

MEDIA MARATÓN  
DE VALLADOLID

# XXXI MEDIA MARATÓN DE VALLADOLID

& 7ª Legua Popular de Valladolid 5,5 km



2019  
22 septiembre  
10.00 h.

Patrocinan:

Ayuntamiento de Valladolid

FMD Fundación Municipal de Deportes

LABORAL kutxa



VALLADOLID ciudad amiga

supera

Carrefour



La Monda Frutas y Verduras

RENAULT

VASA ARROYO



Senti2 quiromasaje

Mayado



EVENTOS CON BUEN AMBIENTE

POWERADE

Organiza:

ATLETAS POPULARES VALLADOLID

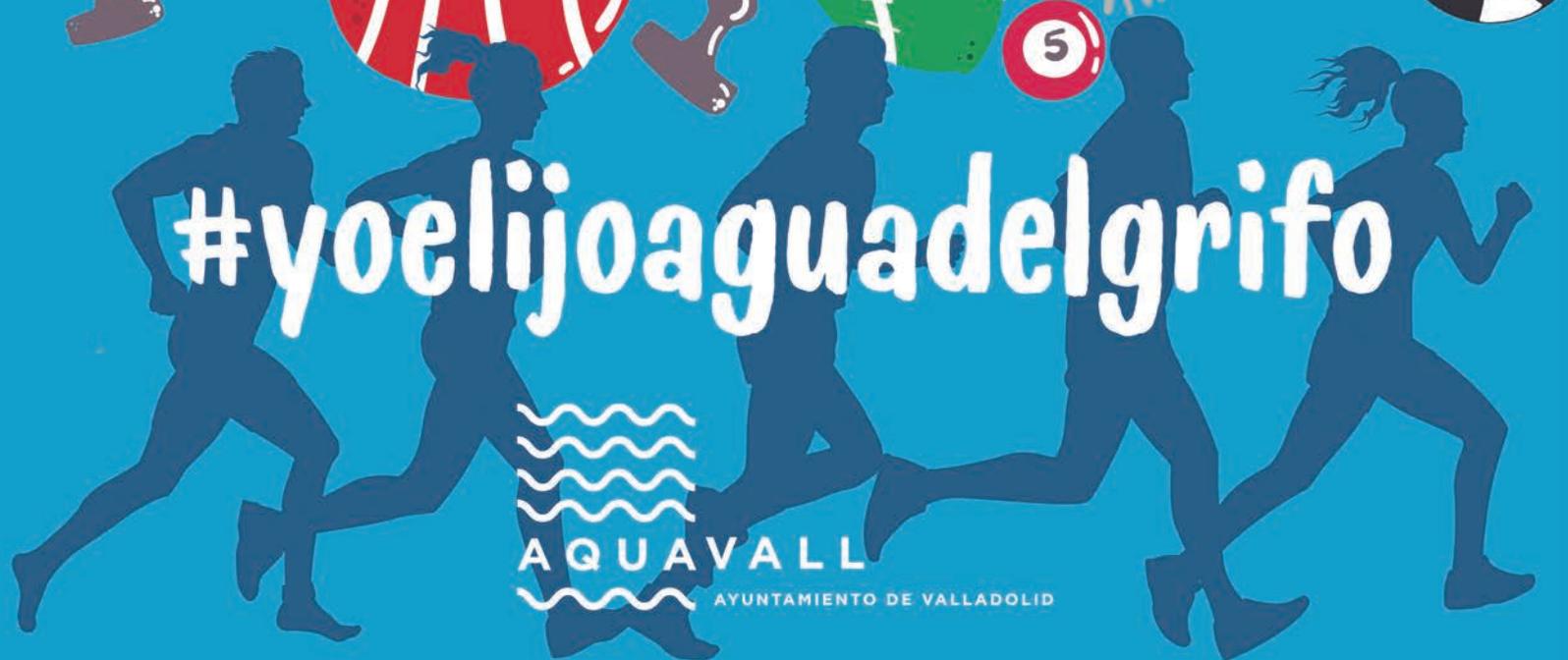
Inscripciones:  
[www.atletaspopularesvalladolid.com](http://www.atletaspopularesvalladolid.com)

Más información  
@Mmaratonvallado  
[www.mediamaratonvalladolid.com](http://www.mediamaratonvalladolid.com)



DEPORTE Y  
AGUA DEL GRIFO

ÉXITO  
FIJO



#yoelijoaguadelgrifo

AQUAVALL

AYUNTAMIENTO DE VALLADOLID

# SUMARIO

## XXXI Media Maratón Ciudad de Valladolid 7ª Legua Popular 2019

**05** SALUDA DE  
ÓSCAR PUENTE  
Alcalde de Valladolid

**07** SALUDA DE  
ISMAEL PUENTES  
DEL BARRIO  
Presidente de Atletas  
Populares de Valladolid

**08** LA PUESTA A PUNTO  
Muchos habéis empezado  
la temporada con muchas  
ganas de hacer actividades  
deportivas y disfrutar con y  
de ellas.

**11** ATLETAS POPULARES  
Una breve historia de nuestro  
Club.

**13** ¿PREPARADOS/AS PARA  
UNA NUEVA MEDIA  
MARATÓN & LEGUA?  
Una media maratón, es  
decir 21095 metros, es una  
prueba, aunque puede que  
algunos/as piensen algo  
diferente, digna para hacer  
una preparación seria,  
exigente y con cabeza, ya que  
es una distancia suficiente  
para poder sufrir o, todo  
lo contrario: disfrutarla y  
querer más.

**15** INSTRUCCIONES

**20** REGLAMENTO  
MEDIA MARATÓN

**28** ESTIRAMIENTOS  
Y ELASTICIDAD  
"El ser humano es tan joven  
como sus articulaciones".

**24** REGLAMENTO  
LEGUA

**30** LA MEDIA MARATÓN DE  
VALLADOLID COLABORA EN  
SU XXXI EDICIÓN CON EL  
COLEGIO DE ENFERMERÍA  
EN SU CAMPAÑA "CUÍDATE  
PARA QUE NO SE TE  
VAYA LA VIDA EN ESTA  
CARRERA".

**27** LA FERIA DE VALLADOLID  
COLABORARÁ  
CON LA XXXI MEDIA  
MARATÓN DE LA CIUDAD



Editorial MIC

Tel.: 902 271 902

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



# aecc

## VALLADOLID

# en marcha

## VIII Marcha Contra el Cáncer

### 27 de octubre de 2019

Lugar y hora de salida: pistas deportivas de Campo Grande, 10.30 h.

**Inscripciones a 5 €, a partir del 14 de octubre en:**  
local de AECC Valladolid (plaza de las Brígidas, 3),  
plantas de deportes de El Corte Inglés de paseo de Zorrilla  
y calle Constitución y en el SAC del Hipercor de Arroyo de la  
Encomienda.

**Más información:**

983 35 14 29 / [www.valladolid.aecc.es](http://www.valladolid.aecc.es)

Patrocinador principal:



ASOCIACIÓN ESPAÑOLA CONTRA EL CÁNCER-VALLADOLID

900 100 036 | [aecc.es](http://aecc.es)



Patrocinan:



Colaboran:





## Óscar Puente

Alcalde de Valladolid

Como Alcalde de la ciudad, es un honor dar la enhorabuena a todos los deportistas que congrega la Media Maratón de Valladolid, que, desde sus inicios hasta el día de hoy, ha ido creciendo junto con la ciudad y el espíritu deportivo de su ciudadanía.

Es, sin duda, uno de los eventos más destacados de nuestra ciudad, que da cabida a todos los vallisoletanos/as, tanto en la modalidad de Media Maratón, como en la Legua, ofreciendo la posibilidad de participar animando en el recorrido a sus más de 2000 participantes.

