

# EL CLUB Y SU GENTE



MADRID CORRE POR MADRID

## Diciembre - Enero 2013

### Contenido:

- Madrid corre por Madrid. Por Jateqi
- ¿Porqué corremos? Por Silvia Lopez
- La Porra del Club.
- Ciclismo por la Vía Verde.
- Próxima actividad: Natación.
- Carrera Marca. Por Eltklass.
- Charla de nutrición.
- Yoga.

Mi agradecimiento a Silvia Lopez, Javier Teba y Eltklass.

Cada año desde hace 5, se celebra la carrera "Madrid Corre Por Madrid". La primera edición se llamó la "Carrera Perfecta". Se considera la primera Carrera de la Temporada y reúne a más de 10.000 corredores el penúltimo fin de semana de septiembre. Este año el domingo día 23.

El circuito es muy atractivo ya que recorre el centro histórico de Madrid, recorriendo calles tan famosas como Alcalá y su Puerta, la Gran Vía y sus Cines, El Paseo del Prado y sus Museos y finalizando en el emblemático Parque del Retiro.

Desde el Club siempre hay una gran participación de corredores y este año hemos sido unos 15.

Llegamos muy pronto al Parque del Retiro y después de calentar un poquito nos hicimos unas fotos de recuerdo. Nos colocamos en la segunda fila de la zona de salida y a las 9.30 horas dieron el disparo de inicio de la Carrera y como estábamos muy bien colocados evitamos las aglomeraciones típicas de la masificación de corredores. Muy buen ambiente antes y después de la Carrera y a esperar a la próxima edición para mejorar o como mínimo mantener las buenas sensaciones.



Jateqi.

## ¿PORQUÉ CORREMOS?

"...la gente no sabe por qué corres: tu sí..."

Casi todos los corredores populares responderíamos a esta pregunta: "Por estar y sentirnos mejor".

Está claro que todos queremos encontrarnos bien, ágiles, saludables y con una talla de ropa aceptable. Todos sabemos que los kilos de más, son años de menos. Nuestro organismo sufre el exceso de peso y nos complica la existencia con "achagues" y dolencias. Muchos pensamos que el remedio más efectivo, barato y sencillo para conseguirlo es, ponernos a correr.

Vemos cómo gente de todo tipo, corre con la mayor naturalidad y pensamos ingenuamente que todo consiste en calzarnos unas zapatillas, unos pantalones viejos y ya está. ¡Qué ingenuos! nada más lejos de la realidad.

Muchos comenzamos en esto del running sin saber nada de calentamientos, estiramientos, respiraciones, ritmos, cuestas, tendones, fartlek, series, alimentación, hidratación...y nos adentramos en un mundo complejo, lleno de falsas creencias, muchos intereses, competitividad, pero sobre todo, muy personal.

Te pones a correr primero solo, luego con un compañero o en grupo, empiezas a cambiar impresiones sobre lo que tú haces y lo que hacen los demás.

Hablas con unos y otros de todo lo que estás experimentando, lees todo lo que encuentras acerca de "esto del correr" y llegas a la dramática conclusión, de que lo que te dicen que hagas, no te vale, que lo que tu haces, tampoco, y que sólo cuando llevas muchos kilómetros hechos, eres capaz de reconocer algún que otro síntoma, dependiendo de los "mensajes" que tu cuerpo te envía.

Cuando empiezas a salir a la calle a correr, piensas que va a ser fácil, sino (te dices a ti mismo) "mira qué montón de gente lo hace como si nada".



*Por Sílvia López*



## ¿Porque corremos...?



Recorres tu primer kilómetro pensando que no es para tanto, pero según vas avanzando te das cuenta de algo en lo que antes no habías pensado: "tu cuerpo tiene que ir acompasando la respiración con las zancadas", ja, qué sencillo! Pero qué difícil es y cuánto cuesta aprender a hacerlo medianamente bien.

Hacer esto sólo es muy difícil, así cuando coincides con alguien que acepta ser tu compañero...ahí es cuando verdaderamente comprendes lo mucho que te queda por aprender. Primero quieres correr y hablar con tu colega y contarle lo mucho que te estás esforzando, pero ves que no puedes. Si hablas no corres y si corres, no hablas. Cuando eres capaz de hacer las dos cosas a la vez (en muchos casos, después de mucho tiempo), quieres ir más rápido, pero eres consciente porque tu cuerpo te lo dice: que no puedes, otro reto más. Otro escalón más por subir, por mejorar un poquito más que el día anterior.

Cuando consigues ir unos segundos más rápido que al principio, te das cuenta de que por mucho que quieras, hay días en los que tus piernas no van, tu cabeza te dice "párate" y tus pulmones no son capaces de llevar el ritmo.

A estas alturas ya si que te preguntas ¿Por qué corro? Y sabes, que aunque te dan ganas de pararte 50 veces cada día que sales, tu cuerpo, tu mente y tu estado general, ha mejorado mucho. Tienes menos dolor de espalda, menos estrés (tan de moda en nuestra generación), la ropa de otras temporadas te sienta mejor, pero sobre todo comes mejor y más sano.

