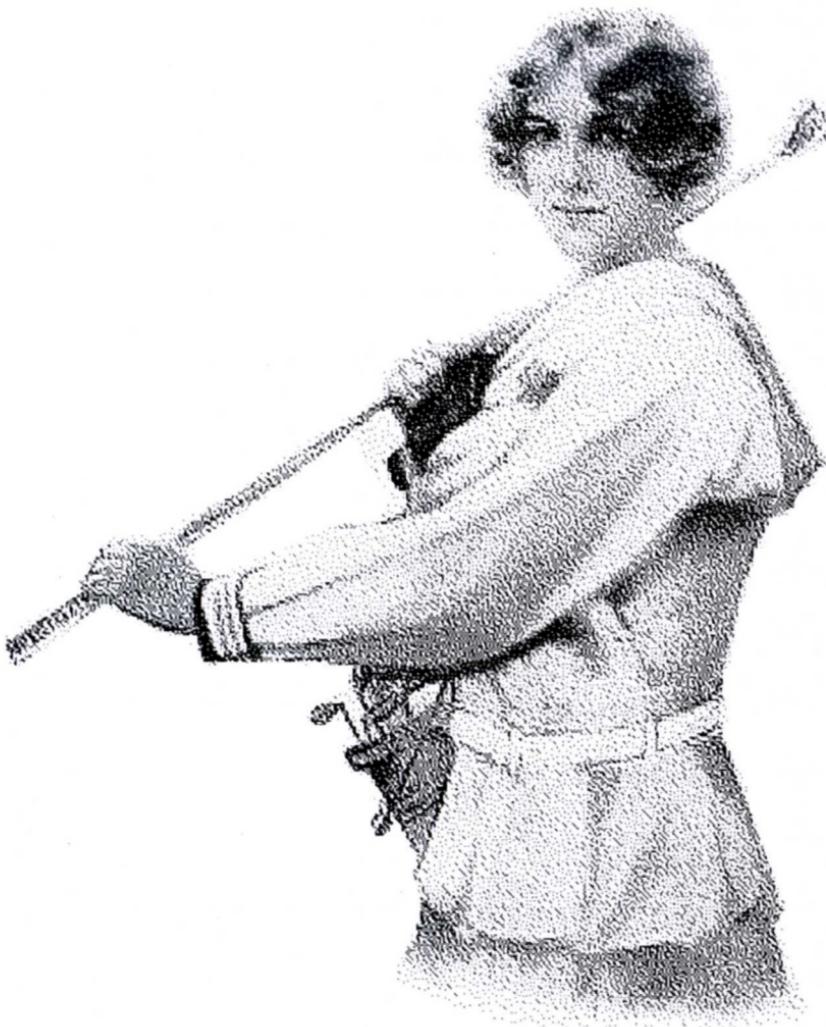


Cuylás-mag





Golf Salardú



Información y reservas 973 644 196 www.golfsalardu.com Crta. de Aiguamog s/n, Salardú

OUTSTANDING OUTDOOR EQUIPMENT.

DON'T CLIMB
WITHOUT IT.

TEXTIL - MOCHILAS - SACOS DE DORMIR - TIENDAS WWW.HAGLOFS.SE

Distribuido por Megasport



HAGLÖFS

Cuylás Outdoor

Una experiencia natural  pag. 6-8

Entrevista outdoor

Araceli Segarra, alpinista

"Debes ser valiente para hacer lo que te gusta"  pag. 10-13

Cuylás Fitness

Salud y actividad... diversión y diversidad  pag. 14-16

Entrevista Fitness

Andreu Coranti, director Arsenal

"Barcelona es la 2a ciudad del mundo en gimnasios por m2"  pag. 18-19

Cuylás Running

Freestyle Event CAEI-Cuylás en Salardú  pag. 20-22

Cuylás Paddle

Las barritas, un buen complemento alimenticio  pag. 24-25

Cuylás Moda

La ropa de deporte en la calle  pag. 26-31

Cuylás School

Vacaciones activas  pag. 32-34

Cuylás Travel

Carros de Foc  pag. 34-35

Cuylás Nutrición

Beber más que agua  pag. 36-37

Cuylás Salud

Tranquilidad bajo el Sol  pag. 38-39

Cuylás Tecnología

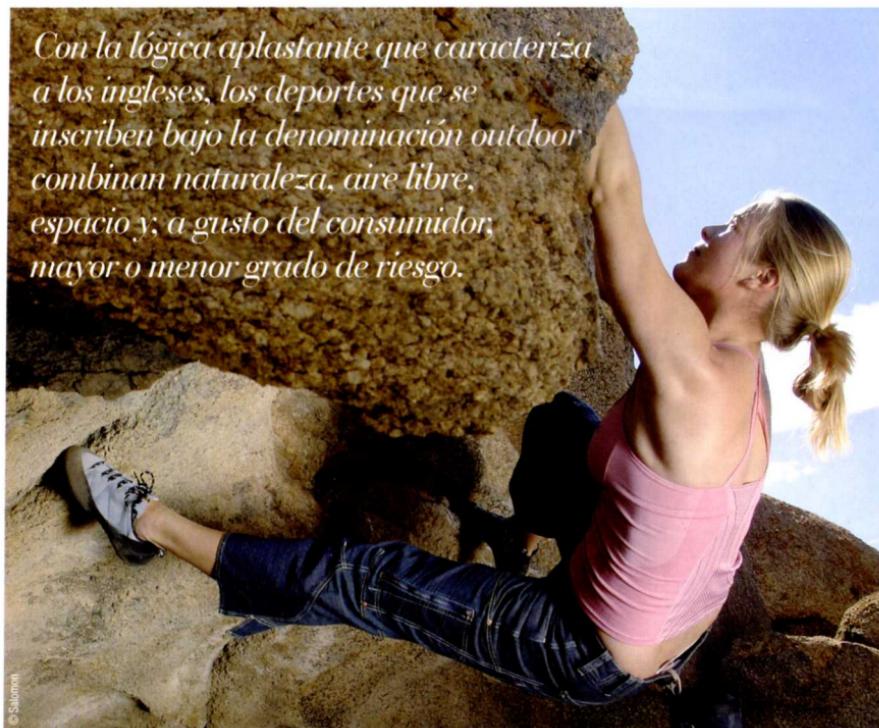
A ritmo digital  pag. 40-41

Cuylás Agenda

Agenda de competiciones  pag. 42-43

UNA EXPERIENCIA NATURAL

Con la lógica aplastante que caracteriza a los ingleses, los deportes que se inscriben bajo la denominación outdoor combinan naturaleza, aire libre, espacio y, a gusto del consumidor, mayor o menor grado de riesgo.



© Salomon

¿Para quién?

Es tan extensa la definición de outdoor como tipos de deportes de naturaleza posibles. Están dirigidos a todas las personas, en plan de ocio o de competición, que amen moverse al aire libre sea en entornos de tierra o agua.

Todo tiene su historia

A finales de la primera guerra mundial un judío alemán, formado en Inglaterra, funda y dirige un colegio de secundaria que recibía a alumnos de todos los estratos sociales. Mediante el deporte al aire libre buscaba que los jóvenes en plena adolescencia aprendieran a ser adultos enfrentándose a retos exigentes y vivencias que les permitieran superarse.

Esta metodología nació ligada a la formación militar y a la búsqueda del trabajo en equipo, antes y durante la Segunda Guerra Mundial. Actualmente este tipo de actividades han cambiado por completo su orientación castrense inicial. Tienen como objetivo sacar a sus practicantes de las rutinas cotidianas, para adentrarse en actividades liberadoras y sanas que suponen un reto personal muy exigente física y psicológicamente. Los raids de aventura que combinan trekking, senderismo, orientación, BTT, escalada, actividades de agua, etc son el mayor ejemplo del dinamismo y presencia de estos deportes en la actualidad.

¿Por qué y para qué?

Cada cual focaliza sus intereses y busca en su tiempo libre distintos fines; el outdoor nos abre un abanico de posibilidades extremadamente amplio: desintoxicación del ambiente urbano en el que desarrollamos nuestra vida cotidiana, romper con el estrés al que estamos sometidos en nuestro día a día, la realización de actividades con la familia, la pareja o los amigos, que durante la semana no vemos más de media hora y con prisas. Además de la realización personal a través de la búsqueda del "yo" en un ambiente que nada tiene que ver con las obligaciones laborales.



La práctica de actividades de outdoor es creciente y tras ojear una tienda de deportes queda patente la cantidad de material y de marcas que cubren este mercado que, a parte de ser muy extenso, se trata de material atractivo, confortable y cada vez más asequible.

En nuestras tiendas Cuylás encontraréis marcas especializadas en este tipo de deportes desde hace mucho tiempo, como Salomon, North Face, Wild Roses, Haglofs, Merrel, que nos ofrecen equipamiento completo para toda la familia: productos adaptados a los niños, modelos específicos para mujer y para hombre destinados a deportes en entornos naturales cambiantes.



Importancia del calzado

Siempre es básico ir cómodo en cuanto a calzado pero cuando hablamos de actividades de outdoor las zapatillas son fundamentales. Desde ya hace más de una década las marcas desarrollan productos específicos para las actividades de aventura. Las zapatillas deportivas de outdoor son quizás el producto que más ha evolucionado y que ha sido protagonista de más innovaciones. Se trata de un calzado que debe proporcionar excelentes resultados en terrenos húmedos, secos y tanto en zonas de asfalto como en pedregales de alta montaña. Están fabricadas en materiales de alta resistencia y tecnológicos para sacar el máximo partido a cada salida sin sentir en ningún momento molestias en los pies. Los modelos van desde modelos parecidos a los de running a las zapatillas que se acercan a las botas de alta montaña.

"El outdoor nació a principios de siglo XX con objetivos militares, muy lejos del carácter de ocio actual."

Recomendaciones Cuylás

Entusiasmados por la actividad que hemos preparado para un fin de semana irrepetible en medio de la naturaleza, que combina excursiones por alta montaña, tiro con arco, puentes tibetanos y remadas en kayak durante el ocaso, no podemos olvidar cual es nuestro nivel y estado físico. Se debe evitar que un planteamiento tan apetecible como el citado se convirtiera en una de nuestras peores pesadillas en cuanto a agujetas o sobrecargas que nos tendrían una semana doblados.

Cada vez más el fitness urbano se está imponiendo con rotundidad y, con mayor o menor asiduidad e intensidad, vamos al gimnasio, a correr o a nadar entre semana.

Es importante escoger las actividades a nuestra medida y ser conscientes de nuestros límites; el conocimiento de los límites de uno mismo es la mejor forma de disfrutar sin peligros.

Novedades y tendencias

Lo bonito de esta modalidad deportiva es que combina, a antojo del que se lo proponga, aire, agua y tierra en un entorno natural y libre. Se puede practicar de forma autónoma o dirigirse a empresas especializadas en la organización de este tipo de actividades, como los parques de aventura que se están distribuyendo por la mayoría de zonas naturales y relativamente vírgenes.