Cabe destacar su circuito totalmente urbano, que discurre por algunos de los lugares más emblemáticos de la ciudad: Plaza Mayor, La Antigua, San Pablo, Acera de Recoletos, Paseo de Zorrilla, añadiendo a los valores deportivos que de por sí tiene, otros de carácter cultural y social. Es ésta una ocasión única, tanto para los vallisoletanos de siempre, como para los visitantes, de explorar la ciudad desde su asfalto, y en zapatillas. Quiero significar y agradecer al Club Atletas Populares su dedicación y esfuerzo, así como a todas aquellas entidades y servicios públicos que colaboran para el buen desarrollo del evento

Mi más sincero deseo, de que la jornada del día 22 de septiembre, se convierta en una fiesta del deporte y que los vallisoletanos/as, disfruten del ambiente deportivo que inundará nuestras calles.

# GIMNASIO · FITNESS

entrenamientos personales\*\*



Maquinas Matrix  
última generación



Actividades  
Les Mills



Planes fitness  
MX4



Instalaciones  
Renovadas



Entrenamiento  
personal

## Tarifas Fitness

Mensual adulto	43 €
Anual adulto	480 €
Mensual adulto matinal	33 €
Mensual dúo (pareja/amigos)	80 €
Anual dúo (pareja/amigos)	910 €
Mensual familia	127 €
Entrada diaria adulto	8,5 €
Pádel + Fitness*	35 €
Pádel + Fitness matinal*	20 €

\*Tarifa especial para alumnos de la escuela de pádel Set ONE

## Actividades Les Mills

Body Pump  
Body Combat  
CXWork  
Cycling  
Pilates  
Zumba

setONE.es



983 449 549 - hola@setone.es

Equinoccio, Zaratán, Valladolid

\*\*Descubre nuestros planes de entrenamiento personal en SetONE.es



## Ismael Puentes del Barrio

Presidente de Atletas Populares de Valladolid.

**S**in apenas darnos cuenta, y aun en plena resaca de fiestas patronales, llega la Media Maratón de Valladolid, este año en su edición número 31. Muchos corredores ya tenéis esta cita como fija en vuestros calendarios. Y es que es todo un lujo el poder correr por Valladolid en la única prueba de esta distancia que tenemos en la capital. No nos olvidamos de la "hermana pequeña", la Legua Popular, en su VII edición. Tanto para los que empiezan a correr, como para los que prefieren las distancias cortas, es una excelente manera de empezar el domingo.

Para mí, como Presidente de Atletas Populares y de la Organización de este evento es un orgullo poder presentar esta edición. Este año hemos querido dar un paso adelante y por un lado os hemos solicitado con la inscripción a todos los corredores nos respondáis a unas breves preguntas sobre la Media Maratón. Es nuestra intención seguir mejorando y poder hacerlo en un circuito y fechas que sean las más favorables para todos.

Por otro lado, este año presentamos una importante novedad y es la eliminación de las bolsas de plástico en el evento. Ciertamente es que aun nos queda mucho por andar, por poner un ejemplo en los puntos de avituallamiento con las consabidas botellas de agua, pero como en todo, los pequeños gestos suman algo grande. Este año para la entrega de dorsales os obsequiaremos con una práctica mochila de cuerdas, que esperamos sea de vuestro agrado. Asimismo vamos a modificar la zona de meta para hacer de ella un espacio más cómodo y agradable para los corredores.

Solo me queda desear a todos los participantes la mayor de las suertes para este día. Pero sobre todo que disfrutéis de esta pasión por correr que nos identifica y une.



# La puesta a punto

**¡¡BUENAS!!!  
MUCHOS HABÉIS EMPEZADO LA TEMPORADA CON  
MUCHAS GANAS DE HACER ACTIVIDADES DEPORTIVAS  
Y DISFRUTAR CON Y DE ELLAS.**

**Pero recordad:**

El periodo de puesta a punto es fundamental para prevenir futuras lesiones y optimizar mejor el rendimiento deportivo.

Cada persona y especialidad deportiva tiene su tiempo, y no debemos generalizar.

Es importante empezar con una progresión, una intensidad media baja y un volumen de trabajo acorde a tus capacidades; ya habrá tiempo de aumentarlo poco a poco, pero dale tiempo al tiempo y no quieras correr y conseguir resultados de la noche a la mañana cuando llevas tiempo parado.

**Cuidado con eso de “todo vale”**

Una mala técnica de carrera puede afectarte más de lo que eres consciente.

El impacto repetido en el apoyo sobre las articulaciones, conlleva una continua agresión sobre la articulación coxofemoral (en mujer es mayor por la anchura de su pelvis).

Si la mala técnica y la repetición de impacto se prolonga en el tiempo, puede llevarnos a padecer en un futuro no lejano alteraciones de la musculatura y mayor desgaste muscular.

¡No solo consiste en correr!

Igual que con los coches realizamos una serie de revisiones para poder viajar seguros, deberíamos controlar más nuestro motor de vida: el corazón.

¡No corras sólo con los pies, corre también con la cabeza!

**No consiste en prepararse solo técnica, táctica o físicamente.**

También la nutrición e hidratación en todas las pruebas tiene un papel importantísimo que no deberíamos obviar, pero sobre todo en las de larga duración.

Aprender a estructurar y gestionar las tomas, es vital si queremos disfrutar



de la carrera, conseguir resultados y evitar problemas bien sean digestivos, musculares, etc...

Recuerda también la importancia de un descanso de calidad: "Muchas lesiones asociadas al ejercicio están relacionadas con falta de sueño, o de tiempo o de calidad".

Y como no, la temperatura y humedad del sitio donde vas a realizar la prueba también tendrás que tenerla en cuenta: ¿Sabías que afectan en tu rendimiento deportivo?

Las altas temperaturas y la humedad afectan al sistema termorregulador el cual, a

su vez, afecta sobre el rendimiento físico del deportista, generando riesgos que pueden influir en los resultados de las pruebas.

Las pruebas de resistencia aeróbica se verán afectadas cuando las temperaturas superen los 27°C y exista una humedad del 50% o superior.

Con temperaturas por debajo de los -4°C, el impacto no será tan significativo para los jóvenes, mientras que para las personas mayores que sufren trastornos cardiovasculares, circulatorios y de respiración, tal vez sea necesario adoptar ciertas precauciones.



También la nutrición e hidratación en todas las pruebas tiene un papel importantísimo que no deberíamos obviar



www.p1cs.es

TATO FRESNO CALVO

Entrenador Personal, preparador físico y nutricionista deportivo

+34 618 51 85 61

tatofresno@p1cs.es

@poruncuerposano

@poruncuerposano

Por un cuerpo sano

### ¿Por qué sucede esto?

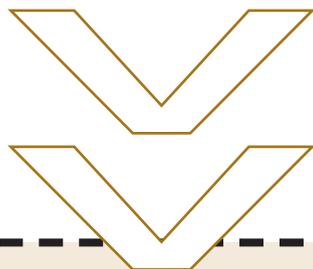
La exposición al frío puede estimular el sistema nervioso simpático, afectando a la tensión arterial y la contracción del miocardio y el trabajo cardiaco.

En personas con problemas de asma, las bajas temperaturas hacen que el número de probabilidades de sufrir espasmos bronquiales aumente considerablemente.

Para concluir aclarar el porque os digo esto. ¡Estamos enterrando corredores cada semana! Nueve de cada diez 'runners' españoles (concretamente un 93,3%) no se preparan adecuadamente para correr.

**Fdo. Tato Fresno Calvo**

Entrenador Personal, preparador físico y nutricionista deportivo.



**Por todo ello que os he comentado hasta ahora, ¿qué mejor momento que este para recomendaros / animaros, a que os realicéis TODOS una prueba de esfuerzo?**

### ¿POR QUÉ?

Una prueba de esfuerzo tiene dos finalidades.

- Por un lado observar como el corazón se va adaptando a las cargas a las que se le va sometiendo, y si este padece

alguna anomalía o problema durante el proceso.

- Si a mayores en esta se controlan los gases con una máscara, nos dará datos sobre el cómo el oxígeno llega a nuestra sangre, cómo se interrelacionan el aparato respiratorio con el corazón y sobre cómo bombea nuestro corazón.

