a ser correr y correr en la vida.** Especialmente cuando se llega a veterano de los de verdad y ya empezamos a quejarnos de las rodillas en serio. Mira el calendario y márcate un viaje-maratón en la vida. ¿Por qué no?

**¡Ah, que nos vemos el año que viene!**



# Escuela Universitaria de Osuna

## Grados Universitarios

- Relaciones Laborales y Recursos Humanos
- Finanzas y Contabilidad
- Doble Grado en Finanzas y Contabilidad + RR.LL y RR.HH
- Educación Primaria

- Educación Infantil
- Ciencias de la Actividad Física y del Deporte
- Fisioterapia
- Enfermería



*Crea tu futuro*

## Máster Universitario

- Máster en Profesorado de ESO, Bachiller, FP y Enseñanzas de Idiomas

## Instituto de Idiomas



# Escuela Superior de Enseñanzas Artísticas de Osuna

- Grado en Diseño Gráfico
- Grado en Diseño en Moda

Títulos equivalentes a Grados Universitarios Regulados por Decreto 111/2014 por el que se establece las Enseñanzas Artísticas Superiores en Andalucía



# EL ZURICH MARATÓN SOLIDARIO QUE NU

Por cada euro que ayudes a recaudar en [migranodearena.org](http://migranodearena.org), la Z

Constancia, afán de superación, esfuerzo... Son muchos los valores que están asociados al running. Y ahora se añade uno más: la solidaridad. Gracias a una colaboración entre el Zurich Maratón de Sevilla, la plataforma de crowdfunding [migranodearena.org](http://migranodearena.org) y la Z Zurich Foundation, puedes ayudar a recaudar fondos con fines solidarios.

En los maratones que se celebran en otros países, es frecuente que se promuevan iniciativas solidarias vinculadas a las carreras. En nuestro país, esta práctica se extiende poco a poco, pero entre todos podemos lograr que se vuelva habitual. Para ello, te invitamos a añadir un reto solidario al reto personal que implica correr un maratón.

## Crea tu propio reto solidario

¿Cómo funciona? Es muy fácil: en el momento de inscribirte en el Zurich Maratón de Sevilla a través de la página web, tienes la opción de **crear un reto solidario** en la plataforma [migranodearena.org](http://migranodearena.org). Para ello solo tienes que elegir una organización sin ánimo de lucro para la que te gustaría recaudar fondos, marcarte un objetivo de recaudación y compartir tu reto con tus familiares, amigos y conocidos para que lo apoyen a través de donativos. Puedes elegir entre causas de todos los tipos: desde entidades que ayudan a las personas con discapacidad a asociaciones que recaudan fondos para la investigación de enfermedades raras, etc.

[migranodearena.org](http://migranodearena.org) garantiza que todos los fondos recaudados irán a la causa que has elegido, exceptuando una pequeña cantidad que se destina al mantenimiento de la plataforma. Pero ahora viene lo mejor de todo: la Z Zurich Foundation se compromete a **aportar además una cantidad equivalente al 50% de todo lo que hayas recaudado**. Es decir, por cada euro que consigas en donativos, ellos ponen 50 céntimos más. Por ejemplo, si recaudas 500 euros, ¡la Z Zurich Foundation donará 250 euros más!

Con esta iniciativa se espera recaudar un total de **600.000 euros en tres años**, un 30% más que en la actualidad, gracias a los donativos conseguidos en las 12 carreras que Zurich patrocina en España y las consiguientes aportaciones de la Z Zurich Foundation.

*“En España tenemos mucho que aprender del concepto de deporte con valores de otros países como Estados Unidos e Inglaterra, donde está totalmente integrado”,* afirma David Levy, el fundador de la plataforma de donaciones [migranodearena.org](http://migranodearena.org), que hasta la fecha ha recaudado más de 9 millones de euros para unas 1.800 entidades.



## Hagamos que cada carrera cuente

El Zurich Maratón de Sevilla es famoso por muchas cosas: por ser el maratón más llano de Europa, por su espectacular recorrido, por el buen tiempo que lo acompaña, por el cariño del público que anima a los corredores... Ahora, gracias a esta nueva iniciativa, vamos a conseguir que esta carrera también sea conocida por su inmensa solidaridad.

Tal y como explica Fran Chico, responsable de la organización del Zurich Maratón de Sevilla: *“Un maratón es mucho más que un reto deportivo; es un reto personal. Cada día son más los corredores que llevan detrás una causa solidaria que les impulsa hacia la línea de meta. Para nosotros esa solidaridad es lo que alimenta el verdadero espíritu del Zurich Maratón de Sevilla. Por ello, creemos que esta iniciativa de la Z Zurich Foundation lleva el deporte solidario al primer plano, como nunca antes había estado”.*



# N DE SEVILLA, MÁS UNCA GRACIAS A TI

Zurich Foundation aportará otros 50 céntimos una entidad benéfica

Además del Zurich Maratón de Sevilla, esta iniciativa solidaria se extiende a las otras carreras que Zurich Seguros patrocina en España: la Zurich Maratón de Barcelona, el Zurich Maratón de Málaga y la Zurich Maratón de Donostia, así como las ocho ediciones de la Carrera de la Mujer, el mayor evento de running femenino de Europa.

En total se trata de 12 competiciones que ofrecen la oportunidad de dar a conocer y apoyar diferentes causas solidarias a una escala mucho mayor que hasta ahora. Gary Shaughnessy, presidente de la Z Zurich Foundation, está convencido de que esta colaboración potenciará la vertiente solidaria de las pruebas: "Tanto nuestros amigos de **migranodearena.org** como los organizadores de todas las carreras hacen ya un gran trabajo para apoyar grandes y pequeñas causas solidarias. Este acuerdo lo que permite es impulsar ese grandísimo esfuerzo, uniendo deporte, sostenibilidad y solidaridad".



## ZURICH, COMPROMISO CON EL DEPORTE Y LA SOLIDARIDAD

El deporte y la solidaridad son dos aspectos que forman parte del ADN de Zurich Seguros. Además de ser el mayor patrocinador de eventos de *running* de su sector en España, Zurich también invita a sus clientes a correr en las carreras que patrocina. Esta temporada, la aseguradora repartirá **3.000 dorsales gratuitos en cuatro maratones**.

La compañía fomenta asimismo este deporte entre sus empleados como forma de mejorar su bienestar personal y laboral. Actualmente son cerca de 500 los trabajadores de Zurich que practican

running, una tercera parte de su plantilla. Además, el año pasado una de cada tres empleadas de Zurich participó en la Carrera de la Mujer, en cuyas ediciones también se promueven diversas acciones benéficas.

En el ámbito solidario, la plantilla de Zurich tiene además la posibilidad de participar en proyectos de voluntariado corporativo impulsados por la Z Zurich Foundation en ámbitos como la discapacidad, la igualdad de género o la formación de los jóvenes.

Mediante la nueva iniciativa promovida en colaboración con migranodearena.org y los organizadores de las diferentes carreras que patrocina en nuestro país, Zurich quiere contribuir a reforzar aún más el vínculo entre el deporte y la solidaridad. *"Con esta iniciativa damos un paso al frente y nos comprometemos a hacer de esta sociedad un mundo mejor, donde las personas más necesitadas encuentren nuestro apoyo y el de toda la comunidad de runners"*, señala Vicente Cancio, CEO de Zurich Seguros.