Estas empresas las forman profesionales del sector como espeleólogos, biólogos, técnicos en montaña y actividades en la naturaleza y monitores y ofrecen una gran variedad de combinaciones que simplemente se tienen que pactar en el momento de la contratación. Cuidado, ¡es altamente adictivo!

CALZADO.

1. Merrell Waterpro Current, PVP: 70 €
2. Merrell Chameleon Wrap Slam, PVP: 95 €



1.

BASTONES.

5. Okíhi Nuptse, bastón nordic Walking, PVP: 34 €
6. The North Face Hedgehog XRC, PVP: 115 €
7. Salomon Fusion, PVP: 105 €



2.

GORRA.

6. The North Face Mullet, PVP: 27 €



6.

PLANTILLAS.

7. Sidas Custom Motion, plantillas personalizadas y adaptadas a cada deportista, PVP: 48,50 €



4.

HIDRATACIÓN.

8. Nike Polícarbonato, botella resistente y ligera con cierre hermético, PVP: 10 €



3.



7.



8.

S P R I N G
S U M M E R
2 0 0 7



Tales of Travellers

NAPAPIJRI
g e o g r a p h i c

“DEBES SER VALIENTE PARA HACER LO QUE TE GUSTA”

La primera mujer española que coronó el Everest tiene las cosas tan claras que le saca toda la importancia a una gesta de tanta altura para darla en cuerpo y alma a lo que le gusta.



Para Araceli el alpinismo no es peligroso si cada uno tiene claros sus límites. Nació en Lleida en 1970 y esta viajera incansable ve su futuro cada día con “menos obligaciones y con más tiempo para dedicarme a lo que me gusta”.

Conferenciante codiciada por multinacionales y deportista imparable tiene en cartera proyectos tan interesantes como grabar su segunda película para los cines Imax en el Everest, escalar el Sarmiento en la Patagonia o participar en el jurado del proyecto de Salomon, su esponsor, Women Will: Live your dream. Porqué para Araceli la vida es un sueño para vivir despierto.

Pregunta- Hace pocas semanas presentaste el proyecto Women Will de Salomon ¿Cuál es tu papel?

Araceli Segarra- Formo parte del jurado que decidirá el proyecto ganador del concurso Women Will. Desde hace tres años llevo producto Salomon y por otra parte comparto absolutamente el espíritu de este concurso.

P- ¿En qué consiste?

AS- Es una posibilidad increíble para financiar viajes de aventura para mujeres patrocinado por Salomon. Consiste en presentar el proyecto de un viaje en el que se mezcle deporte, aventura y actividades solidarias. El destino puede ser cualquier parte del mundo y se puede presentar en común con un grupo de amigas o amigos aunque la persona que aspira a ganar debe ser una mujer. Hay hasta 16.000 € en premios.

P- Llevas ya muchos años como una de las mejores alpinistas españolas. ¿La montaña es ahora para ti devoción u obligación?

AS- Mi objetivo ha sido siempre trabajar lo menos posible para escalar lo máximo. Para mí es una auténtica devoción: escalar y viajar.

P- ¿Cuándo viste claro que lo tuyo era la montaña?

AS- Pues en realidad no lo tengo claro ni ahora. Nunca tuve una revelación. El día a día me ha llevado hasta aquí de manera natural. Para mí

vivir es hacer lo que realmente te gusta aunque para ello hace falta valentía.

P- ¿Exigen valor tus próximos proyectos?

AS- Esta primavera vuelvo al Everest para filmar otra película en Imax. La primera fue en 1996 en la expedición en la que llegué a la cumbre del Everest por lo que va a ser una expedición muy especial aunque esta vez el objetivo no va a ser coronar.

P- ¿Qué les dirías a las chicas jóvenes que les gusta la montaña con locura?

AS- Que la disfruten, y para ello no hace falta irse a Madagascar

“Se puede ser un buen alpinista al lado de casa, en los Pirineos o los Alpes, sencillamente consiste en disfrutar de los deportes outdoor y no hace falta marcharse hasta Madagascar o Laponia”

o Laponia. En los Pirineos y los Alpes hay infinidad de aventuras. Se puede ser un buen alpinista al lado de casa, sencillamente consiste en disfrutar de los deportes outdoor.

P- ¿Tu mejor experiencia en montaña?

AS- Tengo muchas pero la que ahora me viene a la cabeza es el viaje de una semana que realice junto a siete amigos, entre los que había también dos chicas, al Líbano. Fue en el 2000 y nuestro objetivo era atravesar con esquís de montaña una cordillera de la que no había mapas. La situación de conflicto durante largos años en ese país implica que hay zonas consideradas militares de las que los civiles no tienen acceso a información así que íbamos totalmente a la aventura. Antes de llegar esperábamos una gente conflictiva y un trato hostil pero la realidad nos deparó una gente increíblemente amable y una naturaleza alucinante.

P- ¿Y alguna situación extrema?

AS- Pues sí, claramente destaco el día, hace sólo dos años, cuando mi compañero que iba instalando la ruta cayó en una grieta de 30 metros de



©S. Lando

"Escalando el Everest en 1996 aporté mi granito de arena para desmitificar el riesgo y el peligro que los medios generalistas siempre otorgan al alpinismo"

profundidad y yo vi como se soltaba el seguro y desaparecía la cuerda... Quedo milagrosamente parado justo antes de caer al vacío. Esto nos pasó en el Kanchenjunga a unos 6.800 m de altura.

P- Con tanta montaña ¿Crees que estás dejando de hacer otras cosas importantes y que te apetecen?

AS- Claro que hay mucho que se sacrifica... pero el día tiene 24 horas y si hago una valoración de a qué las dedico sin duda me compensa. Me encantaría hacer un curso de bellas artes. Ya lo haré cuando llegue a los 70, ja, ja!

P- Uno de tus principales trabajos es dar conferencias y cursos a empresas como HP, Danone, IBM, Procter and Gamble, Movistar, Ono y un largo etc. ¿Qué les enseñas?

AS- Fundamentalmente de mis experiencias en montaña se sacan paralelismos que son aplicables al día a día empresarial. Concretamente en campos como la motivación, el trabajo en equipo, adaptación al cambio, innovación, etc dependiendo de las necesidades de cada empresa.

P- Ser mujer ¿Ha sido una ventaja o un handicap en tu carrera?

AS- A mi no me ha supuesto ningún problema. Escalo con muchos hombres y estos me ven como una compañera de actividad y una amiga que le gusta escalar. Pero siempre soy realista y no me complico más allá de mis límites y eso permite evitar problemas, tanto a hombres como mujeres.

P- ¿Cómo te ves dentro de 10 años?

AS- Pues igual que ahora pero con la hipoteca pagada, dedicando los ahorros a viajar y escalando mucho más que ahora. Busco tener menos obligaciones, más tiempo... vivir.

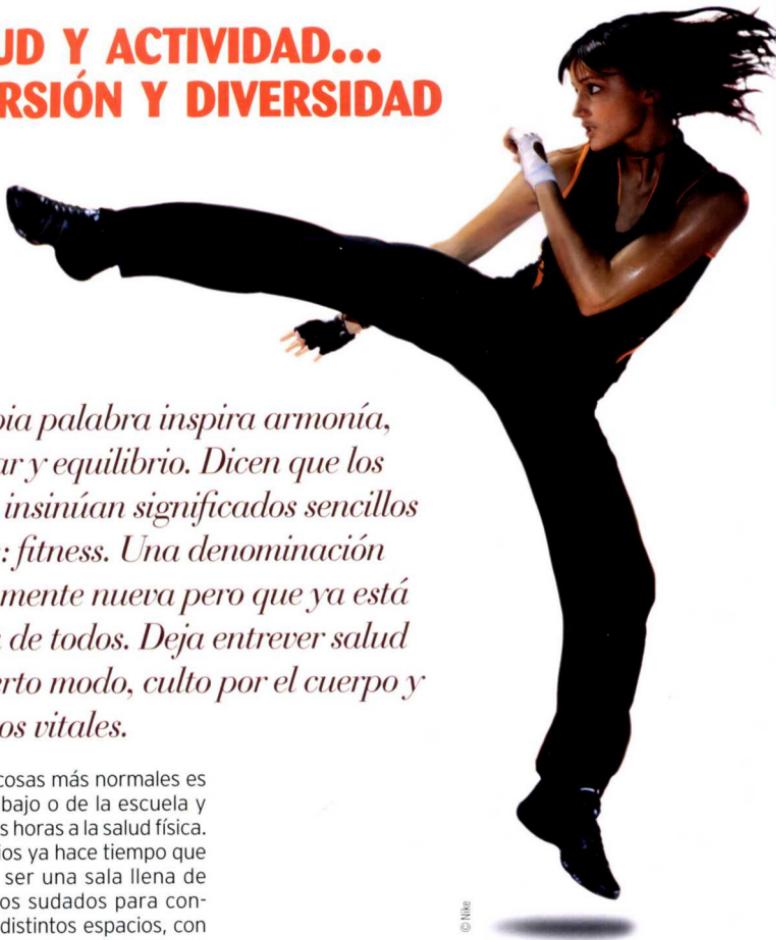
P- Por último, ¿Qué te aportó ser la primera mujer española en alcanzar la cima del Everest?

AS- Cosas buenas y otras malas. Lo bueno es que yo siempre he dejado claro que alpinísticamente mi logro no aportó absolutamente nada ya que lo hice con oxígeno pero es que nuestro objetivo en ese momento era llegar con una cámara Imax al techo del mundo. Lo logramos y ahí queda esa película de 1996. Eso fue bueno así como también creo que ser la primera en hacer algo abre la veda para que más personas se animen a hacerlo y cuando hablamos de deporte y de mujer eso es positivo. También valoro que aprendí mucho sobre el funcionamiento de la comunicación y creo que aporté mi granito para desmitificar el riesgo y el peligro que los medios generalistas siempre otorgan al alpinismo. En realidad este deporte no es tan peligroso como lo pintan ¡Que quede claro!

Lo malo fue que se me etiquetó mediáticamente como "chica Everest" y mi vida deportiva es mucho más amplia. Yo hago muchas cosas y de diferentes niveles. No quiero que nadie me ponga en un pedestal para que luego me tumben. No intento vender nada y creo que las palabras son muy importantes y por eso intento siempre ir con la verdad por delante.



SALUD Y ACTIVIDAD... DIVERSIÓN Y DIVERSIDAD



La propia palabra inspira armonía, bienestar y equilibrio. Dicen que los sonidos insinúan significados sencillos y claros: fitness. Una denominación relativamente nueva pero que ya está en boca de todos. Deja entrever salud y, en cierto modo, culto por el cuerpo y los ritmos vitales.