Es importante empezar con una progresión, una intensidad media baja y un volumen de trabajo acorde a tus capacidades

### Su precio no es muy elevado.

Debemos tener en cuenta que gracias a esta prueba podremos saber si somos aptos o no aptos para realizar dicha actividad, y si nuestro cuerpo es capaz de asimilar toda esa carga de trabajo a la que le estamos sometiendo.

### Si quiero realizarme una prueba de esfuerzo he de:

- No realizar una actividad intensa entre 24 y 72h antes.
- No realizar comidas copiosas ni con grandes cargas de nutrientes.
- No ir en un periodo de ayunas.
- No tomar medicamentos el día anterior y avisar al especialista de la toma y tipo de los mismos.
- No ingerir alcohol ni cafeína 3h antes.





*Todo el sabor en un Clásico*



HOTEL \*\*\*\*

*La Vega*

Menús ejecutivos de lunes a viernes y Especial fin de semana con ludoteca o piscina climatizada **INCLUIDO** Congressos • Banquetes • Reuniones Eventos • Club Deportivo

*El Mirador*  
RESTAURANTE

CAFE  
LA ROTONDA  
BAR

983 40 71 00 · lavega@lavegahotel.com



www.lavegahotel.com · **VALLADOLID**

CENTRAL RESERVAS ☎ 902 366 874

www.domushoteles.com - email: reservas@domushoteles.es

# A10

entrenamiento personal

PÉRDIDA DE PESO · MEJORA FÍSICA · RENDIMIENTO DEPORTIVO · AUMENTO DE PESO · READAPTACIÓN FUNCIONAL · ESTILO DE VIDA  
ESTILO FITNESS · STRONG WOMAN · PRUEBAS FÍSICAS OPOSICIONES · TU OBJETIVO

C/ Vinos de la Ribera del Duero, 8 · 47008 Valladolid  
info@a10entrenamiento.com  
+34 685 129 021 · +34 983 080 338



# Atletas Populares: Una breve historia de nuestro Club.

Con ocasión de los 31 años de la organización de la media maratón de Valladolid se presenta la historia de este club, nuestro club: Atletas Populares. En una tarde de invierno del año 1981, después de un entrenamiento en el Pinar de Antequera, unos amantes del atletismo acordaron crear un club al que llamaron Atletas Veteranos. Con el tiempo fue creciendo hasta llegar a ser un club importante. Cambió de nombre pasando a llamarse Atletas Populares. Creo que este es un momento adecuado para agradecer a los fundadores, con su recordado presidente a la cabeza, Julio Redondo; Villa, Antonio Rodríguez, Claudio Iglesias y otros tantos.

Los motivos que les llevaron a crear este club deportivo fue desarrollar las actividades físico deportivas, fomentar, promocionar y divulgar la idea del

ejercicio físico. Queridos amigos la realidad es que mantener cualquier tipo de asociación o club con vida durante nuestro tiempo es muy difícil, así que imaginarnos lo complicado que resulta mantener un club con vida durante 37 años al ritmo que llevamos este.

Es verdad que los comienzos según me han contado, porque yo como soy joven, fueron complicados: no había relevo generacional, existían otros clubes con más tirón que corrían más y mejor, que ligaban más... Pero este grupo de atletas no dudó en ponerse las zapatillas y su camisa identificativa del club Atletas Populares y todo lo que viene siendo necesario para salir a correr, conocer amigos, países y así compartir este deporte que tanto nos enamora y tanto nos gusta disfrutar con nuestra gente.

Recibimos muchas ayudas como por ejemplo de la Fundación Municipal de Deportes. Un día les planteamos que queríamos hacer una carrera en Valladolid. "ahí la tenéis" nos dijeron y así llevamos 31 años. Porque estamos capacitados para ello y lo demostramos cuando somos capaces de organizar las mejores carreras que se hacen en Valladolid como son:

- La Carrera de la Antigua, Trofeo Laboral Kutxa.
- La media maratón ciudad de Valladolid
- Dos campeonatos de España de Media Maratón.
- Primer campeonato de Castilla-León en 1990.
- XI Campeonato de España de fondo en carretera en 1992.
- IV Campeonato de Europa en 1995.
- V Campeonato mundial de veteranos en el 2000.

## ATLETAS POPULARES: UNA BREVE HISTORIA DE NUESTRO CLUB.

Asimismo, este club es el creador y organizador de la Liga Social, única en Castilla-León en sus 18 ediciones y único club que tiene bandera y además dispone de entrenador propio desde hace muchos años: el gran Joaquín del Río.

También desde aquí quiero aprovechar para dar las gracias al Ayuntamiento de Valladolid que nos ha apoyado durante todos estos años. A las casas colaboradoras, que año tras año se van sumando.

Dar las gracias a los "viejos roqueros" por su eterna colaboración. Ya sabéis el dicho: si a los roqueros te quieres sumar, búscalos en el Pinar. He recorrido tanto camino de la mano del deporte y he logrado tantos amigos a través del atletismo que me parece que esta es una buena oportunidad para agradecer tanta buena vibración recibida en el terreno del deporte y también un buen momento para rendir este pequeño homenaje a mis primeros compañeros de andadura deportiva. Gracias.



Dar las gracias al bar "Enol" por su excelente tintorro y su fresca cerveza, allí llenan los depósitos el grupo "tumbavamos" que tan buenos resultados les da. Agradecer a nuestros familiares que les ha tocado aguantar este montón de chapas y a todos los amantes de este deporte porque sin su ayuda y sin su aliento no hubiera sido posible mantener vivo este club.

Y añadido a lo dicho: lo mejor de Pucela: sus vinos de Ribera y este

club de primera. Y también digo sacando pecho: Lo mejor de todo y si de algo nos sentimos orgullosos en este club es de ser PUCELANOS y CASTELLANOS.

El mejor club del mundo tenemos en Valladolid.

**José María Plaza Romero.**  
*Club Deportivo Atletas Populares.*



# ¿Preparados/as para una nueva Media Maratón & Legua?

Desde nuestro punto de vista farmacéutico y nutricional, queremos aportar unas breves líneas y argumentos para que podáis disfrutarla al máximo, y nada más finalizarla quedéis con un sabor de boca inmejorable, y pensando en la próxima edición.



1

**Trabajo físico:** Es la parte más importante y que conllevará mayor tiempo. Recomendamos activamente tener en cuenta trabajos y planes de acondicionamiento físico orientados y liderados por expertos, como entrenadores físicos titulados y profesionales del deporte que nos acrediten y nos puedan aportar planes personalizados a nuestro ritmo, objetivo y estado de forma, adecuando, por último, nuestro objetivo a

Una media maratón, es decir 21095 metros, es una prueba, aunque puede que algunos/as piensen algo diferente, digna para hacer una preparación seria, exigente y con cabeza, ya que es una distancia suficiente para poder sufrir o, todo lo contrario: disfrutarla y querer más.

alcanzar. Participar en la carrera ya es un logro, acabarla un honor y cumplir nuestras expectativas un verdadero premio. Attendamos a la llamada de nuestro organismo, cuando nos demande descanso, ya que este es una parte muy importante.

2

**Alimentación:** Esta parte es la que siempre deberíamos cumplir, no solo en la preparación de una carrera de este tipo. Tener hábitos de alimentación saludables es esencial para llevar una vida correcta y tener una salud de hierro. La presencia de verduras y frutas, tomar el número de comidas apto para nuestra vida personalizada, atender que días necesitamos más proporción de hidratos de carbono o proteínas, las diferencias entre hidratos de carbonos simples o complejos... Estas cuestiones siempre se han de personalizar mediante un profesional como un nutricionista titulado, ya que es el único profesional acreditado para ello y mediante sus conocimientos el que nos puede ayudar.

3

**Suplementación:** Siempre y cuando cumplamos el punto anterior, podremos usar y notar los efectos de la suplementación. Las bases nutricionales son lo mínimo que hemos cumplido para luego tener efectos verdaderos en los diferentes suplementos nutricionales y deportivos que existen: activadores, recuperadores, isotónicos, sales minerales...