## ¿UN MARATÓN EN CHICAGO PARA 2020?

Viajar al Maratón de Chicago y ponerte el dorsal de esta carrera es hacerlo a una prueba esencial, de esas que hay que correr al menos una vez en la vida. Cada octubre la ciudad del viento espera a maratonianos de todo el mundo para mostrar por qué su maratón es uno de los 'Six Majors', un maratón que nació en 1977 y que podrás disfrutar en este 2020 desde 1.795 euros (en

habitación doble con dos camas) de la mano de Sportravel.

Chicago es un maratón cómodo, rápido (en 2019 se batió el récord del mundo femenino) y muy bien organizado con salida y meta separada por escasos metros. Una carrera para disfrutar de un lugar de película donde los recuerdos del cine se agolpan en cada zancada. Al contratar el viaje con Sportravel, ten-

## SPORTRAVEL

drás un servicio exclusivo desde el 'minuto 0' de esta aventura. Incluye los vuelos de ida y vuelta, 4 noches de alojamiento en habitación cuádruple (el precio sería superior para las habitaciones triples y para las dobles) en el Hotel Royal Sonesta Chicago Riverfront, los traslados desde el aeropuerto hasta los hoteles, el traslado a la feria del corredor, un regalo exclusivo Sportravel para el corredor, un Tour Crucero de Arquitectura en la ciudad, la asistencia a los acompañantes y, por supuesto, el mejor asesoramiento del personal de Sportravel que te hará conocer este maratón y la ciudad al detalle.

### PROGRAMA DE VIAJE

**JUEVES 8 DE OCTUBRE:** Salida en vuelo regular con destino a Chicago. Llegada y traslado al hotel. Asistencia y alojamiento.

**VIERNES 9 DE OCTUBRE:** Visita a la Feria del Corredor. Resto del día libre para conocer la ciudad.

**SÁBADO 10 DE OCTUBRE:** Tour Crucero de Arquitectura. Resto del día libre.

**DOMINGO 11 DE OCTUBRE:** Salida hacia la zona de inicio del maratón. Tarde libre.

**LUNES 12 DE OCTUBRE:** Traslado por la tarde al aeropuerto según el horario de salida y regreso en vuelo regular a la ciudad de origen.

**MARTES 13 DE OCTUBRE:** Llegada por la mañana a destino.

Si quieres conocer la información de forma más detallada:

- visita [sportravel.es](http://sportravel.es)
- escribe a [sportravel@sportravel.es](mailto:sportravel@sportravel.es)
- llama al 93 496 95 51.





---

# Una hipoteca que piensa en ti

---

En Hipotecas.com te acompañamos en una de tus decisiones más importantes:  
Comprar tu casa.

Accede a [www.hipotecas.com](http://www.hipotecas.com) y  
descubre todos nuestros servicios.

*Hipotecas.com es el canal online de comercialización de hipotecas de Unión de Créditos inmobiliarios S.A., E.F.C.*



EL FIN DE CICLO  
DE UN GANADOR  
UNIVERSAL

# MIGUEL RÍOS

LA IMAGEN DEL QUE FUERA VENCEDOR DEL MARATÓN DE SEVILLA DE LA EXPO 92 ILUSTRÓ LA PORTADA DEL LIBRO SOBRE LAS BODAS DE PLATA DE LA PRUEBA HISPALENSE, EN LA QUE ESTA EDICIÓN, 300.000 KM DESPUÉS, SE RETIRA DEFINITIVAMENTE COMO UNO DE LOS CUATRO ÚNICOS ANDALUCES QUE PUEDEN PRESUMIR DE HABERSE CORONADO EN LA MISMA.

POR MANUEL GARCÍA AGÜERO

Haciendo honor a su nombre y primer apellido, y como los viejos rockeros, aunque cordobés de nacimiento, en Puente Genil para ser más exactos hace 60 años (27/07/1959), y cambiando los escenarios por el asfalto, Miguel Ríos no para, en su caso de correr. Aunque ha decidido colgar las zapatillas, al menos para afrontar maratones, 71 en total hasta la fecha.

Este veterano runner, repostero de profesión, afronta la cita hispalense con la intención de cerrar un ciclo, ya que lo hará en el mismo sitio donde debutara, allá por 1985, en una disciplina en la que posteriormente representara a España por medio mundo.

En su palmarés, además de la victoria en Sevilla de 1992 (2h15:20), donde ha participado en 15 ocasiones, se incluye el triunfo en el Maratón de San Petersburgo Noches Blancas (2h22), además de nueve participaciones en New York (2h24:25 como mejor marca y primer español en dos ocasiones), ocho en Barcelona (con un quinto puesto y 2h19), cuatro en Madrid (2h22), dos en Londres (2h22) y una en Rotterdam (2h30), Estocolmo (2h:22), el Campeonato del Mundo (2h30) o los Juegos Iberoamericanos (2h27).

**-El 23 de febrero será el último maratón de su carrera deportiva...**

Pues sí, será mi último maratón, ya que son

muchos kilómetros en mis piernas ya, casi 300.000. La preparación de una prueba de estas características conlleva muchos entrenamientos y ya son muchos años corriendo.

**-Un día que casualmente estará grabado en su memoria después de lo que pasó en 1992.**

Casualmente gané en la misma fecha en la que se celebra el maratón este año. La llegada, situada junto a la Plaza de España, en el Parque de María Luisa, fue algo mágico. Y durante la parte final del recorrido, con el público gritando mi nombre, fue algo inolvidable.

**-Un corredor popular que al final se hizo universal, y no sólo por ganar en el año de la Expo.**

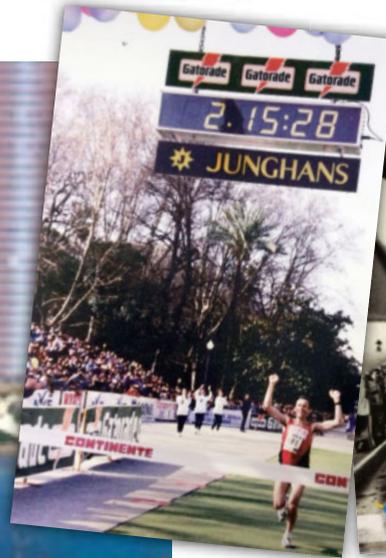
Ganar el Maratón de Sevilla el año de la Expo fue mi tarjeta de presentación a nivel mundial, ya que posteriormente fui Internacional y tuve la suerte de participar en grandes maratones.

**-Eso de correr maratones por medio mundo no está al alcance de cualquiera.**

La verdad es que hay que ser un privilegiado para no tener lesiones y ser duro de mente, por la dureza del maratón.

**-Su experiencia le llevó a trabajar incluso en la mítica prueba de New York.**

Tras participar nueve años en la mítica maratón de la ciudad que no duerme y representando a mi sponsor, Nike América, pude colaborar y



aprender en temas de organización. Allí pude conocer al alma y corazón del maratón de New York, Fred Lebow... América es otro mundo.

**-Ahora vuelve para despedirse donde ganó su primera prueba sobre 42.195 metros.**

Me despidió en Sevilla, la ciudad mágica que me lo dio todo, donde corrí mi primer maratón en el año 1985, llegando a meta en tres horas y tres minutos y donde conocí la primera pájara en estas pruebas, desde el kilómetro 30 hasta la meta... Llegué pegando tumbos.