Una de las cosas más normales es salir del trabajo o de la escuela y dedicar unas horas a la salud física. Los gimnasios ya hace tiempo que dejaron de ser una sala llena de pesas y tipos sudados para convertirse en distintos espacios, con gran variedad de aparatos y un panel en la entrada con horarios y muchos nombres de actividades físicas diferentes.

De todo para todos

El abanico de posibilidades es inmenso, los gimnasios no ofrecen todas las técnicas, llegadas mayoritariamente de países anglosajones o asiáticos, pero cada vez abarcan más actividades.

El punto de partida son trabajos aeróbicos, es decir, de resistencia, suaves, en los que el cuerpo trabaja a pocas pulsaciones durante unos 50 minutos y acostumbran a combinar coordinación de movimientos con la música y el ejercicio, durante el cual se queman gran cantidad de grasas y se fortalecen los músculos. El aeróbic se sigue practicando y es la base de muchas de las nuevas técnicas como los steps o el bossu, una especie de baile tipo aeróbic con la peculiaridad que tenemos un cajón plano o en forma de media pelota, delante de nosotros y todos los pasos giran al rededor de este.



La combinación del aeróbic con movimientos de lucha en los que se pelea con un contrincante imaginario está teniendo gran éxito: aerobo tae-bo, kickboxing, etc.

En otro grupo podríamos incluir spinning, un aeróbic que se realiza sobre una bici estática o indoor rowing, que vendría a ser la misma versión pero sobre una máquina de remo.

Luego tenemos versiones más relajantes, que buscan movimientos lentos y de gran amplitud, en los que se practica, entre otras cosas, la fuerza y la flexibilidad

La natación, a parte de poco agresiva, es muy completa: es de los pocos deportes en los que se trabaja tronco inferior y superior por igual, así evitamos descompensaciones.

muscular; se trata de técnicas como el pilates, que combina gimnasia, yoga, ballet y kinesiología.

Y para los que no quieran o no puedan machacar demasiado las articulaciones o la espalda existen técnicas como fit-ball, que se trabaja a nivel muscular y de movimiento articular con unas pelotas muy grandes; y otras técnicas practicadas dentro del agua, en las que la ingratitud que nos da este medio es de gran beneficio y nos permite realizar ejercicio con mayor o menor intensidad sin cargar: acqua gym, acqua spinning, entre otras.

La natación y sus beneficios

Ya no hay que ir a los grandes polideportivos para encontrar piscinas kilométricas llenas de nadadores. La mayoría de gimnasios están equipados con piscinas, que no acostumbran a estar tan masificadas, en las que se puede gozar de un baño reparador y tranquilo.

La natación, a parte de poco agresiva, es muy completa: es de los pocos deportes en los que se trabaja tronco inferior y superior por igual, así evitamos descompensaciones, y es muy adecuada para aquellas personas con problemas de espalda y de rodillas.

Novedades y tendencias

La danza del vientre

Es una de las más antiguas del mundo y combina diversos elementos de varios países de Medio Oriente y del Norte de África. Con este baile se trabaja la musculatura del abdomen y la flexibilidad de cadera, cosa que facilita un parto sano y natural.

Los movimientos pueden ser estáticos o de traslación. Pero la verdadera interpretación se produce cuando el practicante se vale de la totalidad de su cuerpo con gracia.

¿Qué conseguiremos?

- Perfeccionaremos las habilidades motoras: la

zona de la pelvis, donde se encuentra el centro de energía de esta danza, aprendemos a aislarla del resto del cuerpo, para construir con ella una serie de figuras circulares y diferentes formas en el aire.

- Desarrollaremos la coordinación y la memoria motriz y espacial.
- Movilizaremos zonas del cuerpo rígidas, que muchas veces permanecen olvidadas, estimulándolas a través de movimientos específicos de la región pélvica, abdominales y de respiración.
- Disminuiremos el stress físico y mental, liberando tensiones después de un largo día de trabajo.
- Mejoraremos la postura y aumentaremos nuestra concentración.



NATACIÓN.
1. Nike gorro Ergo Fit Delux, PVP: 9 €



2. Speedo gafas natación Sonar, PVP: 23 €



3. Aquasphere quantes aquafitness, PVP: 14 €



4. Speedo bañador hombre, PVP: 40 €



5. Speedo bañador mujer, PVP: 45 €



FITNESS.
6. Casall camiseta Racerback, PVP: 49 €



7. Casall pantalón pirata Body Jam, PVP: 60 €



8. Deha pantalón mujer, PVP: 98 €



9. Deha camiseta tirantes, PVP: 52 €



10. Nike zapatilla Air Max Masne, PVP: 95 €



11. Nike zapatilla Air Capri Premium, PVP: 84 €



12. Scott zapatilla Sport Series MTB Urban, PVP: 75 €



Io ballo da Deha

Anbeta balla su Milano

Prodotto e distribuito da Meeting Group SpA

ch
DEHA
since now
www.deha.tv

“BARCELONA ES LA 2^A CIUDAD DEL MUNDO EN GIMNASIOS POR M²”



Andreu Coranti es el Director General de Arsenal; viene del mundo del judo, deporte en el que compitió seriamente y formó parte del Equipo Nacional. Se mantiene en continua formación y ha sido profesor del INEFC Barcelona.

¿Qué es Arsenal?

Arsenal es un club y gimnasio de referencia. Buscamos dar un servicio que se salga de lo común, creando diferencia con los demás con un cuidado exhaustivo del aspecto de atención personalizado y "mimamos" al cliente.

¿Dónde os encontraremos?

Tenemos tres gimnasios; los tres en Barcelona. En la calle Pomaret, destinado a las hombres; otro en Amigó, para mujeres y el de Vía Augusta que es mixto y es el más grande.

Actividades...

¡Uy de todo! Desde actividades dirigidas más activas como spinning, aqua fit, bailes latinos hasta otras más suaves como pilates, taichí, yoga, reeducación postural, mejora de la condición física, entrenamientos personales, etc. Y por supuesto

en las salas de musculación y cardio también aconsejamos y acompañamos a los clientes.

¿Y las instalaciones?

En Vía Augusta, el mixto, tenemos dos salas de musculación, una sala de cardio y tres salas para las actividades dirigidas. En cuanto a piscinas tenemos una piscina exterior climatizada de 25 m, que funciona todo el año y tres piscinas interiores. Una zona de spa-relax, con saunas de vapor y saunas secas; y por último un espacio destinado al centro de estética. En total Arsenal Vía Augusta tiene una extensión de 6500 m².

¿Lleváis a cabo actividades específicas para personas de la 3^a edad?

No ofrecemos este servicio específicamente a nuestros clientes, pero las personas que guían las actividades son buenos profesionales y si en

alguna clase participan personas mayores, con algún tipo de dificultad o que necesita un cuidado especial se tiene mucho en cuenta.

¿Qué es lo que más os piden los clientes?

Últimamente hay mucha demanda de la figura del entrenador personal. Dentro de las nuevas tendencias, actividades suaves como taichi, yoga o pilates también son exitosas. Pero el spinning y el pilates son, en la actualidad, las actividades estrella.

¿Estos últimos años, ha habido un incremento de la cultura fitness?

Más que un incremento, ha habido un crecimiento espectacular. Para que os hagáis una idea, Barcelona es la 2º ciudad del mundo en gimnasios por m²; en la actualidad somos una de las referencias mundiales.

¿Contáis con servicio de fisioterapia?

Sí, también ofrecemos servicio de fisioterapia, está dentro del centro de estética.

¿Qué tipo de fisioterapia?

Tanto deportiva como regenerativa; con servicio de masaje y todo tipo de maquinaria para rehabilitación. Así mismo, como ya he comentado anteriormente, dentro de las actividades dirigidas ofrecemos RPG (reeducación postural general).



JUDO A ALTO NIVEL

El hecho de haber competido y entrenado a cierto nivel, genera en las personas un bagaje deportivo inalcanzable desde cualquier otro punto de partida. Las sensaciones de sufrimiento, de esfuerzo, de concentración, de autosuperación, etc. crean en los deportistas una perspectiva de la actividad física y de la vida en general muy especial. Andreu ha estado en la élite del judo peninsular e internacional. Ha formado parte del Equipo Nacional y ha conseguido el 5º Dan.

La experiencia y la formación en este ámbito conforman un equilibrio muy bien resuelto para compartir un espacio dedicado al deporte y a la actividad física como son los gimnasios.

“Las personas que guían las actividades son buenos profesionales y si participan personas mayores, con algún tipo de dificultad o que necesitan un cuidado especial se tiene en cuenta”

Los clubes Arsenal

Los centros Arsenal se caracterizan por estar ubicados en edificaciones singulares, diseñadas específicamente para el uso deportivo y ocupadas en toda su superficie por el Club. Esto permite la práctica deportiva entre amplios y luminosos espacios, así como disponer de una gran variedad de actividades y servicios, todo ello pensado para proporcionar el grado máximo de comodidad y satisfacción en el uso y disfrute de las instalaciones.

ARSENAL AMIGÓ

Amigó 72
08021 Barcelona / Sarriá-St Gervasi
Tf 932 412 060
E-mail: info@arsenalamigo.com
Horario: Lunes a Viernes de 8:00 a 22:00h.
Sábados de 9:00 a 21:00 h.
Domingos de 9:00 a 15:00 h

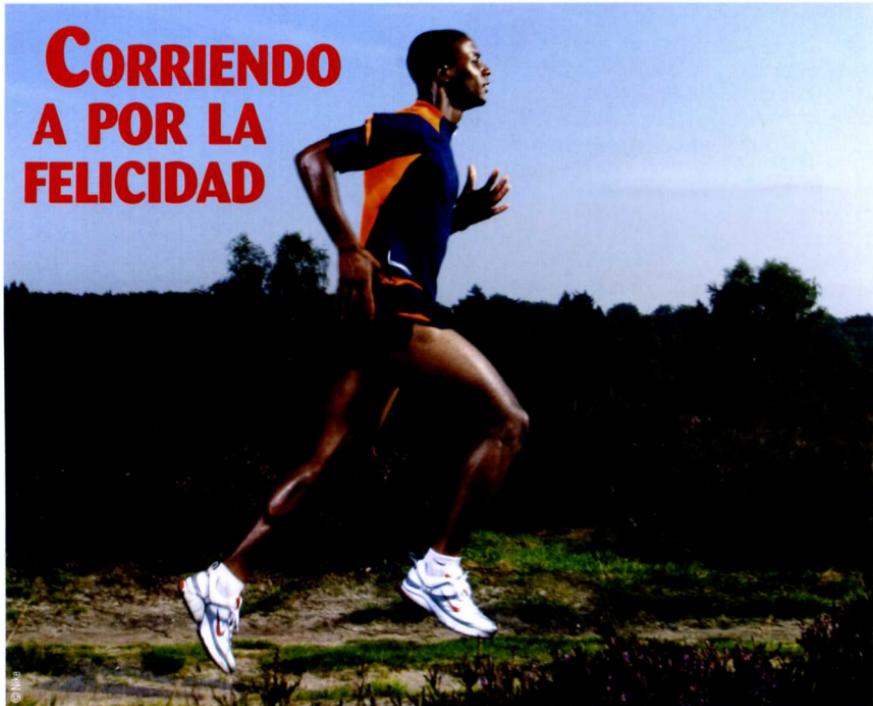
ARSENAL POMARET

Pomaret 49-53
08017 Barcelona / Sarriá-St Gervasi
Tf 932 128 400
E-mail: deportivo@arsenaldeportivo.com
Horario: Lunes a Viernes de 6.30 a 22.30 h.
Sábados de 7:00 a 21:00 h
Domingos de 9:00 a 15:00 h

ARSENAL AUGUSTA

Vía Augusta 39-43
08006 Barcelona / Sarriá-St Gervasi
Tf 932 388 738
E-mail: Info@arsenalaugusta.com
Horario: Lunes a Viernes de 7:00 a 22:30 h.
Sábados de 9:00 a 21:00 h.
Domingos de 9:00 a 15:00 h.
www.arsenaldeportivo.com

CORRIENDO A POR LA FELICIDAD



Podríamos decir que el running, como se denomina ahora al hecho de correr distancias relativamente largas por terrenos llanos ya sea sobre asfalto o tierra, es innato al instinto natural de supervivencia. Hoy en día correr, aunque sea por puro ocio, sigue siendo básico para vivir sanamente.