4

**Planificación de la carrera:** Una vez que tenemos claro el combustible que hemos de introducir, hemos de valorar realizar un planning de carrera, tanto físico como nutricional. En la parte nutricional, que es la que nos atañe, hemos de tener en cuenta que se trata de una carrera en la que, si →





la climatología se presenta con calor seco, la hidratación es fundamental, no solo el día de la carrera sino los días previos. Además de ello, las sales minerales son importantes para poder reducir el nivel de deshidratación que podremos sufrir.

**Dentro de la oficina de farmacia trabajamos muchos profesionales sanitarios ligados al deporte, y muchos de ellos nos involucramos como deportistas, ya que no hay mejor manera de entender al deportista que siendo uno de ellos.**

Estamos seguros que disfrutareis de esta gran media maratón & legua, siendo una de las mejores carreras a nivel autonómico y nacional,

con el prestigio que supone poder colaborar y ayudar activamente a la organización.

Gracias por su confianza, un año más, en el que queremos deseáros muchísima suerte antes de empezar y si leéis estas líneas después, esperamos que haya sido una gran carrera.

Después de la carrera toca recuperarse activamente, descansar y pensar en la siguiente.

Quedamos enteramente a vuestra disposición, como farmacéuticos, nutricionistas expertos en Nutrición & Suplementación deportiva y por supuesto humildes *runners* como vosotros.

¡Buena carrera amigos/as!!

**Alejandro de Anca Escudero.**

*Farmacéutico titular y Nutricionista en Farmacia de Anca.*

# 1 INFORMACION GENERAL XXXI MEDIA MARATON DE VALLADOLID

## Fecha de celebración:

22 de septiembre de 2019.

## Hora de salida:

10:00h

**Salida:** Calle Miguel Iscar a la altura del núm. 5

**Llegada:** Paseo central de la Acera de Recoletos.

**Distancia:** 21.097 m. Homologada por la RFEA

**Participantes previstos:** 2.000

## Tiempos máximos:

Se establece un tiempo máximo de 2h 15 minutos para completar la carrera: 32 minutos en el km 5; 1h 04 minutos en el km 10; y 1h 36 minutos en el km 15.

## Entrega de trofeos:

Una vez finalizada la carrera en el escenario habilitado en el paseo central de la Acera de Recoletos, junto a la meta. Prueba incluida en el calendario de la Federación de Atletismo de Castilla y León.

# INFORMACION GENERAL V LEGUA CIUDAD DE VALLADOLID

# 2

## Fecha de celebración:

22 de septiembre de 2019.

## Hora de salida:

09:55 h.

**Salida:** Calle Miguel Iscar a la altura del núm. 5

**Llegada:** Paseo central de la Acera de Recoletos.

**Distancia:** 5.500 mts.

**Participantes previstos:** 600

## Tiempos máximos:

Se establece un tiempo máximo de 1h para completar la carrera.

## Entrega de trofeos:

Una vez finalizada la media maratón en el escenario habilitado en el paseo central de la Acera de Recoletos, junto a la meta.

# 3 ENTREGA DE DORSALES

Como en el año anterior y gracias a la colaboración con Feria de Valladolid e INTUR, la recogida de dorsales cambia de emplazamiento para desarrollarse en la Feria de Muestras de Valladolid.



## Transporte Público:

Las líneas de autobuses 4, 5, 6 y 14 tienen parada en la Feria de Valladolid.

El horario para la retirada de los dorsales será el siguiente:

- Viernes 20 de Septiembre. 15:30 a 19:00 hs.
- Sábado 21 de Septiembre. 10.00 a 19:00 ininterrumpidamente.

El mismo domingo 22 de Septiembre se podrán retirar dorsales en las

carpas habilitadas en la Plaza Zorrilla desde las 8:00 hasta 30 minutos antes de cada prueba y SOLO para aquellos participantes no residentes en Valladolid.

Para la retirada del dorsal y camiseta técnica será necesario presentar el DNI. Cuando la persona que recoja el dorsal no sea el inscrito, deberá presentar una fotocopia del DNI de la persona inscrita, junto con el propio, y aportar el justificante de inscripción a la carrera.

# Ins truc cio nes

# 4

## CALENTAMIENTO

Apúntate al calentamiento previo que organizamos gracias al Centro de Deporte y Ocio Supera El Palero, que tendrá lugar el mismo día 22 de septiembre a las 9:30 en el Paseo Central del Campo Grande. Empieza a lo grande la Media Maratón o Legua.



## ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS

El sábado 21 de septiembre, a partir de las 12 hs. se llevarán a cabo en la primera planta del hall de la Feria de Muestras, una serie de conferencias de distinta temática de interés para los corredores. Entrada Libre.

# 8

## ASISTENCIA MEDICA

Como en ediciones anteriores, AMBUIBERICA, será la encargada de asistir a los corredores que lo necesiten.

# Instrucciones

## GUARDARROPA

Se habilitará una carpa en la Acera de Recoletos para poder depositar las bolsas o mochilas de los corredores hasta media hora antes del inicio de cada prueba. Será necesario presentar el dorsal para la entrega y retirada. Se recomienda no depositar objetos de valor.

La organización no se hace responsable de roturas, deterioros y posibles pérdidas o extravíos.

# 5

## DUCHAS

Las duchas estarán ubicadas en el Polideportivo Huerta del Rey, en la Calle de Joaquín Velasco Martín, 9 será necesario presentar el dorsal para poder acceder a las instalaciones.

# 7



## RECORRIDO

La media maratón discurrirá por un circuito urbano a dos vueltas, llano y con una distancia homologada por la RFEA de 21.097 metros.

La Legua por un circuito igualmente urbano y llano que discurre por el centro de la ciudad, pasando por los monumentos más emblemáticos de Valladolid.

Ambas pruebas cuentan con cronometraje mediante chip insertado en el dorsal que gestiona CRONCHIP.

# 9

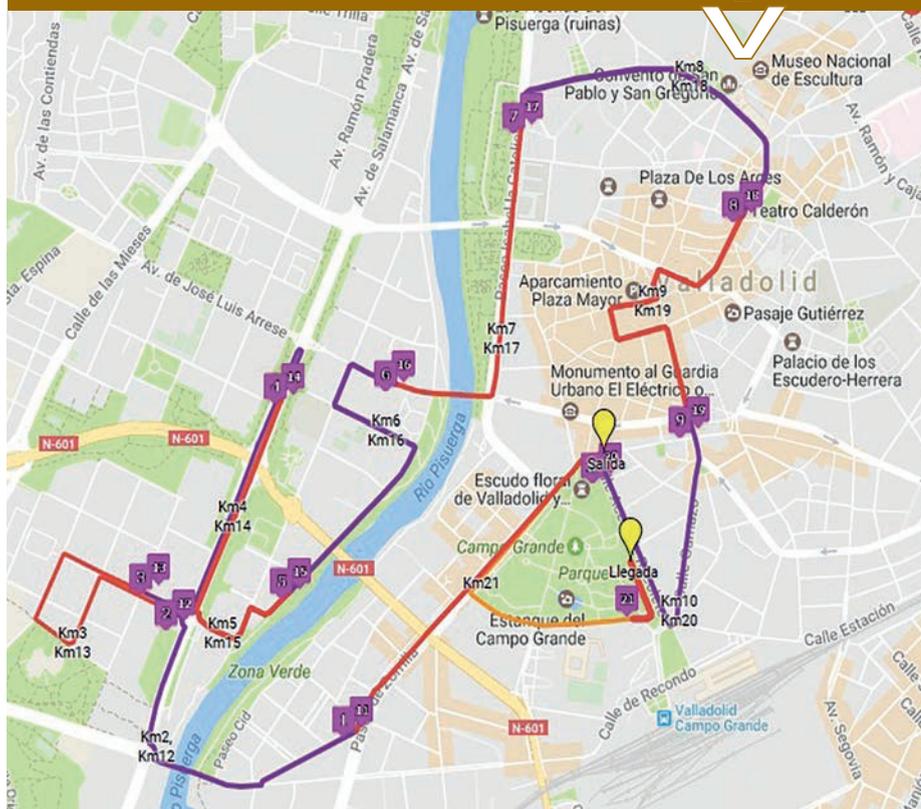
# PLANO DE SALIDA



## RECORRIDO LEGUA:



## RECORRIDO MEDIA MARATON:



# 10

## AVITUALLAMIENTOS

Se dispondrá de puestos de avituallamiento líquido en los kms: 5, 10, 15 y 20.