**-Y lo hará llevando la camiseta y dorsal (666) que usara en su triunfo hace ya 28 años.**

Desde que me propuse el reto de correr de nuevo el maratón de Sevilla, he corrido con esa misma camiseta el Medio maratón de Córdoba (1h23) y la Ruta Carlos III. de 26 kilómetros entre la La Luciana y Écija (1h44).

**-El objetivo, a los 61 años, lograr igualar la marca de su debut en la capital andaluza: 3h03**

Es el objetivo, llegar a la meta con ese tiempo. **-Ha llovido desde entonces viendo las dimensiones actuales del Zurich Maratón de Sevilla...**

Desde los años 90 hasta el día de hoy, el Maratón de Sevilla ha ido adquiriendo otra dimensión, en organización, trato a los atletas y Feria del corredor, entre otras cosas. Para mí, el acierto más grande ha sido traer al centro de la ciudad la salida y meta, como los grandes maratones del mundo. Sevilla tiene capacidad para superar la cifra de 20.000 corredores. Ese debe ser su próximo objetivo.

**-¿Alguna dedicatoria especial en su despedida del maratón?**

Pues quisiera dar las gracias a mi familia por permitir conseguir mis sueños, a los doctores Antonio Escribano y Jaime Conde y a los que fueron mis entrenadores, Juan José Cano, José Antonio Parrilla y Roberto Huerga, y a Albert Costafreda, por estar siempre junto a mí. Gracias.

# PHYSIORELAX®

SI ERES CORREDOR, USAS PHYSIORELAX



PX

UNA FÓRMULA ÚNICA PARA MÚSCULOS Y LIGAMENTOS

 @physiorelax

[www.physiorelaxforte.com](http://www.physiorelaxforte.com)

 GRUPO  
FARMACÉUTICO  
D.F.T.

**SOYCORREDOR.ES**

**CORREMOS  
CONTIGO  
CADA MES**

**LA REVISTA PARA TODOS LOS QUE AMAN CORRER**

SUSCRÍBETE A LA REVISTA EN [SUSCRIPCIONES@MPIB.ES](mailto:SUSCRIPCIONES@MPIB.ES) O CONSÍGUELA EN TU QUIOSCO MÁS CERCANO.

CARRERA N° 11

# CORREDORA

DÍCESE DEL HOMBRE O MUJER QUE AMA CORRER

## EVOLUCIÓN

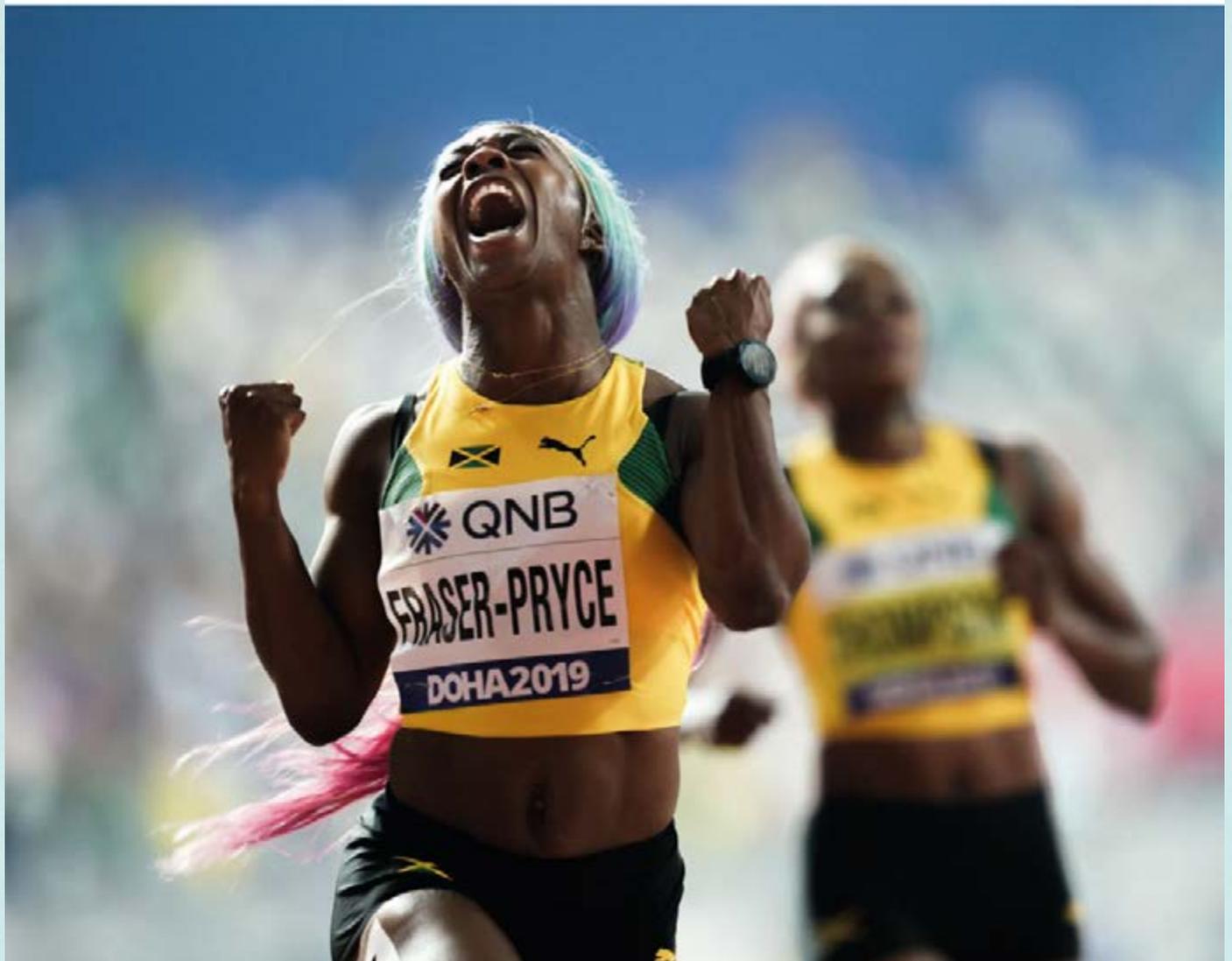
Un interesante viaje a través de la innovación en el material para corredores desde 2009 hasta 2019.

## MADRES

Muchísimas atletas han demostrado que se puede alcanzar el máximo rendimiento deportivo después de dar a luz (incluso más de una vez).

## CLAVE

La últimas cuatro semanas de entrenamiento antes de un maratón son cruciales para combatir contra Filípides





# ¿CÓMO SEGUIR A TU MARATONIANO FAVORITO?

## 1 ANDANDO

Puedes ver la salida a las 8:30 horas desde el Paseo de las Delicias, punto de salida y meta de la prueba. Luego, con tranquilidad, se puede ir andando por la misma avenida hasta la Torre del Oro, donde podrás ver pasar de nuevo la carrera en torno al kilómetro 12. A partir de aquí, son muchas las opciones para seguir el recorrido: ir dirección a la Catedral y animar a los corredores en los últimos

kilómetros hacia meta o volver hacia atrás hasta la Avenida de María Luisa y entrar al Parque, donde podrá verse la carrera en el incomparable marco de la Plaza de España, en torno al kilómetro 34.