Las razones por las que corremos son casi tan variables y diversas como la cantidad de practicantes, pero todas apuntan a buenas sensaciones. Corriendo se segregá una hormona, la endorfina o también llamada hormona de la felicidad, esta sustancia nos hace el viaje del día a día más ameno y menos estresante.

Es increíble que unas zapatillas, unas mallas, una

camiseta y, si hace algo de frío, un chubasquero o un polar permitan un disfrute tan elevado; para que después digan que no nos conformarnos con poco! Se puede practicar en cualquier parte, la intensidad la elige cada corredor; solamente hay que tener voluntad para empezar, al cabo de unas salidas el propósito se convierte en necesidad, que sin llevarla a los extremos, es muy saludable.



“Es importante que las prendas para el running sean ligeras, transpirables y que nos permitan el pleno movimiento”

Las zapatillas

Muchas son las teorías sobre zapatillas. Una de las más básicas es su vida: para que nuestras articulaciones y la espalda no sufran, la amortiguación de un par de zapatillas aguanta entre 600 y 1000 km, a partir de aquí es mejor dejarlas para que el perro juegue con ellas.

Aunque parezca obvio es importante no guardarlas en lugares muy calientes o expuestas al sol ya que la suela endurece con demasiada rapidez.

Vale la pena comprar con cabeza y gastarse algún euro más para garantizar un ejercicio sano y poder mantener la práctica durante mucho tiempo. En la actualidad, encontramos gran variedad de modelos para todos los gustos estéticos y técnicos. Desde zapatillas estrictamente de asfalto como podrían ser las Asics o Nike; otras más encaradas a la tierra como Salomon o North Face y marcas como Merrel con modelos más casuales para vestir.

La ropa

Hay quien prefiere el típico pantaloncito corto de atleta, otro unas mallas, camisetas con o sin mangas en verano, etc.

Para sentirse cómodo corriendo la ropa es uno de los elementos principales. Es importante que las prendas sean ligeras, transpirables y que nos permitan el pleno movimiento. Hay multitud de nuevos tejidos desarrollados en los últimos años que permiten una alta comodidad a los corredores.

En nuestras tiendas encontraréis gran variedad de equipamientos y buenos profesionales que os orientarán para la mejor elección según vuestras inquietudes y la zona habitual en la que llevéis a cabo el ejercicio.

Recomendaciones Cuylás

Una lista interminable podría ocuparnos este apartado, hemos hecho una pequeña selección: **Prendas nuevas:** ya sean zapatillas o ropa, vale la pena utilizarlas por casa o en salidas cortas para que se amolden al cuerpo, de este modo evitaremos rozaduras y llagas.

Abdominales: iuf! nos da una pereza enorme hacer abdominales, no es necesario que hagamos largas series de estos ejercicios, pero es recomendable que se tengan en cuenta ya que el hecho de reforzar la zona abdominal nos evitará problemas de espalda y otras lesiones típicas del running como la temida osteopatía de pubis.

Estiramientos: estos deben realizarse al finalizar el ejercicio, cuando la musculatura está caliente, sin forzar demasiado y evitando los rebotes. Es imprescindible estirar siempre después de nuestra carrera; evitaremos muchos problemas de sobrecarga muscular, agujetas, lesiones musculares, tendinitis y la recuperación muscular es mucho más rápida.



Novedades y tendencias

Carreras de orientación urbana

La orientación por montaña, ya sea en carreras o en actividades no competitivas, es un clásico, pero cada vez más se organizan también pruebas de orientación urbana en la que se mezcla la capacidad de situarse en un mapa con el running.

¿En qué consiste?

Tanto en alta montaña, como en ciudad o montaña baja, se trata de correr una distancia determinada, con el menor tiempo posible, pasando por unos puntos de control, con la ayuda de un mapa y una brújula magnética. Estos puntos de control se mantienen en secreto antes de la salida de los participantes. Es una disciplina que combina resistencia, capacidad de orientación y de lectura de mapas.

El mapa: Son mapas a gran escala (entre 1:10,000 y 1:15,000) diseñados por profesionales, basados en las normas de la Federación Internacional de Orientación (IOF) y comprensibles para todo el mundo sin que el idioma sea un inconveniente.

En ellos están marcadas: la salida, la llegada y los puntos por los que hay que pasar

Equipamiento: Mapa, brújula y ropa de running.

Tipos de carreras: Las más habituales son las largas de entre 80 a 100 min., las medias de entre 30 a 35 min., las de sprint de entre 10 a 12 min. y los relevos por equipos.



VESTIMENTA.

1. Salomon top Rush, PVP: 40 €

2. Nike camiseta Sphere, PVP: 32 €

3. Salomon malla pirata Tight Trail, PVP: 55 €

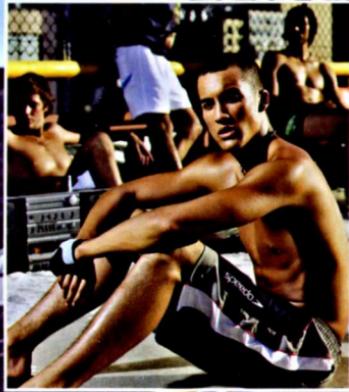
4. Nike malla Dri-Fit Tight, PVP: 45 €

CALZADO.

5. Nike Air Zoom Space, PVP: 99 €

6. Salomon Trail comp, PVP: 94 €

speedo®



sport concept s.l.

Girona, 15-19
08850 Gavà (Spain)
Tel. (34) 93 264 60 00 Fax. (34) 93 264 60 70
E-mail: speedo@logisticadeportiva.com

speedo and speedo® are registered trademarks of and used under licence from speedo holdings b.v. WWW.SPEEDO.COM

SAQUE CRUZADO Y POR DEBAJO DE LA CINTURA

Un deporte que combina inteligencia, velocidad de movimientos, compenetración con el compañero de juego y visualización... perfecto para olvidar las tensiones de la urbe en medio de ella.

"Actualmente se practica a distintos niveles sociales y es una buena manera de hacer ejercicio en grupo después de una dura jornada de trabajo."

En una época no muy lejana...

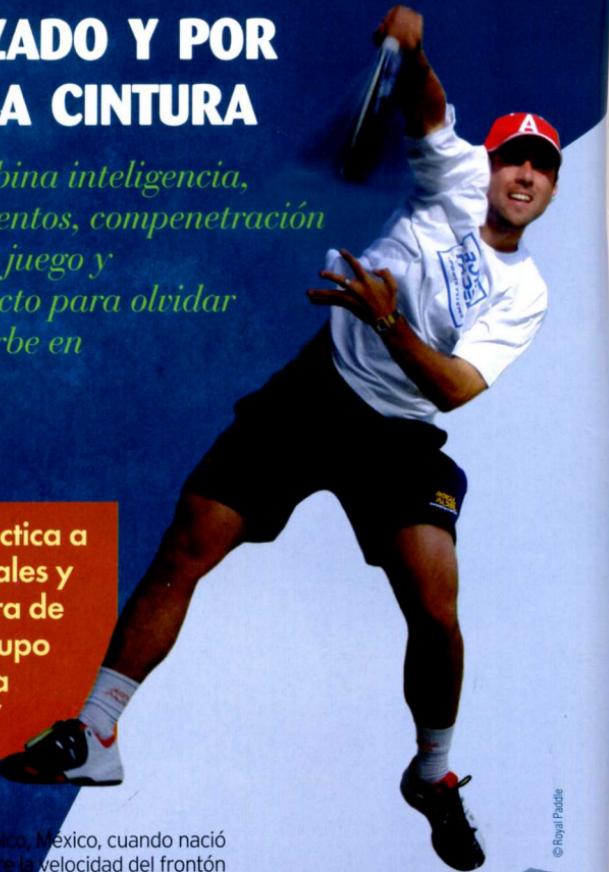
Corrian casi los años 70, en Acapulco, México, cuando nació un nuevo deporte: una mezcla entre la velocidad del frontón y la inteligencia y técnica del tenis.

Un deporte de raqueta que se jugaba en una cancha del tamaño de una de frontón pero con una red en medio.

Las características del juego se expandieron con rapidez por distintos países del mundo, entre ellos España. En otros como Argentina ha llegado a ser el segundo deporte más practicado del país después del fútbol.

De qué se trata...

Los 4 jugadores, dos por equipo, se disponen en un espacio de 20 m de largo por 10 de ancho rodeados por 4 paredes de 3 m de altura. La red y la pelota se parecen mucho a las del tenis, en cambio la raqueta mide unos 45 cm y pesa sobre los 450 gramos. En los



© Royal Paddle

campeonatos se juega a tres sets; el saque siempre debe ser cruzado y ha de botar por debajo de la cintura.

Facilidad y diversión

Actualmente podemos jugar a paddle en cualquier ciudad de España. Tuvo unos inicios un tanto elitistas, pero actualmente se practica a distintos niveles sociales; es una buena manera de hacer ejercicio en grupo después de una dura jornada de trabajo. Los

clubes de paddle acostumbran a estar abiertos todo el día y suelen aguantar hasta las 23 h. o más.

Nuestro material

En las tiendas Cuylás encontrarás marcas punteras como Vision, Paddle Lobb o Varlion con una amplia gama de variedades: desde raquetas diseñadas para los que se inician en el juego hasta palas de carbono o kevlar y distintos modelos juveniles o para adultos.

RAQUETA.

1. Royal Paddle modelo RP 777, PVP: 150 €

VESTIMENTA.