# 11

## BAÑOS PORTÁTILES

Se colocarán baños portátiles en la zona de salida y meta.



# Instrucciones

# 12

## LIEBRES

Para no perder el ritmo, no dudes en pegarte a nuestras liebres. Llevarán camiseta y globo perfectamente visibles.

Tiempos de Liebres: 1:24 / 1:30 / 1:35 / 1:40 / 1:50 / 1:55 y 2:00

# 13

## PATINADORES

Durante el recorrido tendremos patinadores de apoyo a los corredores que podrán serte de gran ayuda. Llevarán réflex, agua, tiritas...

# 14

## MEDALLA CONMEMORATIVA

Se entregará una medalla conmemorativa por su participación a todos los corredores/as que finalicen la media maratón.

# 15

## META

Una vez llegados a meta, tanto los corredores de la legua como de la media maratón, contarán con avituallamiento líquido y sólido. En la Acera de Recoletos se instalará un camión escenario con pantalla en la que se podrá ir siguiendo a todos los corredores en su entrada en meta.

# 16

## RESULTADOS

Una vez finalizada la prueba, por la tarde, se publicarán los resultados en la web [www.mediamaratonvalladolid.com](http://www.mediamaratonvalladolid.com)

# 17

## Y LO MÁS IMPORTANTE

No olvidéis disfrutar al máximo esta experiencia. Nos vemos el domingo 22 de septiembre.

FeliZiudad.es



RENAULT  
Passion for life

# ReS Pira

La #FeliZiudad no se encuentra, se construye.

Gama Renault Z.E.  
100% Eléctrica



Renault recomienda

renaudt.es

Concesionarios Renault VASA y ARROYO [www.renaultarroyo.es](http://www.renaultarroyo.es) [www.vasa.es](http://www.vasa.es)

Especialistas en  
Nutrición deportiva  
& Suplementación  
con nutricionistas  
TITULADOS



Calle Muro, 8 (Farmacia)  
47004 Valladolid · Valladolid



# Reglamento MEDIA MARATÓN

La XXXI Media Maratón Ciudad de Valladolid se celebrará el domingo 22 de septiembre de 2019, siendo 18 años la edad mínima imprescindible para poder participar. Prueba incluida en el Calendario Autonómico de la Federación de Atletismo de Castilla y León.

La recogida de dorsales y bolsa del corredor se realizará exclusivamente los días 20 y 21 de septiembre en el lugar y horarios que se indiquen en la web [www.mediamaratonvalladolid.com](http://www.mediamaratonvalladolid.com). El día de la prueba NO podrán retirarse dorsales, salvo para aquellos participantes que no se encuentren empadronados en Valladolid o provincia. Para retirarlo será necesario mostrar el DNI del interesado y entregar el certificado de inscripción y fotocopia del DNI si lo hace otra persona con su permiso.

Se habilitará espacio de guardarropa en la zona de llegada en el Paseo central del Campo Grande. Asimismo se habilitarán duchas en el Polideportivo Huerta del Rey.

La prueba comenzará a las 10.00 horas con salida en la calle de Miguel Íscar y llegada en la Acera de Recoletos. Se establece un tiempo máximo de 2h 15 minutos para completar la carrera: 32 minutos en el km 5; 1h 04 minutos en el km 10; y 1h 36 minutos en el km 15.

Todo corredor que sobrepase este límite de tiempo de paso por km, quedará fuera de carrera, y se aconsejará abandonar el circuito.

La prueba discurrirá por un circuito urbano, llano y con una distancia homologada por la RFEA de 21.097 metros.

El cronometraje se efectuará mediante sistema chip en la línea de salida y meta.

Serán descalificados todos aquellos corredores que:

- No lleven el dorsal visible en el pecho durante el recorrido.
- No lleven colocado el chip asignado.
- Corran con el dorsal adjudicado a otro participante.
- Todos aquellos que infrinjan las normas del Reglamento de la prueba.

Se dispondrá de puestos de avituallamiento líquido en los kms: 5, 10, 15 y 20.

Los únicos vehículos autorizados a seguir la prueba serán los designados por la organización, e irán debidamente acreditados, quedando prohibido seguir a los corredores en moto o bicicleta, siendo retirados por la Policía Local o miembros de la organización.

Al realizar la inscripción todos los participantes aceptarán el presente reglamento. Para todo lo no contemplado en él, se aplicará la normativa de la IAAF, Real Federación Española de Atletismo y Federación de Atletismo de Castilla y León. Existirá un seguro de accidentes, así como de responsabilidad civil, que ampare los posibles daños ocurridos como conse-



▲ Cross Tudela. Equipo



▲ Legua VA. Rabano

cuencia de un accidente deportivo, y que este no sea debido a padecimiento latente, imprudencia temeraria, inobservancia de leyes, etc. También quedan excluidos los casos producidos por desplazamiento a o desde el lugar en que se desarrolla la prueba.

Solo se devolverá el importe de la inscripción mediante la presentación vía e-mail a contacto@atletaspopularesvalladolid.com del justificante médico de lesión. Plazo hasta el día 11 de septiembre. Gastos de devolución 5 €.

Cambio de titularidad de participante, último día 11 de septiembre. Procedimiento, mandar mail a contacto@atletaspopularesvalladolid.com con los datos del corredor inscrito y los datos del nuevo corredor. El nuevo corredor recibirá un mail de confirmación una vez esté inscrito correctamente. Importante poner en el asunto: Cambio de Titular Media Maratón.

Se recomienda presentarse a la prueba en buen estado de forma, y aconsejamos hacerse un chequeo médico previo a cada participante.

Terminantemente prohibido correr con animales, atados o sin atar.

**Bolsa del corredor:** Bolsa compuesta por camiseta técnica, refrescos y productos de los patrocinadores de la carrera, que se entregará a la recogida del dorsal.

La talla de camiseta solo podrá garantizarse a aquellos inscritos antes del día 5 de septiembre de 2019. Se entregará una medalla conmemorativa por su participación a todos los corredores/as que finalicen la media maratón.

**PLIEGO DE DESCARGO DE RESPONSABILIDADES Y PROTECCIÓN DE DATOS.** Por el sólo hecho de inscribirse, el participante declara lo siguiente: "Me encuentro en estado de salud óptimo para participar en la **MEDIA MARATON DE VALLADOLID**". Durante el desarrollo de la competición contribuiré en lo posible con la Organización, para evitar accidentes personales. Autorizo además a que la Organización haga uso publicitario de fotos, videos y cualquier otro tipo de material audiovisual en el que pueda figurar, aceptando la publicación de mi nombre en la clasificación de la prueba, en los medios de comunicación y/o Internet, sin esperar pago, compensación o retribución alguna por este concepto".