Recuerda que el tráfico rodado estará cerrado desde antes de las 8:00 horas en la mayoría del recorrido (exceptuando la zona de salida/meta, que ya lo estará desde el sábado), por lo que es complicado moverse por la ciudad en bus o taxi.

Si estás por la zona de la Macarena (kilómetro 38), aprovecha para andar un poco en dirección al río, donde podrás ver el maratón a su paso por los kilómetros 3 y 16. Eso sí, lo tendrás muy justo para llegar a verlos entrar en meta.



## 2 EN BICI

Esta opción te permitirá ver a los tuyos en muchos puntos. Eso sí, posiblemente tus 'fans' pedaleen casi tantos kilómetros como correrás tú. Recuerda que está terminantemente prohibido acompañar en bici a los corredores mientras están compitiendo. Es muy peligroso, no sólo para ti, sino también para los propios corredores y el resto de espectadores.

Seguir la carrera por el centro de Sevilla con la bicicleta sí será más complicado al ser zonas peatonales ya de por sí, pero podrás moverte siempre con más facilidad que con un coche.

## 3 EN COCHE

No es la opción recomendable ya que el tráfico por el interior de la ciudad es imposible. Se podría ver la salida, siempre y cuando el coche esté aparcado en los numerosos aparcamientos facilitados por la organización (ver planos en esta revista).





# ZAFIRO

## PALMA MARATHON

### 11-10-2020



01.01.20 - 31.05.20

01.06.20 - 31.08.20

01.09.20 - 04.10.20

<b>Maratón</b>	<b>60€</b>	<b>75€</b>	<b>85€</b>
<b>Media Maratón</b>	<b>35€</b>	<b>45€</b>	<b>55€</b>
<b>10 Km</b>	<b>20€</b>	<b>25€</b>	<b>30€</b>

Ajuntament de Palma



CONSELLERIA  
O I T B  
MODEL ECONÒMIC,  
TURISME I TREBALL

AETIB  
AGÈNCIA D'ESTRATÈGIA  
TURÍSTICA ILLES BALEARS



Ports de Balears

Ajuntament Portuària de Balears



Organiza:  
 kumulus

[zafiropalmamarathon.com](http://zafiropalmamarathon.com)



366 (AÑO BISIESTO) DÍAS DE TRABAJO Y ENTRENAMIENTOS RESUMIDOS EN NÚMEROS...

# LAS CIFRAS DE RÉCORD DEL ZURICH MARATÓN DE SEVILLA 2020

QUE SI MIL SERIES, CUESTAS Y MADRUGONES, DESDE A CORUÑA HASTA EL PUERTO DE SANTA MARÍA, DESDE GIRONA HASTA ZAFRA, PASANDO POR OPORTO, BURGOS, LISBOA Y VIGO. Y SÍ, Y VUELTA A EMPEZAR, TODO PARA QUE EL DOMINGO 23 DE FEBRERO A LAS 08:30AM. ESTÉ TODO PREPARADO EN EL PASEO DE LAS DELICIAS. CAMIONES Y MÁS CAMIONES, GELES, MOLESTIAS, ESTIRAMIENTOS, Y DUDAS, ISQUIOS, MADRUGONES Y CIENTOS DE MESAS REPARTIDAS CON MÁS DE 1.500 VOLUNTARIOS EN LOS 42.195 METROS DE CIUDAD. TODO PENSADO SOLO PARA TU MEJOR MARATÓN EN SEVILLA. A POR ÉL.



## OTRAS CIFRAS

Agua: 70.000 litros+ 45.000 botellines •  
Isotónico 35.000 litros + 18,500 litros en lata  
• Coca Cola 24.500 latas 33 cl. • Fanta Naranja  
2.000 latas 33 cl. • Fanta Limón 2.000 latas  
33 cl. • 550.000 vasos • 14.500 geles • 75.000  
esponjas • 500 mesas de avituallamiento • 1.000  
voluntarios de avituallamiento • 1.500 picnics  
para voluntarios el día de la carrera • Manzanas  
13.000 • Aceitunas 300 Kg. • Chocolatinas 10.000  
• Bolsitas de "picos" 8.000 • Patatas 300 Kg. •  
Frutos Secos 300 Kg. • Tenedores plástico 8.000  
• Cucharillas pequeñas plástico 8.000 • Platos  
hondos 8.000 • Servilletas papel 9.000 • Bolsas  
plástico 16.000 • Zumos 7.000 • Aceite Oliva 80  
Litros • Sal Molida 60 Kg. • Orégano 4 Kg. • Queso  
rallado 250 Kg. • Mantel Papel 2.800 metros  
• Macarrones 1.000 Kg. • Salsa Boloñesa 1.000  
Kg. • Plátanos 3.600 KG. • Naranjas 4.500 Kg.  
• 20.000 vatios de sonido • 15.000 medallas  
• 14.500 mantas térmicas • 14.000 chips •  
10.000 bandejas desechables • 1.500 voluntarios  
• 84.390 metros de aceras llenas de miles de  
gargantas apoyando y aplaudiendo a los 14.000  
corredores por las calles de Sevilla • 1.000.000 de  
ganas de volver a correr un maratón.  
¿Por qué no en Sevilla 2021?.

# Te ofrecemos el complemento perfecto de un buen corredor

## El pago digital con tus tarjetas Santander:

Un aporte de comodidad y ligereza en todas tus carreras y entrenamientos, ya que te permite moverte y pagar sin llevar encima tu cartera.

### Pulsera prepago Santander



Paga con una pulsera que lleva integrada tu tarjeta prepago.



SAMSUNG pay

La forma más sencilla de pagar con tu móvil.



fitbit pay

Paga directamente desde tu smartwatch Fitbit Ionic, Fitbit Versa o Fitbit Charge 3.



GARMIN PAY

Todas tus tarjetas en la muñeca. Una forma rápida y sencilla de pagar.

Consulta condiciones en [bancosantander.es](https://www.bancosantander.es) o en tu oficina Santander



**Santander**

Sencillo Personal Justo

Como un banco debería ser





# AGENDA DEPORTIVA DE SEVILLA PARA 2020

DESTACA EL ZURICH MARATÓN DE SEVILLA, LA DIVERSIDAD DE DEPORTES Y EVENTOS A LO LARGO DE TODO EL AÑO Y UNA OFERTA DE 100.000 DORSALES EN PRUEBAS ATLÉTICAS

Para el año 2020 el **Ayuntamiento de Sevilla**, a través del **Instituto Municipal de Deportes**, ha diseñado una agenda deportiva que se caracteriza por su diversificación, ya que contempla una amplia variedad de deportes y se desarrolla además durante todo el año.

En esta programación deportiva se consolidan eventos de atletismo, ciclismo, hípica, tenis, remo, deportes de contacto, piragüismo, gimnasia y pruebas de duatlón, acuatlón y triatlón, con una prueba de referencia: el **Zurich Maratón de Sevilla**.

“Las garantías organizativas que ofrece Sevilla a la hora de acoger grandes eventos favorece que las federaciones y otros promotores la elijan como sede. Si a ello unimos la infraestructura de hoteles y de transportes de la ciudad, el clima, el río, el hecho de ser completamente llana y estar prácticamente a nivel del mar, así como los múltiples atractivos turísticos, podemos afirmar que muy pocas ciudades en el mundo reúnen condiciones para ofertar nuestra variada y amplia programación”, destaca el **Delegado de Transición Ecológica y Deportes de la ciudad, David Guevara**.