Cambiar los malos hábitos en las comidas, es algo a lo que llegamos naturalmente, porque sentimos que comiendo y bebiendo cosas naturales nuestro cuerpo responde mejor a la hora de trotar y esforzarnos.

Ahora corriendo, nos sentimos mejor, comemos mejor, dormimos mejor, es más difícil que nos pongamos enfermos (a pesar de salir a correr con temperaturas extremas), tenemos mejor humor,...

## ¿Porque corremos...?



Por eso corremos, porque vemos que somos capaces. Que hemos hecho un gran esfuerzo y nos sentimos orgullosos de nosotros mismos. Nadie lo ha hecho por nosotros, hemos alcanzado metas que hace muy poco nos parecían inalcanzables. Esto es lo que nos da empuje para la próxima vez que nos pongamos las zapatillas de correr.

Silvia.

## **PORRA CLUB**

Segundo año consecutivo para la Porra del Club. 100 números a 3 euros cada número.

El número premiado es el que coincida con las dos últimas cifras del sorteo de Navidad que se celebra el 22 de Diciembre.

El premio, la mitad de lo recaudado.

Dos días antes del sorteo se expondrán los nombres de los participantes junto con el número elegido en el Foro de la página del Club.

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





## Ciclismo por la Vía verde del Tajuña.

Día lluvioso el 21 de Octubre. Pese a ello y después de algunas dificultades para conseguir el transporte, nos animamos a rodar por la Via Verde con un precioso paisaje.



Veinticuatro personas estuvimos en esta actividad. Gente del Club y gente que no era del Club, amigos y conocidos. También gente que se animó al ver los carteles expuestos en algún expositor.

Algunos llegaron hasta Ambite, otros nos quedamos a medias en el camino.

Esperemos para la próxima, elegir una fecha un poco más soleada aunque el paisaje no se nos muestre tan espectacular.

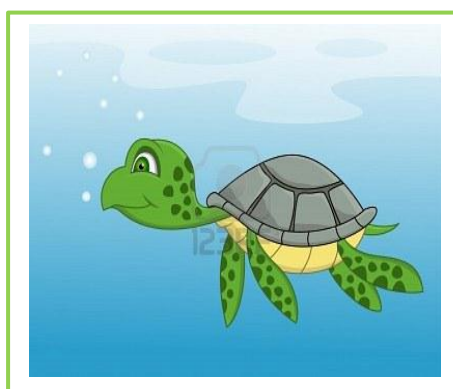
## Próxima actividad: Natación

Sábado 12 de Enero.

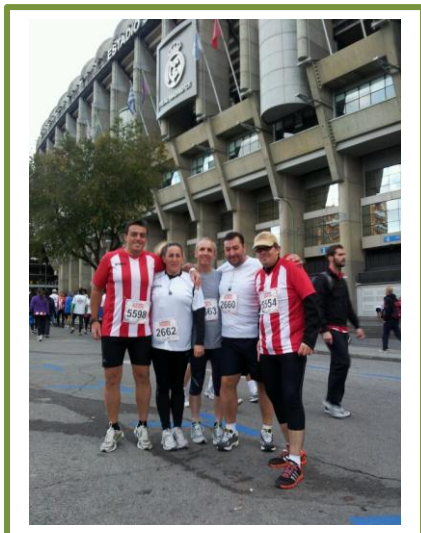
Piscina de San Fernando de Henares

Hora: 17,30 horas.

Actividad gratuita para los socios del Club, para el resto, coste de la entrada a la piscina municipal que en este horario es de 2x1.



## Carrera MARCA



En la foto Jordi, Vicki, Cristian, Eltklass y Toñin.

Una carrera emblemática para Madrid, dos aficciones, dos rivalidades que ahora se unen para correr con un buen rollo.

La carrera se desarrolla por las zonas más significativas de Madrid: Puerta del Sol, Cibeles, Neptuno,... con salida en el Bernabeu y llegada en el Calderón.

Hay orquestas animando a los corredores en varios puntos del recorrido, solamente lo había visto en la Maratón.

Carrera para todos los públicos, muy fácil, excepto una pequeña subida, lo demás bajadas muy pronunciadas. Apta para repetir.

Eltklass

Las fotos de la II Marcha Nocturna organizada por el CLUB, se encuentran en la Sección "Novedades" de la página principal del Club de Atletismo San Fernando de Henares.  
[www.clubatletismosanfernando.com](http://www.clubatletismosanfernando.com)

### Charla de nutrición

El Martes 18 de Diciembre a las 19,00 horas en el Centro de Participación Ciudadana Marcelino Camacho, tendrá lugar una charla de nutrición para mejorar la salud y el rendimiento físico e intelectual de los deportistas.

Organizado por el Club de Atletismo, está dirigido a toda la población de San Fernando de Henares, realicen o no actividad física.

Realización Boletín: Sagrario García.

## Yoga



Desde el Gimnasio Apolo, Marisa, nos invitó a una sesión de Yoga el Viernes 16 de Noviembre.

Se creará un grupo los Viernes de 20.30 a 21,30 de la noche.

Los interesados contactar con ella en el Gimnasio Apolo en San Fernando.