La Organización garantiza el pleno cumplimiento de la normativa de Protección de Datos de Carácter Personal, el firmante queda informado y presta su consentimiento a la incorporación de sus datos a los ficheros automatizados existentes y al tratamiento de los mismos para su utilización en relación con actividades propias de La Organización y/o de la misma PRUEBA. Los participantes podrán ejercer su derecho de acceso, rectificación, cancelación u oposición de sus datos personales posteriormente a su inclusión en la base de datos arriba mencionada, mandando dichas indicaciones y motivos a la dirección de correo electrónico de La Organización con el asunto "protección de datos". La Inscripción a la carrera supone la aceptación de dicho reglamento, en caso de duda prevalecerá la decisión del comité organizador. La Organización del evento deportivo se guarda el derecho de modificación y/o rectificación de este reglamento en cualquier momento, siempre y cuando sea necesario para el correcto funcionamiento del mismo y/o por causas de fuerza mayor. →



▲ Don Bosco. Salida

**PREMIOS Y TROFEOS:**

ABSOLUTO MASCULINO		ABSOLUTO FEMENINO	
1	500 €*	1	500 €*
2	300 €*	2	300 €*
3	150 €*	3	150 €*
4	80 €*	4	80 €*
5	60 €*	5	60 €*
6	40 €*	6	40 €*
7	20 €*	7	20 €*

\* Premios en metálico: Imprescindible presentar DNI/Pasaporte. Sujetos a la correspondiente retención IRPF.

**TROFEOS MEDIA MARATÓN**

**General: 3 Categorías:**

3 primeros hombres/mujeres clasificados  
 primeros hombres/mujeres clasificados  
 Los trofeos no son acumulables

**CATEGORÍAS**

CATEGORÍA	HOMBRES	MUJERES
Senior	De 18 a 34 años.	De 18 a 34 años.
Vet -35	De 35 - 39 años	De 35 - 39 años
Vet -40	De 40 - 44 años	De 40 - 44 años
Vet -45	De 45 - 49 años	De 45 - 49 años
Vet -50	De 50 - 54 años	De 50 - 54 años
Vet -55	De 55 - 59 años	De 55 - 59 años
Vet -60	De 60 - 64 años	De 60 - 64 años
Vet -65	A partir de 65 años	A partir de 65 años

Las edades deberán estar cumplidas a la fecha de la competición.

**PLANO DEL RECORRIDO:**

El recorrido discurrirá por las principales calles de la ciudad, estando homologado por la Federación Española de Atletismo sobre una distancia de 21.097 metros. Debido al poco desnivel existente se puede considerar el recorrido completamente llano.

La salida se ubica en la calle Miguel Iscar y la llegada en la Acera de Recoletos. Estará cerrado al tráfico rodado y debidamente señalizado, tanto en el pavimento como paneles en todos los puntos kilométricos. La organización, en la medida de sus posibilidades, proporcionará atletas que sean liebres para los siguientes tiempos: 1:25, 1:30, 1:35, 1:40, 1:45, 1:50 y 2:00. No se permitirá la asistencia de ningún vehículo ajeno a la organización, ni la compañía a los corredores de patinadores ni ciclistas.

Se establece un tiempo máximo de 2 horas y 15 minutos para la finalización de la prueba, por tanto será necesario pasar el kilómetro 5 en menos de 32 minutos, el kilómetro 10 en menos de 1 hora 04 minutos y el kilómetro 15 en menos de 1 hora y 36 minutos, debiendo abandonar la misma todo aquel atleta que no cumpla los tiempos establecidos.



▲ Media Zamora. Equipo



▲ LeguaVA. Villardefrades. Equipo

**Publicitarios Regalos 2000**

**EQUIPACIONES DEPORTIVAS | TROFEOS | REGALOS DE EMPRESA**

C/ San José de Calasanz, 5 · Valladolid | Tel. **983 29 29 22** | rp2000@rp2000.es | [www.regalospublicitarios2000.com](http://www.regalospublicitarios2000.com)

**Descuentos para socios del Rugby y para grupos**

**CAMPING LOS ARRIBES**

**RESERVAS:**  
[reservas@campinglosarribes.es](mailto:reservas@campinglosarribes.es)  
 980 56 25 18  
 Móvil: 658 91 25 75  
 658 91 25 76  
[www.campinglosarribes.es](http://www.campinglosarribes.es)

**Alojamiento rural en la comarca de Sayago (Zamora) junto al Parque Natural de los Arribes del Duero**  
 Reserva de la Biosfera · Campamento · Bar de tapas y restaurante

**Editorial MIC**  
**902 271 902**  
[www.editorialmic.com](http://www.editorialmic.com)

**ARNIPRO**  
 Elastic Supports + Arnica

**ORTESIS DEPORTIVAS ELÁSTICAS CON MICROCÁPSULAS DE ÁRNICA MONTANA**

TU COMPLEMENTO IDEAL PARA EL DEPORTE  
 YOUR IDEAL COMPLEMENT FOR SPORT  
 VOTRE COMPLÉMENT IDÉAL POUR LE SPORT

VISITE NUESTRA WEB - VISIT OUR WEBSITE - VISITEZ NOTRE SITE WEB  
[www.arnipro.com](http://www.arnipro.com)

# Reglamento LEGUA



▲ 2019.06. Media Media UVA. N Barcenilla

## CATEGORÍAS

CATEGORÍA	HOMBRES	MUJERES
<b>Junior</b>	Nacidos en 2002-2003	Nacidas en 2002-2003
<b>Senior</b>	Nacidos en 2001 hasta vet.	Nacidas en 2001 hasta vet.
<b>Vet -35</b>	De 35 – 39 años	De 35 – 39 años
<b>Vet -40</b>	De 40 – 44 años	De 40 – 44 años
<b>Vet -45</b>	De 45 – 49 años	De 45 – 49 años
<b>Vet -50</b>	De 50 – 54 años	De 50 – 54 años
<b>Vet -55</b>	De 55 – 59 años	De 55 – 59 años
<b>Vet -60</b>	De 60 – 64 años	De 60 – 64 años
<b>Vet -65</b>	A partir de 65 años	A partir de 65 años

## REGLAMENTO

La VII Legua Ciudad de Valladolid se celebrará el domingo 22 de septiembre de 2019, siendo 16 años la edad mínima imprescindible para poder participar.

La recogida de dorsales y bolsa del corredor se realizará los días 20 y 21 de septiembre en el lugar y horarios que se indiquen en la web [www.mediamaratonvalladolid.com](http://www.mediamaratonvalladolid.com). El día de la prueba NO podrán retirarse dorsales, salvo para aquellos participantes que no se encuentren empadronados en Valladolid o provincia. Para retirarlo será necesario mostrar el DNI del interesado o entregar el certificado de inscripción y fotocopia del DNI si lo hace otra persona con su permiso.

Se habilitará espacio de guardarropa en la zona de llegada en el Paseo central del Campo Grande. Asimismo se habilitarán duchas en el Polideportivo Huerta del Rey.

La prueba comenzará a las 9:55 horas con salida en la calle de Miguel Íscar y llegada en la Acera de Recoletos. Se establece un tiempo máximo de 1h para completar la carrera.

La prueba discurrirá por un circuito urbano, llano y con una distancia de 5.500 m.

El tiempo máximo para realizar la prueba será de 1 hora. Todo corredor que sobrepase este tiempo correrá bajo su responsabilidad, y se le aconsejará abandonar la prueba por la organización.

El cronometraje se efectuará mediante sistema chip en la línea de salida y meta.

Serán propuestos para su descalificación todos aquellos corredores que:

- No lleven el dorsal visible en el pecho durante el recorrido.
- No lleven colocado el chip asignado.
- Corran con el dorsal adjudicado a otro participante.
- Todos aquellos que infrinjan las normas del Reglamento de la prueba.



▲ 2019.06. Media UVA. J Potente



▲ 2019.07.La Antigua. Campeones

Los únicos vehículos autorizados a seguir la prueba serán los designados por la organización, e irán debidamente acreditados, quedando prohibido seguir a los corredores en moto o bicicleta, siendo retirados por la Policía Local o miembros de la organización.

Al realizar la inscripción todos los participantes aceptarán el presente reglamento.

Existirá un seguro de accidentes, así como de responsabilidad civil, que ampare los posibles daños ocurridos como consecuencia de un accidente deportivo, y que este no sea debido a padecimiento latente, imprudencia temeraria, inobservancia de leyes, etc. También quedan excluidos los casos producidos por desplazamiento a o desde el lugar en que se desarrolla la prueba.

Solo se devolverá el importe de la inscripción mediante la presentación vía e-mail a a contacto@atletaspopularesvalladolid.com del justificante médico de lesión. Plazo hasta el día 11 de septiembre. Gastos de devolución 5€.