## EL ZURICH MARATÓN DE SEVILLA, UNA REFERENCIA CON SELLO DE ORO

El Zurich Maratón de Sevilla ha registrado una evolución impresionante desde el año 2014 hasta esta edición marcada por el incremento de corredores, el crecimiento de visitantes extranjeros y el récord año tras año de participación femenina. El hecho de contar con el circuito más plano de Europa y discurrir por el casco histórico de la ciudad hace que el Zurich Maratón de Sevilla sea una de las pruebas de referencia en la programación deportiva de Sevilla.

## LA CIUDAD DE LOS 100.000 DORSALES

Junto al Zurich Maratón de Sevilla, la oferta de pruebas más destacadas de la ciudad de carreras en ruta alcanza los 100.000 dorsales. Más de 10.000 corresponden al **EDP Medio Maratón de Sevilla**, con una gran proyección internacional en estos últimos años.

El **circuito de carreras #Sevilla10**, el mejor del país, volverá a ofertar 50.000 dorsales en-



tre las cinco pruebas que engloba, para todas las categorías de edad. Y una carrera con un carácter propio, la **Carrera Nocturna del Guadalquivir KH7**, que el último viernes de septiembre volverá a inundar las calles de Sevilla de deporte, color y diversión, se celebrará de nuevo con hasta 25.000 dorsales disponibles.

## EL GUADALQUIVIR

En esta programación deportiva se ha tenido muy en cuenta el hecho de que Sevilla cuenta con una de las mejores láminas de agua de Europa. El río volverá a acoger numerosos eventos de vela, remo y piragüismo que reúnen en Sevilla tanto a numerosos participantes como acompañantes y aficionados. El **Ascenso Internacional a Vela del Guadalquivir**, el **Campeonato de España de Remo** (19-21 de junio); la **Regata Internacional de Veteranos de Remo** (octubre), el **Abierto Internacional de Remo** (en diciembre); el derbi del río, la **Regata Sevilla Betis** (14 de noviembre); así como numerosos eventos de piragüismo que se celebran durante todo el año, configuran la programación de actividades náuticas.

## EVENTOS DE TRIATLÓN, DUATLÓN Y ACUATLÓN

El Duatlón de Sevilla, los durísimos Half Triatlón y Doñana Trail Marathon, el popular Triatlón de Sevilla –uno de los de mayor participación del país– o el Acuatlón Velá de Triana son sólo algunas de las pruebas que Sevilla ofrece en este ámbito para deportistas de todos los niveles.





## ACTIVIDADES EN INSTALACIONES DEPORTIVAS

El parque de instalaciones deportivas, en el que se está llevando a cabo un esfuerzo inversor, también acogerá diversos eventos deportivos. Así, la construcción de la nueva pista de atletismo de San Pablo, que se inauguró el pasado año, ha permitido que Sevilla sea sede del Campeonato de España de Atletismo Sub23. También se sucederán campeonatos y torneos de kick boxing, kárate, hockey o gimnasia, entre otros deportes.

## TENIS DE PRIMER NIVEL

El Real Club Tennis Betis volverá a organizar una nueva edición del torneo de ATP Challenger Copa Sevilla de Tenis, que tendrá lugar del 7 al 13 de septiembre. Otro evento de referencia, éste de tenis femenino, es el Torneo WTA

Internacional de Tenis Femenino 'Memorial Nadia', que se desarrollará en las instalaciones del Centro de Tecnificación de Tenis Blas Infante del 12 al 18 de octubre.

## HÍPICA

El Real Club Pineda será sede de varias pruebas del **Concurso Nacional de Saltos de Caballos**, así como de las **Carreras de Caballos**, en el Hipódromo, el 28 de febrero.

Otra gran cita llegará en el mes de septiembre, con la **Gran Semana del Caballo Angloárabe**, certamen con pruebas de gran nivel al que acuden jinetes y caballos de todas partes.

## VUELTA CICLISTA A ANDALUCÍA, ETAPA SEVILLA

La Vuelta Ciclista a Andalucía, que, al igual que en estos últimos años, ha vuelto a recalcar

en Sevilla con una de sus etapas. Ha sido este pasado jueves 20 de febrero.

## SEVILLA, CIUDAD DEL DEPORTE

"La amplitud y la diversidad de la oferta deportiva de Sevilla hace imposible destacar aquí todas las actividades", ha señalado también David Guevara, quien ha añadido que "además, a esto hay que sumar la completa oferta del IMD en actividades de promoción del deporte y deporte de base, como Juegos Deportivos Municipales, la oferta de actividades físicas y acuáticas en las instalaciones deportivas, más de un millón de euros en subvenciones, la Escuelas Deportivas, Sevilla sobre Ruedas...". Todo ello nos lleva a afirmar que en estos momentos, *Sevilla Ciudad del Deporte* es una realidad consolidada y en expansión', ha concluido David Guevara.





## 2019, AÑO DE RÉCORDS

Abege Ayana, con un tiempo de 2h06:36, y Guteni Shone, con 2h24:25, batieron el año pasado los récords masculino y femenino del Zurich Maratón de Sevilla que celebraba su XXXV edición.

Lejos queda ya el año 2009 y ese 25º aniversario del Maratón de Sevilla con la marca de 2h26:03 de la portuguesa Marisa Barros, un 2018 donde las marcas femeninas reventaron todos los registros con las 3 mejores marcas femeninas y un podio con todas en 2h:25, los 2h07:43 del keniano Titus Ekiru en 2017 y el impresionante sprint de los dos keniatas en 2h:08 en 2018.

Sabemos que dependemos de una serie de factores que regularán y domarán las marcas a su antojo: el clima el día de la carrera, si hace viento o no, si es un día caluroso o frío...factores incontrolables que añaden más 'pimienta' a los 42.195 metros de sufrimiento y esfuerzo.

El obtener de nuevo la mejor puntuación de su historia por la Real Federación Española de Atletismo, que la cataloga como la segunda mejor prueba del país por delante de ciudades como Madrid o Barcelona, nos hace ser aún más exigentes. Suerte a todos, tanto a los que compiten por la victoria en la clasificación como a ti, que buscas tu victoria personal, sobre la propia distancia o una marca a batir que te has fijado entre ceja y ceja.