2. Nike polo Control, PVP: 42 €

3. Nike short Control Skort, PVP: 45 €

4. Le Coq Sportif polo Ahead, PVP: 40 €

5. Le Coq Sportif pantalones Alloy, PVP: 34 €

CALZADO.

6. Nike Air Zoom Space, PVP: 99 €

7. Salomon Trail comp, PVP: 94 €



Recomendaciones Cuylás

Importantísimo... el calentamiento

Hemos quedado con unos amigos para echar unos sets de paddle después de un largo día laboral y lo que nos apetece es ponernos a jugar, pero hay que tener en cuenta un par de cosas antes de empezar: el calentamiento nos evitará lesiones y pone nuestro cuerpo y mente en marcha, de esta forma seguro que sacaremos más partido de nuestro juego.

Podemos dividirlo en dos partes que no tienen que durar más de 10-15 minutos las dos juntas: calentamiento general y específico. Tal y como nos indican los nombres en el general buscaremos carrera continua suave, movilidad articular y estiramientos. En el específico, cogeremos las palas y la pelota para realizar peloteo suave con los compañeros. Podemos incrementar la intensidad progresivamente.

Cuando acabemos es igual de importante realizar unos estiramientos más profundos que los del calentamiento.



LA ROPA DE DEPORTE EN LA CALLE

Amarillos, cafés, blancos, rojos y negros, así como toda la tela estampada que deseemos. Estos son los colores que más se han visto en las grandes pasarelas que presentaron la moda primavera-verano 2007.

Los aspectos que primero nos llaman la atención al hablar de moda son los colores, las formas y sus tendencias... Hay cientos de pasarelas que se llevan a cabo a distintos lugares del mundo, con muchos diseñadores trabajando detrás de cada una. Hasta hace unas décadas, que la ropa y el calzado deportivos se tuvieran en cuenta a la hora de estar a la moda era una situación extraña, incluso ridícula. Ahora se puede considerar una tendencia a la hora de vestir.

De las inalcanzables olas del pacífico, centro América y Australia nos llegan desde hace ya varias temporadas una vestimenta estampada

y bermudas anchas y frescas. Detrás de la aparente dejadez que muestra el estilo surfero, que tanto se lleva en verano, hiere una cultura de moda que marca tendencia.

Hace unos veranos que ya podemos observar, incluso fuera de las zonas playeras, en las grandes ciudades toda una línea de ropa que va ligada a un estilo de vida, una filosofía entre hippie, freaky pero siempre con cierto caché.

Marcas como Roxy, Quiksilver, O'neill, Eastpak, Converse, nos ofrecen este mercado, relativamente nuevo que mezcla lo urbano con los deportes de deslizamiento sean sobre agua o asfalto.

"Muchas de las marcas tienen su origen en diferentes deportes como North Sails con la navegación, Bultaco con el Motor o Napapijri con las expediciones al Ártico"

Para ella

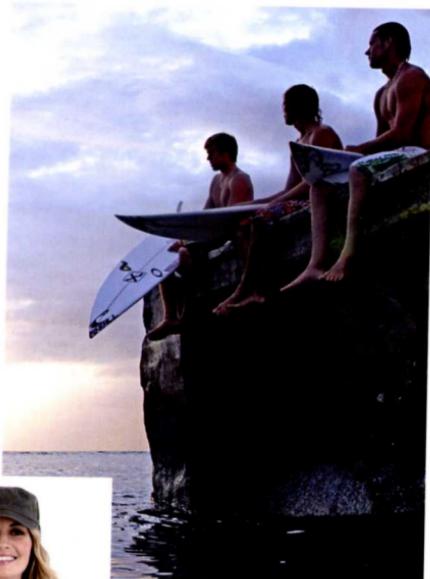
Para las chicas, combinan con gracia ropa ancha, con prendas más estrechas, sin llegar a las mallas a lo años 80, pero sí sugerentes. Vestidos frescos y coloreados con la típica flor hawaiana, siguen llamando la atención especialmente por su comodidad. En esta manera de vestir la típica frase: "la edad no lo marca el tiempo, sino en el espíritu", parece ser de lo más cierta.

Las capuchas están al orden del día, para chica y para chico; especialmente en las sudaderas que de un color uniforme y con un estampado surfero o pequeñas letras siguen triunfando. Cinturones grandes, bikinis de toda clase: estampados o lisos con la serigrafía de la marca que ya se encargó de hacerla lo suficientemente resultona y pegadiza como para que se valga por sí misma. Del mismo modo, las sandalias Havaianas se seguirán llevando la próxima temporada. Lo básico pero práctico sigue vendiendo.

Para él

Capuchas, cinturones de tela de distintos colores, sandalias Havaianas, vaqueros anchos, pana finita de verano etc. pero la prenda estrella de todas las casas son los bañadores de tela o lycra, a la línea de la rodilla.

La regla de los colores aquí se rompe, estilo libre, al gusto: bañadores llamativos de muchos tonos y estampados con flores, otros menos vistosos, también están los oscuros o muy claritos, incluso para este verano vienen los cuadros que siempre se han atribuido

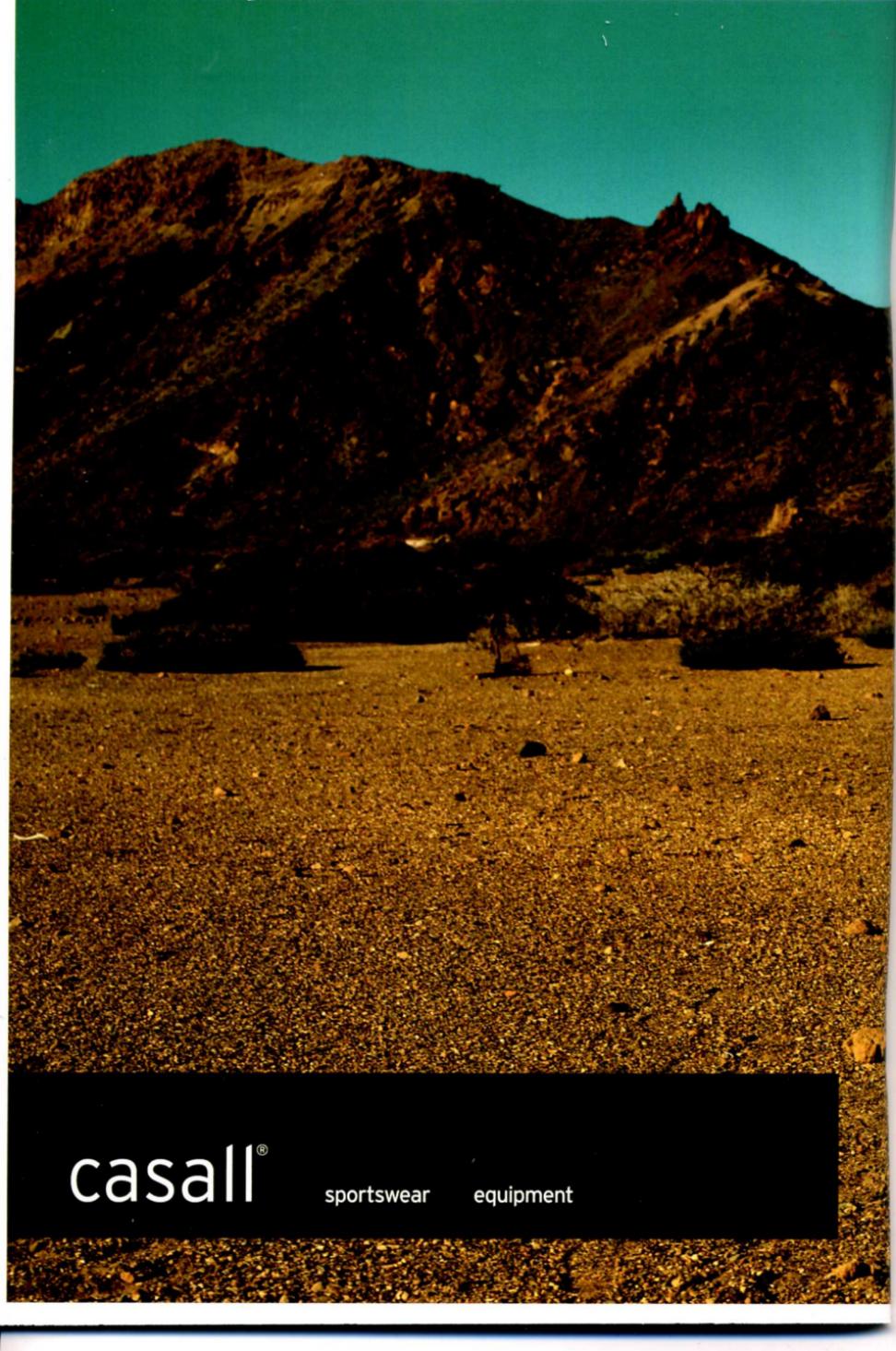


a otro tipo de público; de todo y para todos en las casas surferas.

Y es que lo bueno de esta filosofía es que no tiene edad, las marcas tienen la ropa para el mercado femenino, para el masculino y una gran gama de prendas para los niños.