Cambio de titularidad de participante, último día 11 de septiembre. Procedimiento, mandar mail a a contacto@atletaspopularesvalladolid.com con los datos del corredor inscrito y los

datos del nuevo corredor. El nuevo corredor recibirá un mail de confirmación una vez esté inscrito correctamente. Importante poner en el asunto: Cambio de Titular Legua Popular.

Se recomienda presentarse a la prueba en buen estado de forma, y aconsejamos hacerse un chequeo médico previo a cada participante.

**Bolsa del corredor:** Bolsa compuesta por camiseta, refrescos y productos de los patrocinadores de la carrera, que se entregará a la recogida del dorsal.

La talla de camiseta solo podrá garantizarse a aquellos inscritos antes del día 5 de septiembre de 2019.

Terminantemente prohibido correr con animales, atados o sin atar.

Prueba NO federada.

**PLIEGO DE DESCARGO DE RESPONSABILIDADES Y PROTECCIÓN DE DATOS** Por el sólo hecho de inscribirse, el participante declara lo siguiente: "Me encuentro en estado de salud óptimo para participar en la **VI LEGUA CIUDAD DE VALLADOLID**". Durante el desarrollo de la competición contribuiré →

## REGLAMENTO LEGUA

en lo posible con la Organización, para evitar accidentes personales. Autorizo además a que la Organización haga uso publicitario de fotos, videos y cualquier otro tipo de material audiovisual en el que pueda figurar, aceptando la publicación de mi nombre en la clasificación de la prueba, en los medios de comunicación y/o Internet, sin esperar pago, compensación o retribución alguna por este concepto”.

La Organización garantiza el pleno cumplimiento de la normativa de Protección de Datos de Carácter Personal, el firmante queda informado y presta su consentimiento a la incorporación de sus datos a los ficheros automatizados existentes y al tratamiento de los mismos para su utilización en relación con actividades propias de La Organización y/o de la misma PRUEBA. Los participantes podrán ejercer su derecho de acceso, rectificación, cancelación u oposición de sus datos personales posteriormente a su inclusión en la base de datos arriba mencionada, mandando dichas indicaciones y motivos a la dirección de correo electrónico de La Organización con el asunto “protección de datos”. La Inscripción a la carrera supone la aceptación de dicho reglamento, en caso de duda prevalecerá la decisión del comité organizador. La Organización del evento deportivo se guarda el derecho de modificación y/o rectificación de este reglamento en cualquier momento, siempre y cuando sea necesario para el correcto funcionamiento del mismo y/o por causas de fuerza mayor.

## PREMIOS Y TROFEOS:

Trofeos Legua

La Legua no tiene premios en metálico

**General:** 3 primeros hombres/mujeres clasificados

**Categorías:** 3 primeros hombres/mujeres clasificados

Los trofeos no son acumulables .



▲ La Antigua. Andres



▲ La Ciencia. Equipo



## LA FERIA DE VALLADOLID COLABORARÁ CON LA XXXI MEDIA MARATÓN DE LA CIUDAD

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

<http://www.mediamaratonvalladolid.com/>

Vistos los buenos resultados de la edición anterior, la Feria de Valladolid y el club deportivo Atletas Populares han renovado el convenio por el que se llevarán a cabo acciones de colaboración en eventos tan destacados como la feria de turismo de interior, Intur, la Media Maratón Ciudad de Valladolid y la Legua Popular Ciudad de Valladolid.

Dicho acuerdo, que ha sido rubricado por el director general de la Institución Ferial, Alberto Alonso, y el presidente de Atletas Populares, Ismael Puentes, establece que la Feria será patrocinadora de la XXXI Media Maratón y la VII Legua Popular, carreras que se celebrarán el próximo 22 de septiembre.

El patrocinio de la trigésima edición de la Media Maratón y la Legua Popular se enmarca en la campaña "Inturízate" con la que se pretende divulgar el turismo de interior en todas sus facetas, y el deportivo es una de ellas.

Los corredores que participen en ambas pruebas recibirán entradas gratuitas para visitar la próxima edición de Intur, que se celebrará del 21 al 24 noviembre de 2019, y conocer las múltiples opciones que el turismo de interior ofrece: naturaleza, cultura, enogastronomía, etc.

# Estiramientos y Elasticidad.

“El ser humano es tan joven como sus articulaciones”.

## CONCEPTOS GENERALES:

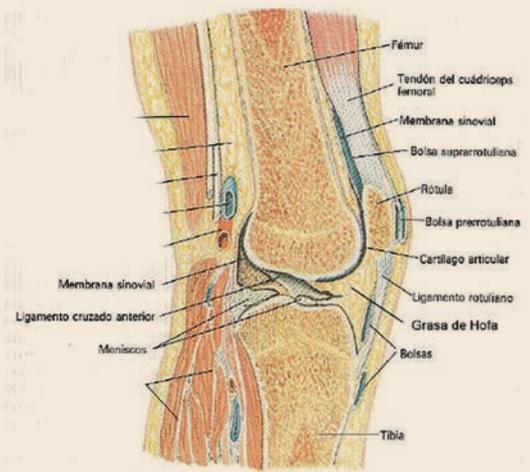
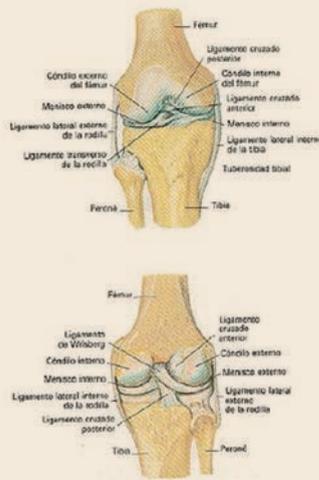
- La falta de flexibilidad reduce el rendimiento porque el músculo no puede utilizar todo el rango de movimiento.
- La falta de movilidad aumenta la rigidez y se pierde la facultad de percibir el movimiento y las funciones corporales.
- Los desequilibrios musculares pueden afectar a cargas unilaterales y estos se pueden mover en posiciones gravemente desviadas.
- En los procesos de adaptación del organismo los estímulos de carga se producen de forma lenta y progresiva.
- Cuanta más movilidad y capacidad de carga tengan las articulaciones, mayor es la variabilidad de nuestro aparato de sostén y locomotor y por tanto la capacidad de movimiento de las articulaciones que determinan nuestra libertad y dinámica corporal. Con la inmovilización de la articulación (operación, lesión, vida sedentaria, etc.), disminuye la producción de líquido.

## ESTRUCTURA DE LA ARTICULACIÓN:



Consta básicamente de:

- Dos (2) extremos de hueso, recubiertos de cartílago, envuelto en una capsula articular protectora y nutritiva que obtienen estabilidad por medio de ligamentos.
- Líquido sinovial incoloro y viscoso que como un lubricante garantiza el desplazamiento perfecto y silencioso.



## REGLAS BÁSICAS Y CONSEJOS:

- Tener en cuenta que la movilidad de las articulaciones es limitada. No debe producir dolor.
- No hacerlo de manera rápida y brusca, ya que el músculo reacciona acortándose para evitar desgarros. (efecto miotático).
- Si se realiza un estiramiento correcto, el músculo no se acorta, si no que cede y se alarga. Ello explica que los estiramientos mal ejecutados (balanceos, rebotes, tirones) no mejoran la movilidad articular y elasticidad.
- Es necesario estirar los grupos musculares principales y grupos opuestos.
- Hay que tener en cuenta, especial cuidado con el estiramiento de la columna vertebral y la cabeza.
- Mantener la tensión del estiramiento en tiempo de forma relajada.
- Como rutina, incluir una sesión de estiramientos diaria.
- Estirar suave y lentamente, solo hasta el punto de tensión con la respiración lenta.
- Estirar de 15 a 30 segundos es efectivo, por lo que no es necesario hacerlo más tiempo.
- No tiene sentido hacer un estiramiento o ejercicio con "trampas", pues solo nos engañamos a nosotros mismos

## BENEFICIOS DE LOS ESTIRAMIENTOS:

### • Mejora la amplitud de movimiento

Por la tensión muscular, y en condiciones normales, no podemos utilizar el músculo al 100 % de su capacidad, con ello se reduce esta tensión y aumenta la amplitud de movimiento.