## CLASIFICACIÓN 2019

### CLASIFICACIÓN FEMENINA

1	GUTENI SHONE IMANA (ETH)	2:24:29
2	ABEBA TEKELU (ETH)	2:24:49
3	DINKESA YENENESH (ETH)	2:25:54
4	SIFAN MELAKU (ETH)	2:26:46
5	URGE DIRO (ETH)	2:28:10

### CLASIFICACIÓN MASCULINA

1	TSEDAT ABEGE AYANA (ETH)	2:06:36
2	BELAY ASEFA BEDADA (ETH)	2:06:39
3	BIRHANU BEKELE BERGA (ETH)	2:06:41
4	OBUKAY TSEGAY (ERI)	2:06:46
5	DANIEL KIPTORES (KEN)	2:06:49

## MEJORES MARCAS HISTÓRICAS MARATÓN DE SEVILLA

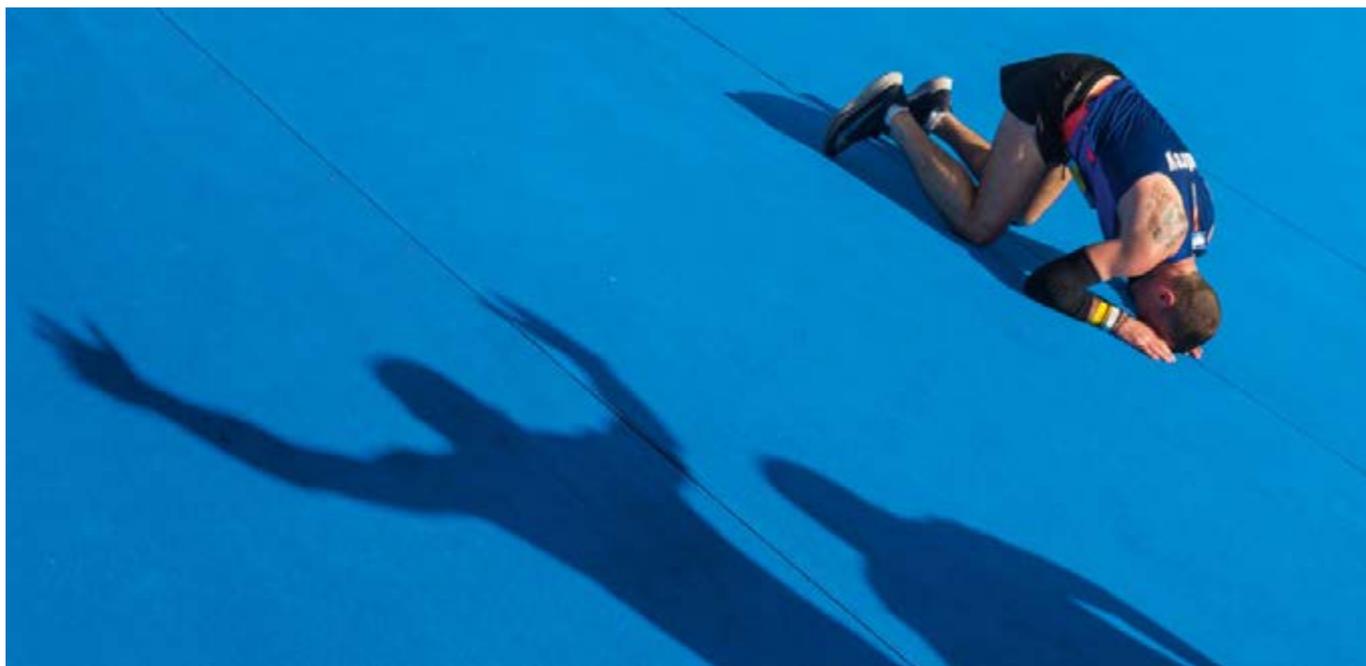
	AÑO	TIEMPO	MASCULINO
1º	2019	2:06:36	TSEDAT ABEGE AYANA (ETH)
2º	2019	2:06:39	BELAY ASEFA BEDADA (ETH)
3º	2019	2:06:41	BIRHANU BEKELE BERGA (ETH)
4º	2019	2:06:46	OBUKAY TSEGAY (ERI)
5º	2019	2:06:49	DANIEL KIPTORES (KEN)
6º	2017	2:07:43	TITUS EKIRU (KEN)
7º	2017	2:07:48	TARIKU KEBEDE (ETH)
8º	2016	2:08:14	COSMAS KIPLIMO LAGAT (KEN)
9º	2018	2:08:21	TUWEI DICKSON KIPSANG (KEN)
10º	2018	2:08:23	LABAN KIPKEMBOI MUTAI (KEN)
11º	2017	2:08:26	KIPKEMBOI KIPSANG (KEN)
12º	2018	2:08:31	KIMTAI ANDREW BEN (KEN)
13º	2014	2:08:33	COSMAS KIPLIMO LAGAT (KEN)
14º	2018	2:08:36	JAVIER GUERRA POLO (ESP)
15º	2018	2:08:42	DOUGLAS CHEBII KIPSANAI (KEN)
	AÑO	TIEMPO	FEMENINO
1º	2019	2:24:29	GUTENI SHONE IMANA (ETH)
2º	2019	2:24:49	ABEBA TEKELU (ETH)
3º	2018	2:25:35	KAOUTAR BOULAID (MAR)
4º	2018	2:25:50	SHEWE HAYIMANOT ALEMAYEHU (ETH)
5º	2018	2:25:53	BADANE BEDATU HIRPA (ETH)
6º	2019	2:25:54	DINKESA YENENESH (ETH)
7º	2009	2:26:03	MARISA BARROS (POR)
8º	2019	2:26:46	SIFAN MELAKU (ETH)
9º	2018	2:27:46	GETACHEW ZINASH DEBEBE (ETH)
10º	2015	2:28:00	FILOMENA COSTA (POR)
11º	2019	2:28:10	URGE DIRO (ETH)
12º	2017	2:28:54	PAULA GONZÁLEZ BERODIA (ESP)
13º	1996	2:28:59	Mª LUISA MUÑOZ GONZÁLEZ (ESP)
14º	2018	2:29:21	ADUGNA SECHALE DELASA (EHT)
15º	2008	2:29:22	ANA DIAS (POR)

SOLÁN DE CABRAS

GAS

INESPERADAMENTE  
CRUJIENTE





## EL "MURO" EN EL MARATÓN

EL EXCESO DE AMBICIÓN LLEVA IRREMEDIABLEMENTE A ENFRENTARSE AL FAMOSO MURO Y MUY POCOS SALEN INDEMNES DE ÉL. UNA VEZ QUE LO VES VENIR CASI NADA YA SE PUEDE HACER, SÓLO ESPERAR A QUE DESAPAREZCA...POR DESGRACIA ALLÁ CUANDO HUELAS A META, YA TARDE, MUY TARDE. ÉCHALE UN OJO A ESTAS LÍNEAS PORQUE IGUAL YA LO HAS SUFRIDO ALGUNA VEZ.

Los maratonianos saben muy bien lo que es el "muro", hablan de él con respeto y con pánico y más si es en los días y horas previas a la gran cita. Esos momentos en los que los corredores ya están tensando fibras y aderezando sus neuronas de cara a su gran reto: el maratón; en el que se enfrentarán contra sí mismos, contra el crono, contra los elementos... y ¡contra el muro!

La verdad es que sólo unos pocos afortunados se librarán del mismo y la inmensa mayoría lo sufrirá en alguna medida. Pocos trances hay tan frustrantes y dolorosos. ¿Es imposible esquivarlo?: ¡no! Se puede suavizar e incluso driblar, pero es una tarea difícil que requiere entrenamiento previo y una acertada estrategia de competición. Entonces, ¿Por qué lo sufre la inmensa mayoría de los corredores? Veamos las causas y sus remedios.

El muro es el momento en el que el corredor se viene abajo de golpe, disminuyendo notablemente el ritmo, pues se queda sin fuerza en las piernas, y con fuertes dolores, que se incrementan a medida que se suman kilómetros. Suele padecerse a partir del km 30; unos se chocan contra el mismo en el 31, otros en el 34 o el 35.