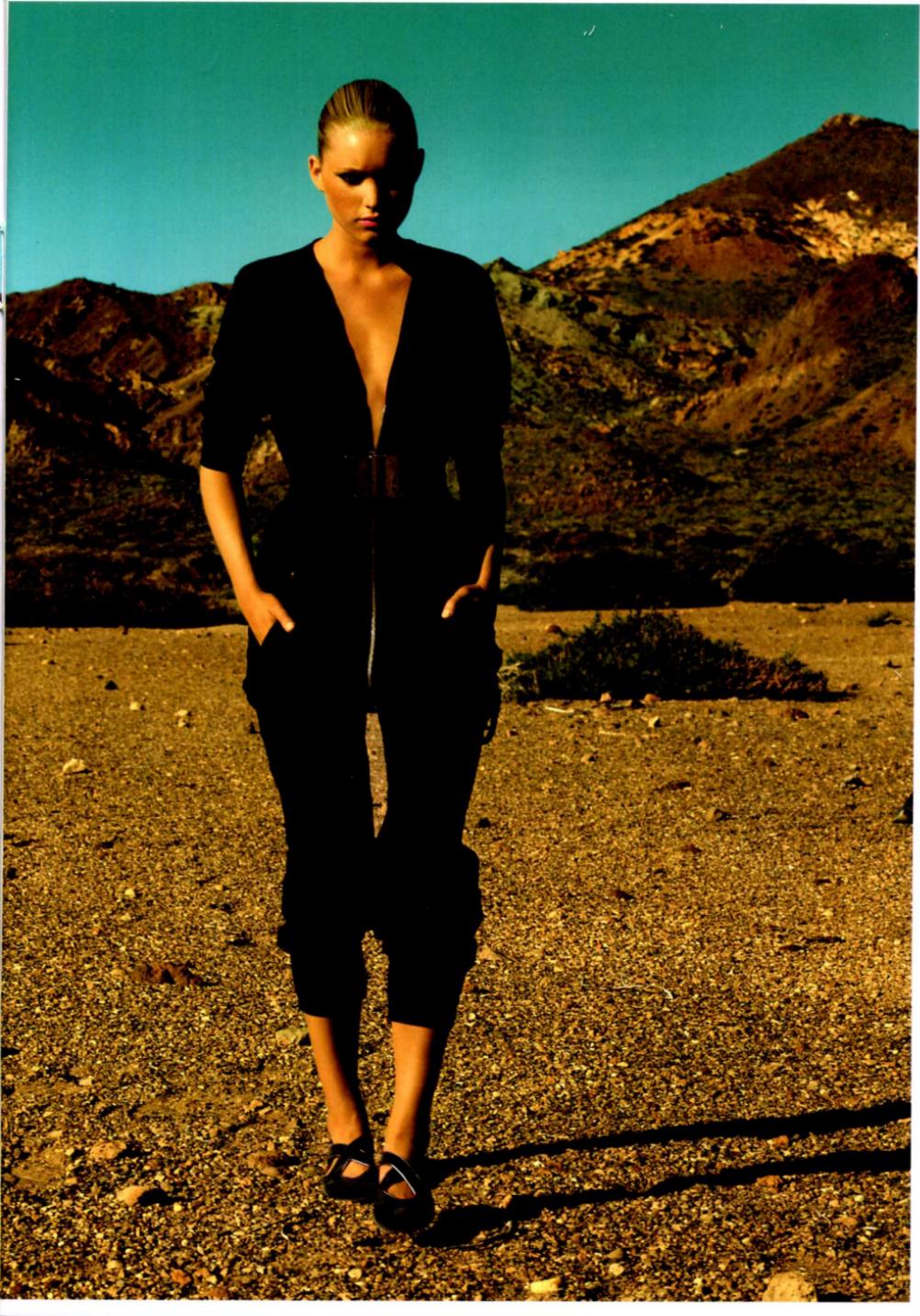
Casual clothes

Con este título se engloban aquellas prendas de vestir cómodas y de aspecto deportivo pero con clase: Helly Hansen, North Sails, Bultaco, Bensimon, Napapijri entre otras son marcas que encontraréis en nuestras tiendas. Entre semana nos disfrazamos de persona seria para ir al trabajo: con traje y chaqueta, faldas y pantalones de pinza, corbata. Pero cuando volvemos a nuestra vida real, a la comodidad de los fines de semana, a la calidez de la familia, de los amigos, a las actividades en la montaña, los paseos por la playa, las partidas de golf, de tenis o paddle,



casall®

sportswear equipment



etc. En resumen, a la realidad que nos gustaría saborear más a menudo, qué mejor que prendas cómodas; Una manera de vestir que permite aflorar nuestro "yo" que en muchas ocasiones de la vida diaria no podemos mostrar.

Se trata de marcas que han llevado al terreno de la moda sus orígenes aventureros. Napapijri, por ejemplo, se inspira en las expediciones al Ártico. North Sails, para los marineros empedernidos, es el sponsor principal de una de las mejores embarcaciones que compiten en la vuelta al mundo. Y para los amantes del motor, Bultaco tiene una línea más juvenil y

atrevida, que juega mucho con sus propias insignias. Un nombre que nace de la motocicleta que se creó en 1959 y que distintos pilotos legendarios han conducido.

Un calzado diferente

Crocs recrea los zapatos del colectivo de la salud, esas zapatillas blancas que tienen fama de ser tan cómodas o las verdes de plástico de los quirófanos, en extravagantes chanclas de plástico de todos los colores y formas distintas.

El verano pasado fueron el boom y para este se esperan nuevas versiones.

CALZADO

1. Besimon, zapatillas bailarinas de gran comodidad, PVP: 29 €
2. Crocs zuecos, PVP: 39,50 €
3. Havaianas Golden Leaves chanclas exclusivas, PVP: 55 €
4. Converse zapatillas Denim Hi caña alta miméticas, PVP: 75 €
5. Merrel zapatillas Relay Fly, PVP: 110 €
6. Merrel zapatillas Relay Tour, PVP: 90 €
7. UGG Classic Crochet descanso, PVP: 110 €
8. Nike Soaker zapatilla mujer para urbe y montaña, PVP: 80 €

VESTIMENTA.

9. Insight Gargoyle pantalón pirata ancho, PVP: 76 €
11. Billabong Peteni bikini, PVP: 55 €
10. Napapijri Makala camisa, PVP: 104 €
13. North Sails short, PVP 39 €
12. North Sails camiseta hoodie, PVP: 55 €
14. Napapijri polo hombre, PVP: 119 €
15. Quiksilver Emby camiseta, PVP: 34 €
18. Quiksilver Teiva bañador, PVP: 65 €
20. Napapijri Scaddan bermudas, PVP: 77 €
19. Quiksilver Crowed bañador, PVP: 61 €
16. Timezone Quintin pantalón, PVP: 82 €
17. Bultaco camiseta con logo clásico, PVP: 40 €

ACCESSORIOS.

22. Tought bolsa multiusos, PVP: 150 €
21. Roxy billetero, PVP: 26 €
23. Bultaco, cascos para moto homologados, PVP: 165 €





VACACIONES ACTIVAS



© Vicente Martínez

Esta primavera y verano encontraréis en Cuylás School gran variedad de actividades para poder disfrutar al máximo de las alternativas a la nieve en la Val d'Aran. Y de un centro de buceo en Ibiza.

Cuylás School ofrece un gran abanico de actividades guiadas al aire libre para que disfrutéis al máximo vuestros días de vacaciones.

El punto de acogida está situado en el Golf de Sallardú (en la carretera de Aiguamog-Val d'Aran). Allí encontraréis gran cantidad de información sobre las actividades y de las posibilidades turísticas de la zona. También hay un alquiler de BTT. Os proponemos cctividades de tierra como senderismo y BTT. Actividades de agua como rafting, barrancos, piragua, hidrospeed, etc. Actividades de aire como parapente en tandem. Y otras muchas actividades para dar emoción al verano (ver catálogo completo al final del artículo).

Todo esto conducido por profesionales titulados y conocedores de la zona que harán que Cuylás School os permitirá descubrir todas las posibilidades de la Val d'Aran.

Más y más en las actividades

A parte de lo que os hemos presentado, en Cuylás School os ayudaremos a planificar actividades a vuestra medida; también hemos creado un espacio donde los clientes puedan ver videos, conectarse a Internet en la zona Wi Fi o incluso tomarse un café.

Bucea en Ibiza

Esta temporada empezamos a colaborar con Punta Dive un centro de buceo situado en la isla de Ibiza. De esta manera os ofrecemos a todos poder seguir realizando actividades en verano y siempre con la garantía Cuylás.

La escuela de buceo está en Cala Martina, a escasos kilómetros al norte de Santa Eulàlia.

Actividades: Toda actividad subacuática: dos salidas diarias, una por la mañana, y otra por la



© Toni Grases



© Toni Grases



© Toni Grases

tarde. Formación como buceadores a todos los niveles (desde OWD (Open Water Diver hasta Dive Master, categoría profesional). Con la posibilidad de elegir entre las organizaciones PADI, CMAS y TDI, reconocidas a nivel mundial.

El centro cuenta con profesionales altamente cualificados y con muchas inmersiones en su "logbook".

Instalaciones: El centro cuenta con tienda, aula con material audiovisual, zona de vestuarios con duchas de agua caliente, cuarto para guardar los equipos personales, zona de lavado y secado de equipos, taller de reparaciones y estación de carga.

El área normal de actuación es toda la zona noreste de la isla, aunque dos días a la semana organiza excursiones que duran todo el día y se puede llegar a todos los "bajos" de Ibiza y Formentera, realizando en esta opción dos inmersiones al día. Todo esto es posible gracias a su rápido barco, diseñado especialmente para el buceo, desarrolla una velocidad de crucero de 32 nudos y con todas las comodidades y medidas de seguridad necesarias para tener un día perfecto. También gestionaremos vuestro alojamiento, coche de alquiler, actividades alternativas para poder disfrutar plenamente de esta isla mediterránea.

Recomendaciones Cuylás

En cuanto a vuestras salidas en BTT:

- Ajustad la ruta a vuestras posibilidades; planificadla lo mejor posible y explicitad vuestras intenciones a algún conocido que no venga, por si acaso...
- Usad siempre el casco, gafas y guantes de protección, kit de primeros auxilios, pantalones específicos y el resto de equipo adaptado a la ruta y a la época del año.
- Tened en cuenta la predicción meteorológica.
- Mantened vuestra bicicleta a punto y bien regulada a vuestra estatura y fisiología.
- Utilizad una mochila para llevar: herramientas básicas, bomba de aire, cámaras de repuesto, crema protectora y es aconsejable llevar teléfono móvil-emisora.
- Llevad suficiente agua y alimentos energéticos.
- Calentad y haced estiramientos.
- Respetad la naturaleza y la gente que disfruta de ella; el camino es de todos.

iBuena ruta!

CATÁLOGO DE ACTIVIDADES DISPONIBLES CUYLÁS SCHOOL

AIRE

- Puenting
- Parapente (*Vuelos biplaza, Cursos*)
- Ultraligero (*Vuelos biplaza, Cursos*)

AGUA

- Rafting (*Garona, Noguera Pallaresa*)
- Hidrospeed (*Garona, Noguera Pallaresa*)
- Barrancos (*Bausen, Viu de Llavata, Infern, Vero, Berros, Estaron, Escaló*)
- Bus-Bob
- Kayak

TIERRA

- BTT (*Rutas Guiadas, Descenso y Freeride*)
- Trekking (*Medio día, Día completo, Parque Nacional Sant Maurici, Carros de Foc (5 días)*)
- Colonias multiaventura
- Escalada (*Rocódromo, Roca*)
- Quads
- Hípica
- Paint Ball
- Golf

Más información en www.cuylas.com
y los teléfonos 638 245 671 o 973 644 196

Cuylás School en verano la encontraréis en la Casa Club de el Golf Sallarud (Carretera de Aiguamog).

CARROS DE FOC

Una travesía que recorre la Val d'Aran, Alta Ribagorça y Pallars Jussà y Sobirà donde se atraviesan valles deshabitados y se pasa cerca de cimas emblemáticas como los Encantats y los Bessiberris en una vuelta completa al parque nacional de Aigüestortes.

El itinerario a grandes rasgos

Es una ruta circular de 55 km y unos 9.200 m de desnivel positivo acumulado cuyo recorrido transcurre por zonas de alta montaña a una altura media de 2.400 metros. No existe un lugar de partida fijo; el caminante puede escoger el refugio que le quede más a mano o que le parezca más apropiado para iniciar la travesía.