### • Aumenta la potencia.

Aumentamos la distancia de contracción y con consecuencia la potencia muscular.

### • Reducción del dolor muscular después del ejercicio.

Alargan las fibras musculares, aumenta la circulación sanguínea y se eliminan productos de desecho. (lactato)

### • Reducción de la fatiga.

Si el músculo antagonista está tenso o agarrotado, el músculo agonista (el que trabaja) debe realizar mucho más trabajo.

### • Otros.

Mejoran la postura, la coordinación y la circulación, aumenta relajación y alivia el estrés.

**Juan Luis Corchado Durán.**

*Corredor popular.  
Socio AAPP de Valladolid.*

## OPINIÓN PERSONAL.

"Estirar justo antes del ejercicio puede provocar déficit temporal de fuerza".

\* De siempre y de manera general, la opinión ha sido que estirar es bueno. Pero también depende del tipo de atleta, prueba, momentos de los estiramientos, etc.

Un estiramiento profundo antes de una prueba de fuerza (extensiones, saltos, velocidad, etc.) es contraproducente.

El motivo es que el estiramiento (y más cuando es estático) origina una disminución del reflejo miotático, es decir, que el tiempo desde que el SNC (Sistema Nervioso Central) envía el impulso hasta que se producen las correspondientes contracciones/relajaciones de los músculos (agonistas y antagonistas), se ralentiza con el músculo sobre-elongado tras el estiramiento reciente.

Es bueno hacer un calentamiento, seguido de unos ejercicios dinámicos tanto del tren inferior como superior que sirvan para que los músculos alcancen sus rangos de movimientos naturales sin llegar a sobre-elongarlos, evitando así esa disminución del reflejo miotático.

Antes de una competición no conviene estirar muy profundo, especialmente si esta tiene un carácter INTENSO.

ESTIRAMIENTOS  
Y MOVIMIENTO

MEJORA MOVILIDAD  
Y ELASTICIDAD.

MEJOR  
LUBRICACIÓN

NECESITAMOS MENOS  
FUERZA para el MOVIMIENTO.  
(MAS FÁCIL Y ECONÓMICO)

AHORRAMOS  
ENERGÍA.

# La Media Maratón de Valladolid colabora en su XXXI edición con el Colegio de Enfermería en su campaña “Cuídate para que no se te vaya la vida en esta carrera”.

El número de corredores populares o “runners” se ha duplicado en los últimos cinco años en España, y también en Valladolid. Diversos estudios apuntan a que este hecho se debe a que el deporte ayuda a mantenerse en forma, llevar un estilo de vida más saludable, sentirse bien con uno mismo, aumentar la satisfacción personal y autoestima o simplemente evadirse.

La enfermera ejerce un papel fundamental como responsable de la Educación y Promoción de la Salud y en la Prevención de la enfermedad. La enfermera de Atención Primaria está en la puerta de entrada del sistema sanitario y es la primera responsable de inculcar a la población la importancia de mantener unos hábitos de vida saludable con una buena alimentación y la practica de actividad física. La enfermera está también en la mejor posición para detectar algunas de las anomalías que a priori impiden realizar cierto tipo de esfuerzos, además de ser el profesional sanitario que puede dar la primera voz de alarma ante patologías para que pueden ser solucionadas o evitadas.

Entre los fines esenciales del Colegio de Enfermería de Valladolid se encuentra ordenar el ejercicio de la profesión y la protección de los intereses de los consumidores.

Estamos convencidos del papel fundamental que deben tener las enfermeras en la consecución de hábitos saludables en nuestra sociedad y a ello queremos contribuir colaborando con el Ayuntamiento, a través de la Concejalía de Participación

Ciudadana, Juventud y Deportes Valladolid, así como con la Media Maratón de Valladolid, organizada por Atletas Populares de Valladolid, evento que llega a más de 2500 participantes. “Cuídate para que no se te vaya la vida en esta carrera” ofrece una serie de recomendaciones para orientar a los corredores hacia un ejercicio equilibrado, con un buen entrenamiento y calentamiento que evite patologías derivadas de un

sobreesfuerzo físico excesivo, una mala alimentación, un aporte hídrico inadecuado... antes, durante y después del evento deportivo.

Además se han editado carteles en tamaño A3 para el fomento de la actividad física responsable, aconsejando una buena preparación para los eventos deportivos que tienen lugar en nuestra provincia de forma habitual.

**7 CONSEJOS CLAVE PARA LA PRÁCTICA SEGURA DE EJERCICIO FÍSICO**

**1. INFORMATE**  
Si padeces algún problema de salud, infórmate antes de iniciar un entrenamiento. **Acude a tu Enfermera de Atención Primaria**, quien te dará las indicaciones a seguir. Si estás pasando un proceso de salud agudo (resfriado, fiebre, ...) no se aconseja realizar actividad física que suponga un sobreesfuerzo.

**2. HIDRÁTATE**  
Antes, durante y después de cada entrenamiento para reponer las pérdidas de **agua y sales**.

**3. PREPÁRATE**  
Utiliza **calzado y ropa cómodos y adecuados**. **Protégete** del frío y el sol con gafas de sol y gorra y usa protección solar.

**4. ENTRENAMIENTO**  
Si acabas de iniciarte en la práctica de ejercicio físico, empieza de forma progresiva, alterna días de **entrenamiento y descanso**.

**5. CALENTAMIENTO**  
Antes de iniciar el ejercicio, **calienta unos minutos** para evitar lesiones.

**6. ESTIRAMIENTO**  
Al concluir el ejercicio, evita detenerte bruscamente, realiza **ejercicios de estiramiento** para prevenir lesiones.

**7. SOLICITA AYUDA SANITARIA**  
Si sientes dolor en el pecho, dificultad respiratoria, fuerte dolor de cabeza, mareo, vómitos, debilidad muscular o cualquier molestia que te impida continuar tu ritmo, solicita **ayuda sanitaria**.

**RECOMENDACIONES DE TU ENFERMERA**  
LA PRÁCTICA DE ALGUNA ACTIVIDAD FÍSICA ES BENEFICIOSA PARA TU SALUD, PERO ES PRECISO SEGUIR ALGUNAS PAUTAS PARA DISFRUTAR Y EVITAR LESIONES U OTROS PROBLEMAS DE SALUD.

Ayuntamiento de Valladolid | VA! VALLADOLID ciudad amiga | ORGANIZACIÓN COLEGIAL DE ENFERMERÍA COLEGIOS PROFESIONALES DE VALLADOLID

---

# EMPATÍA

por LABORAL Kutxa

---

Dicen que la empatía es la capacidad de ponerse en el lugar del otro. En LABORAL Kutxa creemos que también es **dar soluciones a tus necesidades.**

## HIPOTECA FLEXIBLE

- Decides el día de pago
- Modificas la cuota
- Tienes la Cuota Desahogo



Cuota desahogo: con carencia de capital inicial. Opción de pagar solo intereses durante 12 meses, es decir, no pagar capital durante un año. Y carencias de capital intermedias: posibilidad de solicitar dos nuevas carencias de capital de 6 meses cada una, siempre que entre ellas medie al menos un año. Modificas la cuota: Posibilidad de reducción de cuota si ha sido adelantada previamente y sin posibilidad de superación de plazo inicial. Decides el día de pago: con posibilidad de elección del día del mes en que se quieren pagar las cuotas.



**LABORAL**  
kutxa

**Hay otra forma**

El **Efecto ONE**  
ha llegado a  
**Equinoccio**  
Zaratán



6 pistas de  
pádel indoor



Sanyo y Pratto  
capitanes



Escuela de pádel  
infantil y adultos



Instalaciones  
Renovadas