Una de las causas principales es el fallo de

estrategia en el maratón, normalmente por ir mucho más rápido de lo que se debía en los primeros treinta kms. Otra causa importante, es la falta de fuerza y potencia muscular en las piernas, por no haberlas trabajado en la planificación del maratón. Una tercera causa, que puede influir mucho en la aparición del mismo, aún acertando con la estrategia y trabajando bien la fuerza, es llegar al maratón cansado por exceso de entrenamiento. Las menos ocasiones es de índole psicológico, sobre todo cuando no se está preparado para soportar el dolor y superar las dudas que siempre surgen entre los kms 30 al 35.

Y por último, puede derivarse de un bloqueo muscular por realizar cambios de ritmos bruscos durante los primeros kms del maratón.

### ¿CÓMO EVITARLO?

Lo mejor es correr en progresión y con mucho margen, es decir si el corredor piensa que está para hacer 3hs 30', ha de buscar las 3hs 35' o 3hs 40'. Pero lo más importante de todo es trabajar bien la fuerza y la potencia muscular, desde el momento que uno decide preparar un maratón y varios meses antes. Esto requiere trabajo de pesas o con gomas, cuestas, ejer-

cicios de tobillos y abdominales. Has de tener claro que debes intentar llegar descansado al maratón, por lo que es necesario meter poca carga en los diez o doce días previos. Es necesario mentalizarse en las semanas previas para soportar el sufrimiento del último cuarto del maratón. Y lo más sencillo: has de evitar los cambios de ritmo, correr en zigzag para adelantar a otros corredores, no subir y bajar continuamente bordillos, ni hacer los primeros 3 o 5 kms muy rápidos y, sobre todo, no hay que correr nunca al límite, aunque parezca que se va muy cómodo en la primera mitad. Lo ideal es correr en progresión, a unos 10" a 15" por km más lento hasta el km 10; de este a la mitad ir unos 5" o 10" más lento del ritmo buscado, hasta el 30 ve al ritmo medio previsto y a partir de ahí decides si mantienes o puedes ir más rápido.

### ¿CÓMO SUPERAR EL MURO EN EL MARATÓN?

Si el "choque contra el muro" se produce por agotamiento muscular lo mejor es parar y andar. Pero si este es por dolor de piernas, lo que hay que hacer es reducir notablemente el ritmo sin dejar de correr, aunque sea muy lentamente. Si el choque ha sido muy brutal, lo máximo que conseguirás es llegar a meta a ritmo muy lento, pero si el impacto es más suave puede que se recupere en los dos o tres últimos kms corriendo más rápido, aunque nunca al ritmo previo o el que buscabas.



42.195 m

**MÁLAGA**

13·12·2020

**RUN  
AND  
SUN**

MARATÓN - 42K

MEDIA MARATÓN - 21K

BREAKFAST RUN - 5K

KIDS RACE

INSCRÍBETE EN

[ZURICHMARATONMALAGA.ES](http://ZURICHMARATONMALAGA.ES)

Patrocinador principal

Colaboradores





# CARROS DE FUEGO O LA VERSIÓN SOLIDARIA DEL RUNNING

LA ASOCIACIÓN SEVILLANA, YA RAMIFICADA POR OTRAS PROVINCIAS, NO FALTARÁ POR CUARTO AÑO A SU CITA CON EL ZURICH MARATÓN DE SEVILLA, UNA DE SUS PRUEBAS TALISMÁN Y DECISIVAS A LA HORA DE SU CONSOLIDACIÓN Y RECONOCIMIENTO.

POR MANUEL GARCÍA AGÜERO

Son inconfundibles al grito de “Carro, carro, carro” en plena carrera, ya sean pruebas del circuito de populares del Ayuntamiento de Sevilla o cualquiera ya no sólo de la capital andaluza y provincia, sino también de fuera de la misma. Sus equipos de corredores, debidamente uniformados para ser más claramente identificables, impulsando a menores con capacidades diversas, son ya parte del paisaje del running sevillano. Por eso no faltarán el 23 de febrero a su cita con el Zurich Maratón de Sevilla.

Definida en su propia web como “asociación sin ánimo de lucro de Sevilla que utiliza el ocio y deporte adaptado como herramientas para la inclusión social”, sus orígenes se remontan a finales del año 2014, cuando los padres de Casilda coinciden con la fisioterapeuta pediátrica Victoria Abolafio en que los niños con diversidad funcional pueden beneficiarse de la participación en eventos deportivos como las carreras. Dicho y hecho. María Pajaro y Luis Gómez ponen así los cimientos a una asociación cuyos principales objetivos son “proporcionar actividades lúdicas y deportivas para niños con diversidad funcional y sus familias, visibilizar este colectivo para sensibilizar a la población y concienciar sobre sus recursos y necesidades y fomentar la igualdad e inclusión de personas en riesgo de exclusión social”.

Aunque ni mucho menos ha sido fácil el trayecto hasta el día de hoy, ya que su progresión chocó en el verano de 2017 con una queja de oficio en el Defensor del Pueblo Andaluz, felizmente cerrada en enero de 2019. Agua pasada.

El apoyo del Ayuntamiento de Sevilla o el propio Zurich Maratón de Sevilla, defendiendo la presencia no competitiva de los menores en este tipo de actividades impulsados por corredores, fue sin duda un respaldo de peso para seguir creciendo. “Sin duda. Este será así nuestro cuarto año en el Maratón de Sevilla, nuestra prueba más carismática. El pasado año, tras esta polémica, nos sentimos más respaldados que nunca y notamos la solidaridad de los sevillanos”, apunta, en calidad de portavoz de Carros de fuego, su secretario y responsable de comunicación.

## 150 SOCIOS, 100 IMPULSORES Y 25 FAMILIAS

Fruto de la consolidación del proyecto es la presencia de más de un centenar de impulsores

en su bolsa actual de corredores, vinculados o no familiarmente con los verdaderos protagonistas, los pequeños, denominados capitanes, estando representadas entre los 150 socios un total de 25 familias.

Todos estos datos tendrán su reflejo en el Zurich Maratón de Sevilla 2020, en el que batirán su nómina de participantes. “Nos hemos inscrito con 15 capitanes, es decir, participaremos el 23 de febrero con 15 equipos, una cifra que ya nos asusta pero que nos llena de energía. Para poder hacer la prueba, la asociación moverá más de 100 personas entre capitanes, impulsores, familias y personal de apoyo”.

Está claro que se hace camino... al correr. Carros de fuego, pionero como asociación para tal fin, no ha parado de crecer con la experiencia adquirida estos años y ya cuenta con delegaciones en Cádiz y Madrid. E incluso ya han adquirido carros adaptados para duatlones y triatlones.

“Nos encanta crecer, pero siempre con pasos pequeños. Nunca debemos olvidar que la seguridad, la correcta posición corporal y la diversión son la base para que la actividad sea plena”, aclaran antes de congratularse del reconocimiento adquirido, tanto a nivel institucional como por parte de la ciudadanía.

## “Y SOBRE TODO, DIVERSIÓN, MUCHA DIVERSIÓN”

“Hemos conseguido la normalización de un colectivo que no estaba muy visible en estas actividades. El público y demás participantes ya no se fijan en la diversidad funcional. Hemos roto ese muro y conseguimos poner el foco en el capitán y su equipo. Es nuestro objetivo: mostrar el esfuerzo, energía, trabajo en equipo. Y sobre todo, diversión, mucha diversión”.