Son 9 refugios: 3 de acceso desde la Val d'Aran (Restanca, Colomers y Saboredo); otros 2 muy cerca de Pont de Suert, desde el Valle de Boí (Ventosa i Calvell y Estany Llong) y 4 desde el

Pallars Sobirà (Colomina, Joseph Maria Blanc, Ernest Mallafré y Amitges).

Consiste en empezar y acabar en el mismo refugio, pasando por todos los demás de forma circular, ya sea en el sentido de las agujas del reloj o en el contrario. Para acceder a la mayoría de ellos deben tomarse los taxis que recorren el Parque Nacional de Aigüestortes y hacer una aproximación andando que no supera, en ninguno de los casos, las 3 horas. Una vez alcanzado el refugio de salida sólo queda empezar la travesía. Aunque el camino está señalizado con balizas de



alta montaña, es imprescindible la utilización de un mapa, que la propia organización subministra a los participantes, junto con la cartilla que les sellarán en cada refugio, en el momento de la inscripción en el primero de ellos.

¿De dónde surge la idea?

La idea de Carros surgió a finales de los 80 cuando unos guardias de los refugios locales decidieron recorrer de forma circular los 9 refugios de la zona en un día, parecía imposible, pero no fue así. Hace ya años que centenares de personas realizan esta travesía durante los meses de verano. Es un recorrido fijado y marcado, en cada refugio hay puntos de control y al finalizar, los participantes quedan inscritos en la historia de la travesía.

¿Quién y cómo?

Está claro que no es aconsejable para aquellas personas que no están acostumbradas a andar, pero dejando a un lado estos casos, es una ruta apta para la mayoría de públicos porque los límites se los pone cada cual. Esto se debe a que el recorrido diario se lo marca cada excursionista: de este modo para hacerlo en 3 días se necesita estar bien preparado y conforme añadimos jornadas el nivel de exigencia va disminuyendo.

Al organizar la ruta, se tiene que calcular de dónde a dónde se andará cada día y encargar los refugios a través de la organización de Carros

de Foc, por teléfono o a través de su web, donde también se encuentran las horas aproximadas que se tarda de un refugio a otro.

En su página web se definen como una actividad no competitiva; se trata de terminar el recorrido pasando por unos puntos de control que son los propios refugios, de ser así se premia a los participantes con una camiseta y otros regalos exclusivos de la ruta.

Carros Sky-runner

Es la versión competitiva de la ruta, sólo se permite un fin de semana al año. Consiste en finalizar el recorrido en menos de 24 horas.

Este verano de 2007, la hora de salida para esta modalidad será desde las 7h del 31 de agosto hasta las 19h del 1 de septiembre.

Los participantes pueden empezar desde el refugio que quieran y en el sentido que prefieran; es imprescindible terminar en el refugio de salida. Aquellos que tengan intención de probarlo es recomendable que realicen la ruta anteriormente a menor ritmo para conocer el recorrido.

Época recomendable

Del 9 de junio al 22 de septiembre. Es muy importante encargar con antelación, en su página web encontraréis toda la información necesaria y más detallada.

www.carrosdefoc.com

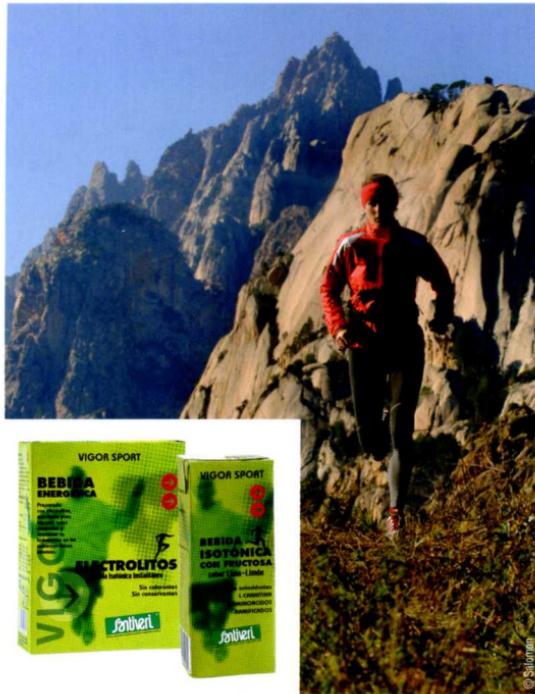
BEBER MÁS QUE AGUA

Una buena hidratación, antes, durante y después de nuestras actividades, ayuda en el rendimiento físico, mientras que la deshidratación representa uno de los principales factores que lo limitan.

¿Por qué más que agua?

Durante el ejercicio nuestro cuerpo produce y expulsa sudor para regular la temperatura corporal. La sudoración puede ser mayor o menor según las condiciones ambientales.

Esto representa una pérdida de agua, de sales minerales y de vitaminas. Las concentraciones de algunos minerales deben mantener un equilibrio muy ajustado entre sí y con la cantidad de agua en que se disuelven, determinando la distribución de agua en los distintos compartimentos del organismo. Por esta razón es necesaria la reposición de las pérdidas de líquidos mientras se hace ejercicio y que esta no sólo sea de agua, sino que también de electrolitos, de no ser así podría producirse una disminución del rendimiento deportivo.



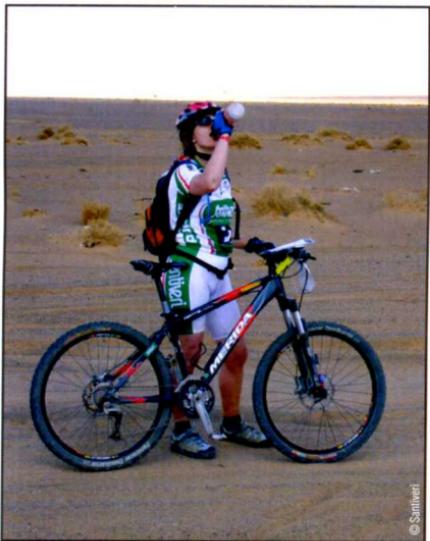
Santiveri, una de las marcas punteras en el mercado nutricional nos propone:

Vigor sport electrolitos: Es un producto remineralizante y energético que contiene electrolitos en forma de sales solubles de sodio, potasio, calcio, magnesio, fósforo, cloro y vitamina C. La finalidad de este preparado, una vez disuelto en agua, es obtener una bebida para reponer el agua y sales minerales eliminadas con el sudor en los esfuerzos físicos intensos.

Vigor sport, bebida energética isotónica: Un producto para reponer los minerales y líquidos perdidos durante la actividad deportiva y aportar hidratos de carbono, aminoácidos esenciales, antioxidantes y L-carnitina.

Así mismo, puede ser de ayuda en la rehidratación en casos de diarreas intensas, con pérdida importante de agua y electrolitos.

Información cedida por Santiveri



© Santiveri

Los primeros síntomas de deshidratación aguda son:

- Malestar generalizado.
- Cansancio.
- Dolor de cabeza.
- Apatía.

Una pérdida de líquido del 5% del peso corporal genera como consecuencias:

- Rampas musculares.
- Un enorme cansancio debido al calor, que se caracteriza por un pulso rápido y débil y aparición de fiebre.

Recomendaciones Cuylás

No esperes a tener sed

Cuando se empieza a tener sed ya hemos entrado en deshidratación, ya que esta sensación es una alarma del cuerpo que nos pide agua. En caso de no reponer agua y electrolitos se producen calambres musculares, fatiga muscular, astenia, lipotimias... La mejor opción para asegurar una buena hidratación es hidratarse bien previa y posteriormente a la actividad y durante el ejercicio unos sorbos cada 10-20 minutos (100-150 mililitros).

Hay actividades en las que es evidente la deshidratación a través de una alta sudoración. No obstante, deportes como la natación o los de invierno o bien en verano en la alta montaña la ausencia de esa sensación de sudoración es equívoca ya que el cuerpo está realizando un esfuerzo. La deshidratación actúa igual aunque sea menos perceptible y por ello aconsejamos hidratarse con la misma intensidad que se haría en actividades de fitness.



BOTELLAS.

- 1. Nike Thermal Mug para gimnasio, PVP: 12 €
- 2. Nike botella resistente, PVP: 4,50 €

TRANQUILIDAD BAJO EL SOL

¡Llegó el verano! y tras un invierno suave como el que hemos tenido en el 2007 más vale prepararse para una tórrida canícula en la que las actividades outdoor deben ir acompañadas de la protección de piel necesaria.



Protegerse del sol no es cuestión de preferencias, ni de gustos, es una necesidad y más si realizamos actividades a la intemperie. Para ello os presentamos algunos consejos básicos para actividades al aire libre, que pueden ayudarnos a pasar horas bajo el astro rey sin peligro de quemadas.

Factores que influyen en la radiación

La altitud, la oblicuidad, la latitud, el clima y la superficie son los factores que más influyen, de entre los cuales la altitud y la superficie sobre la que nos encontramos son los que nos afectan directamente al hacer actividades en la naturaleza. Así que hay que tener especial cuidado cuando nos encontramos en altura, sobre nieve (que refleja un 85% de las radiaciones solares), en la arena (un 17%) y en el agua (sobre el 10%).

Para el agua

En verano pasamos horas expuestos al sol y, la mayoría de las veces, en contacto con el agua, ya sea en piscinas, en el mar o el propio sudor que aumenta con el calor. Para estas ocasiones es necesaria la utilización de fotoprotectores especiales que contienen determinados derivados acrílicos



"Protegerse del sol no es cuestión de preferencias, ni de gustos, es una necesidad y más si realizamos actividades en la intemperie".

en el producto. ¿Water-resistant o water-proof? Se habla del primero cuando la loción no ha perdido su capacidad protectora después de 40 minutos de permanencia en el agua. La segunda sigue actuando después de más de 80 minutos de haber entrado en contacto con el agua.

Para la montaña

Precisamente con la altitud, disminuye el espesor de la atmósfera, encargada de absorber y dispersar la radiación ultravioleta, así que el riesgo de sobre exposición aumenta. Están calculado que cada 300 metros de altura, la radiación aumenta un 4 %. En el caso de moverse sobre una superficie innivada o helada, este nivel puede ascender hasta el 50 %. En estos casos, no es la piel únicamente la que se encuentra en situación de riesgo, sino también los ojos. En montaña, debido a la altura y, generalmente, a la superficie sobre la que nos movemos, es de gran importancia elegir bien el tipo de protección ocular. Sin hacer saltar la señal de alarma hay que ser conscientes que el sol puede provocar, en unos ojos mal protegidos, quemaduras en las córneas y en la conjuntiva, causando la llamada "ceguera de montaña o

del esquiador". Se ha generado una extensa moda alrededor de las gafas de sol, pero fuera de estar al día debemos asegurarnos de qué nos calzamos encima de los ojos, ir a tiendas especializadas y asesorarnos por expertos.

El sol y los niños

Los niños están en crecimiento y su piel no es la misma que la de los adultos, así que hay que prestarle la atención adecuada. Existen cremas especiales para ellos, es importante no exponer a los niños menores de 3 años, evitar las horas centrales del día, hay que aplicárselas crema periódicamente, sobre todo si están en el agua y es recomendable taparles la cabeza con gorras e, incluso, si son muy blancos ponerles camiseta.

Para después del sol

El aire seco de la montaña, el sol, el agua de mar, el cloro de la piscina, son factores externos que sin que nos demos demasiada cuenta deterioran la piel, para ello también es importante cuidarla después de realizar las actividades.

La mayoría de la población los denominamos aftersun, como bien indica su nombre en inglés, "para después del sol".

Se trata de cosméticos con principios activos que actúan para calmar la piel y corregir anomalías aparecidas por la exposición al sol. En ellos lo que se busca es hidratación, frescor, cicatrización y regeneración de la piel.

Agradecemos la colaboración de Hawaiian Tropic.

A RITMO DIGITAL

Los beneficios de la evolución tecnológica que está viviendo nuestra sociedad también se dejan notar en el mundo del deporte con maquinaria y aparatos como los pulsómetros y todo tipo de relojes especializados para montaña y mar, electroestimuladores o fantásticas mezclas de música y deporte convertidas en nuestro monitor personal.

Pulsómetros Polar

Polar, empresa finlandesa, lanzó al mercado en 1982 su primer monitor de ritmo cardíaco. Hoy la compañía es líder mundial y está presente en 50 países. Los productos POLAR son el resultado de un continuo esfuerzo y el fruto de colaboraciones con prestigiosas universidades e instituciones de todo el mundo especializadas en el estudio de rendimiento cardíaco.

Fabrica relojes adaptados al ciclismo, running, deportes outdoor, fitness, control de peso. Sus productos van desde gamas bajas y sencillas que únicamente miden el ritmo cardíaco y tienen opciones de hora y cronómetro hasta auténticas virquerías para poder controlar los entrenamientos y monitorizarlos en el ordenador. Esta excelente herramienta tecnológica ofrece datos sobre cadencia, velocidad, distancia, gráficos de altimetría, economía de esfuerzo y nivel de condición física.

Recomendamos pulsómetro POLAR F55 ALU con diseño de aluminio es la herramienta para quienes hacen del gimnasio parte de su vida diaria. El nuevo modelo de la marca finlandesa también incluye un sofisticado mecanismo que mide nuestro índice de relajación/stress. Para pasar un verano relajado preparando las piernas para el próximo invierno.

Relojes Suunto

Suunto fabrica herramientas especializadas dedicadas al deporte: brújulas, instrumentos de buceo, compases, instrumentos de precisión,

ordenadores de muñeca (con altímetro, barómetro, curvas de nivel, etc.), aparatos de transmisión inalámbrica (como pulsómetros, cuenta km tanto para el running como para la bici, etc.)

Recomendamos el reloj de montaña para verano e invierno Suunto S6 que registra la velocidad media y máxima del descenso. Número de bajadas, desnivel acumulado, y todos los datos estadísticos de una jornada de actividad en una estación de esquí o durante un trekking. Tiene altímetro, barómetro, brújula, reloj, cronómetro adaptado al esquí, y permite conexión al PC para descargar todos los datos registrados durante el día.

Compx

Electroestimulación, el entrenamiento complementario. Ha habido mucho murmullo detrás de la electroestimulación. Con los aparatos de Compx explotó una moda de entrenamientos pasivos, pero realmente la electroestimulación sirve para complementar fases de entrenamiento, como descarga muscular, o ayudar en la rehabilitación de algunas lesiones.

La marca ofrece distintos modelos: Full Fitness, dirigido al cuidado y a la salud corporal; otros modelos destinados a la rehabilitación con programas de ultrasonidos, neuroestimulación, iontoporesis, entre otros y, por último, modelos diseñados especialmente para el rendimiento deportivo, como la novedad que nos presentan, Sport Elite.

Nike+ iPod

Si la música es tu motivación cuando sales a correr, no te limites a escucharla, deja que tu iPod te lleve. Nike y Apple han juntado sus esfuerzos para sacar al mercado un preparador personal que consta de unas zapatillas Nike+ y un iPod nano. Se trata de una combinación de sensor y receptor inalámbrico s que funciona exclusivamente con las zapatillas Nike+ y con el iPod nano para ofrecerte información sobre tu carrera en directo y para que puedas grabar los resultados en tu Mac o PC.

La zapatilla Nike+ aloja un sensor debajo de la plantilla que transmite directamente los datos al iPod: velocidad, distancia y calorías quemadas.

Relojes adaptados al ciclismo, running, deportes outdoor, fitness, control de peso. Brújulas, instrumentos de buceo, compases, instrumentos de precisión, ordenadores de muñeca, aparatos de transmisión inalámbrica...



1.



2.



3.



4.

1. Chip Nike + iPod, PVP: 32 €
2. Compex Full Fitness, PVP: 599 €
3. Pulsómetro Polar F55 Alu, PVP: 199,95 €
4. Reloj Suunto S6, PVP 299 €

AGENDA DE COMPETICIONES



III CIRCUITO CARRERA DE LA MUJER "NATURLÍNEA" 2007

Es un circuito de carreras dirigida a todas aquellas mujeres mayores de 12 años, siempre y cuando estén correctamente inscritas. Los recorridos son de 5 km homologados, totalmente urbanos y después de cada carrera se celebra un festival de aeróbic.

Calendario:

- 15 de abril_ Málaga
- 22 de abril_ Valencia
- 6 de mayo_ Madrid
- 13 de mayo_ León
- 20 de mayo_ Gijón
- 10 de junio_ Getxo
- 7 de octubre_ Sevilla
- 28 de octubre_ Barcelona
- 11 de noviembre_ Zaragoza
- (donde concluirá el Circuito 2007)

El precio de las inscripciones oscila entre los 4 y 5 €, de los que 1 va destinado a la Asociación Española Contra el Cáncer, que a su vez lo destina a la investigación del cáncer de mama.

En su página web encontrarás toda la información detallada y podrás realizar las inscripciones: www.carreraadelamujer.com



GORE-TEX SERIES 2007 VERTICAL RUNNING

Es la segunda edición de este espectacular circuito en el que tienen cita todos los corredores, montañeros y senderistas. Constan de 2 carreras,

un "vertical kilometer", de subida en el que los participantes tienen que remontar 1000 metros de desnivel en menos de 5 km de distancia aproximadamente y una "vertical race", carrera de montaña por terrenos variados, también con un desnivel de unos 1000 metros y unos 10-15 km de distancia.

Calendario:

- 7-8 de julio 2007 Grandvalira (Andorra)
- 29-30 de setiembre 2007 Baqueira Beret (Val d'Aran)
- 16 de octubre 2007 Final en la Torre de Collserola (Barcelona)

A partir del 16 de abril, se prevé que ya se puedan iniciar las inscripciones en www.verticalrunning.com, donde también encontrarás toda la información.



CARRERAS POR MONTAÑA FEDME - GRAN PREMIO BUFF-SALOMON

Cinco carreras, cuatro para la Copa y un Campeonato de España, constituyen el calendario oficial FEDME de carreras por montaña 2007. La disciplina de carreras por montaña FEDME incluye pruebas de más de 21 km de distancia y un desnivel positivo mínimo de 1.000 m. Como especialidad deportiva, las Carreras por Montaña se manifiestan a través de carreras por baja, media y alta montaña, ya sea estival o invernal, realizándose el itinerario a pie y en el menor tiempo posible. A exigencia del terreno elegido, podrán realizarse trepas, ascensos y descensos por cuerdas y deslizamientos, aunque las zonas de trepada no podrán exceder nunca el II grado de dificultad, y los 40º de pendiente.

Calendario:

- Campeonato de España individual y por selecciones autonómicas:
- 3 de junio 2007 Puyada Oturia Sabiñánigo (Huesca) 38 km



COPA DE ESPAÑA

6 de mayo 2007 Cross de los Tres Refugios Navaucerrada (Madrid) 26 km
15 de julio 2007 Cross Subida al San Millán Pradoluengo (Burgos) 31 km
16 de septiembre 2007 Taga 2040 EVO Sant Joan de les Abadesses (Girona) 23 km
7 de octubre 2007 Cursa de Fons de la Tardor La Vall d'Uixó (Castelló) 27 km.
Más información: www.fedme.es



COPA CATALANA DE CARRERAS POR MONTAÑA

Muy cerca de la Val d'Aran se celebra una de las carreras de montaña más curiosas que consta de muchos adeptos. Es una carrera inscrita en el circuito de Copa Catalana de esta modalidad, uno de los circuitos más potentes no sólo a nivel peninsular. Se trata de la Cuita el Sol, que como nos indica su nombre los participantes no compiten únicamente contra un crono sino también contra la sombra que proyecta el sol del atardecer entre las altas montañas del Pallars. Los runners toman la salida sobre las seis de la tarde en el pueblo de Àreu y se disponen a ascender el Monteixó siempre iluminados por la luz solar, en caso contrario deben abandonar la competición.

Calendario:

20 Mayo de 2007 Maratón de Montaña de Berga (Campeonato de Catalunya)
2 de junio de 2007 La Cuita el Sol (Àreu)
24 de junio de 2007 II Cursa del Pedraforca (Berguedà)

22 de julio de 2007 III Skyrace de Andorra
16 de septiembre de 2007 VIII Cursa del Taga 2040 (St.Joan de les Abadesses Girona)

7 de octubre de 2007 VIII Cursa Alpina de la Molina

Para más información sobre este circuito y otros parecidos en www.fec.org, la página oficial de la Federació d'Entitats Excursionistes Catalanes. Así mismo, en la misma dirección web, encontrarás toda clase de actividades de montaña y de calendarios con actividades, competitivas y no competitivas, repartidas por el conjunto del territorio español. Desde carreras de orientación, marchas de resistencia, btt, duatlones de carretera, de montaña media y alta, raids etc.



MIMA 2007: FESTIVAL INTERNACIONAL MEDES IMATGE I MEDI AMBIENT

Es un concurso de submarinismo a nivel internacional, que se lleva a cabo en el Área Protegida de las Islas Medes y consta de dos apartados distintos: "Foto-Sub MIMA", que pretende mostrar la biodiversidad de su fondo marino siempre respetando el medio ambiente y la necesidad de proteger el fondo. Y el "Concurso de Muestra de Video Submarino" en el que podrán participar cualquier cámara aficionado, profesional o productora, españoles o extranjeros, con un corto de temática submarina realizado en cualquier parte del mundo.

Calendario:

5-10 de junio 2007 Estartit

Para más información:

www.mima-medes.org

Para este año hay previstos festivales internacionales parecidos en Tenerife y Fuerteventura.



NikeWomen.com