Detrás de todo, de cada carrera y las sonrisas que regalan los capitanes durante todo el trayecto y al cruzar cada línea de meta, hay un trabajo en silencio y mucha preparación física por parte de los corredores, sobre todo con vistas a completar los 42k este 23 de febrero. “Los impulsores somos maratonianos y entrenamos igual que los otros 14.000 que estaremos en la línea de salida del maratón. Los capitanes que se estrenan en el maratón ya deben tener experiencia en medias y carreras menores. Aun así, se hacen quedadas con ellos para probar e incluir material ortopédico que les



ayude a una mejor y correcta posición en el carro”.

El reto es doble, correr y hacerlo impulsando un carro, pero la satisfacción es múltiple, al hacerlo en equipo y por una causa solidaria. “Si correr un maratón es una sensación indescriptible, imaginad ceder tus piernas para que un capitán pueda realizar la prueba. Por muchos factores que hay que endurecen el maratón impulsando, las ganas, sonrisas, esfuerzos que nos transmiten los pequeños y sus familias hacen que los olvidemos. Después de normalizar nuestra participación y ver cómo nos animan y gritan, apoyándonos como a otro participante más, nos encanta formar parte de la marea de corredores multicolor del Zurich Maratón de Sevilla”.

Más información: [www.carrosdefuego.org](http://www.carrosdefuego.org)



**POWERADE**  
NATURAL

CONTIENE 665 ml  
20 FL OZ  
50 kcal  
3%  
TODOS LOS DIAS  
DE JUNIO A AGO

**DESAFÍA TUS  
LÍMITES**

**POWERADE®**

## CRÓNICA ZURICH MARATÓN DE SEVILLA 2019

# ESTRENO DE RÉCORD DEL NUEVO CIRCUITO

TSEDAT ABEGUE Y GUTENI SHONE, AMBOS ETÍOPES, LOGRAN SENDAS PLUSMARCAS DE LA PRUEBA SEVILLANA CON TIEMPOS QUE SE COLOCAN ENTRE LAS MEJORES DEL PAÍS, JUNTO A VARIOS RÉCORDS NACIONALES Y LA PARTICIPACIÓN DE 13.000 CORREDORES.

Abege Ayana, con un tiempo de 2h06:36, y Guteni Shone, con 2h24:25, batieron el año pasado los récords masculino y femenino del Zurich Maratón de Sevilla que celebraba su XXXV edición. Os dejamos aquí la crónica de lo acontecido el año pasado, esperando que en este 2020 podamos revivir algo similar.

“El diseño del nuevo circuito, cuyo trazado recuperaba la salida y la meta al corazón de la ciudad, la cercanía del público a los corredores, las condiciones del trazado más plano de Europa y la reducción de curvas a tan sólo 33, se han unido al talento de la relación de participantes que han elegido Sevilla para convertir esta edición del maratón en histórica por sus plusmarcas, por los 13.000 corredores que han venido a Sevilla buscando sus propios retos, y por los muchos aficionados que se han echado a la calle para ayudarles a conseguirlos desde el primero hasta el kilómetro 42”, según ha destacado el alcalde de la ciudad, Juan Espadas.

En categoría masculina, el triunfo de Abege (2h36:36) se ha convertido en récord de la prueba y en el segundo mejor tiempo de un ganador de maratón en España. El etíope batía en la recta final a sus compatriotas Belay Asefa Bedada (2h06:39) y Birhanu Bekele (2h06:41). El cuarto clasificado, Obukay Tsegay (2:06:46) ha logrado además batir el récord nacional de su país de origen, Eritrea. El grupo de los cinco primeros bajaba de las dos horas y siete minutos con Daniel Kiptores (2:06:49). Entre los corredores que llegaron posteriormente se batieron otros registros, como es el caso de

Maru Teferi (2h10:11) que logró el récord nacional de Israel.

En féminas, Guteni Shone Imana (2h24:28) lograba récord de la prueba y el cuarto mejor tiempo en España tras imponerse en la recta final a su compatriota Abeba Tekelu (2h24:53). El podio lo cerraba la también etíope Dinkesa Yenenesh (2h25:54). Por detrás de ellas llegaban Sifan Melaku (2:26:46) y Urge Diro (2:28:10).

### 13.000 PARTICIPANTES Y ABEL ANTÓN

Junto a ellos, unos 3.000 sevillanos y 10.000 no residentes en Sevilla entre los que se encontraban 4.200 andaluces y 1.200 madrileños, tomaban la salida de este Zurich Maratón de Sevilla, que en 2019 batía récord de participación femenina, con 1.700 inscritas, y de participación extranjera, con 3.400 visitantes internacionales, entre los que se encontraban unos 700 portugueses, más de 500 franceses y británicos, 340 italianos o más de 100 holandeses, belgas o alemanes en la línea de salida. Por primera vez en la historia, la carrera superó el impacto económico de los 12 millones de euros, frente a los 7,8 millones que sumaba en 2014.

En los instantes previos a la carrera, además, se procedió a la retirada del dorsal 354 con el que Abel Antón logró el bicampeonato del mundo de la distancia en el Mundial de Sevilla de 1999. El atleta completó los 42 kilómetros de la carrera, destacando las mejoras del circuito, así como el campeón del mundo de

5.000 metros y ganador del Cross de Itálica, el portugués Domingos Castro.

### CAMBIO DE TRAZADO, CON MEJORA DE LOS ÚLTIMOS KILÓMETROS

La edición 2019 del Zurich Maratón se significaba por acercar aún más el recorrido de la prueba al centro de la ciudad, sobre todo los últimos metros, tras recorrer puntos de interés como Triana, la Ribera del Río Guadalquivir, la Torre del Oro, la Muralla y la Basílica de la Macarena, la Ronda Histórica, la Alameda de Hércules, la Plaza Nueva, la Avenida de la Constitución, la Catedral de Sevilla y el Archivo de Indias en el entorno declarado Patrimonio de la Humanidad, así como el Parque de María Luisa o la Plaza de España junto a otros espacios singulares, como los estadios de fútbol de Sevilla FC o Real Betis Balompié. Esta prueba ya era reconocida como la más plana de Europa, pero en esta edición se acercaba el público a los corredores, sobre todo en los metros finales, y se reducía el número de curvas, lo que a priori favorecía los tiempos para participantes de cualquier perfil. Este año mantenía la catalogación Gold Label concedida por la IAAF que la coloca como uno de los 40 mejores maratones del mundo tras dos ascensos consecutivos desde la Bronze y la Silver Label, y además, obtenía la mejor puntuación de su historia por la Real Federación Española de Atletismo, que la catalogaba como la segunda mejor prueba del país por delante de ciudades como Madrid o Barcelona.





ORGANIZA

# NO8DO

TITLE SPONSOR

SPONSOR TÉCNICO



AYUNTAMIENTO DE SEVILLA



PATROCINADORES OFICIALES



COLABORADORES OFICIALES



Mucho Más que Agua



C.I.C. MA 59



COLABORADORES / PROVEEDORES



INSTITUCIONES / ORGANIZADORES



**A TI NO HAY  
NADA QUE  
TE PARE.**

**#IMPARABLES**

Asegura los dispositivos  
que utilizas cuando  
corres y enciende  
o apaga tu seguro  
cuando quieras.

Calcula tu seguro  
*online* en  
[www.klinc.com](http://www.klinc.com)



**ZURICH**<sup>®</sup>