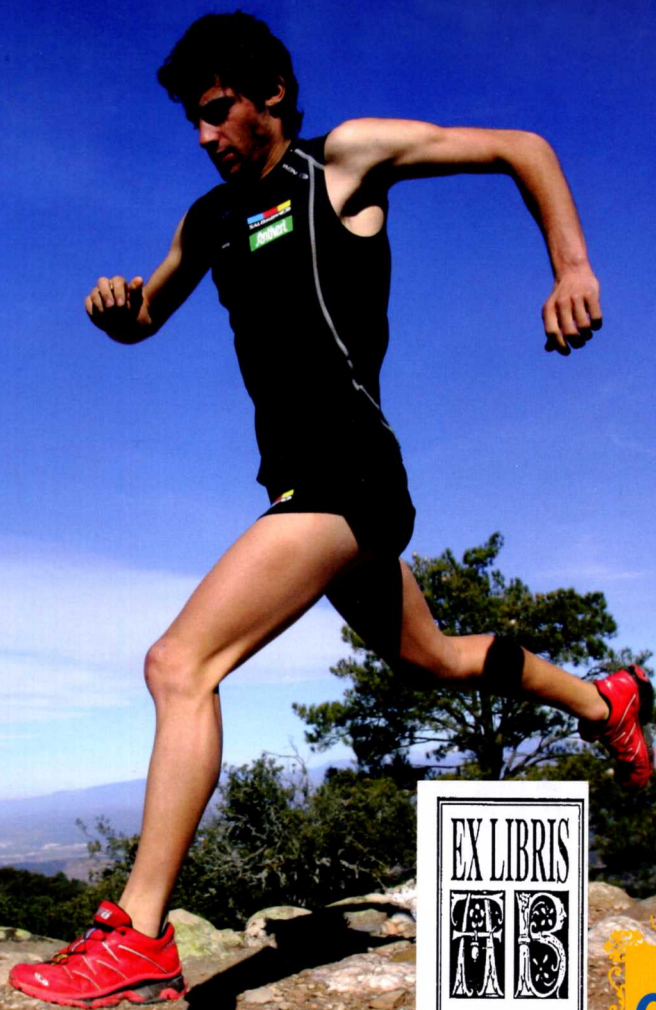


# Cuylás-mag



EX LIBRIS



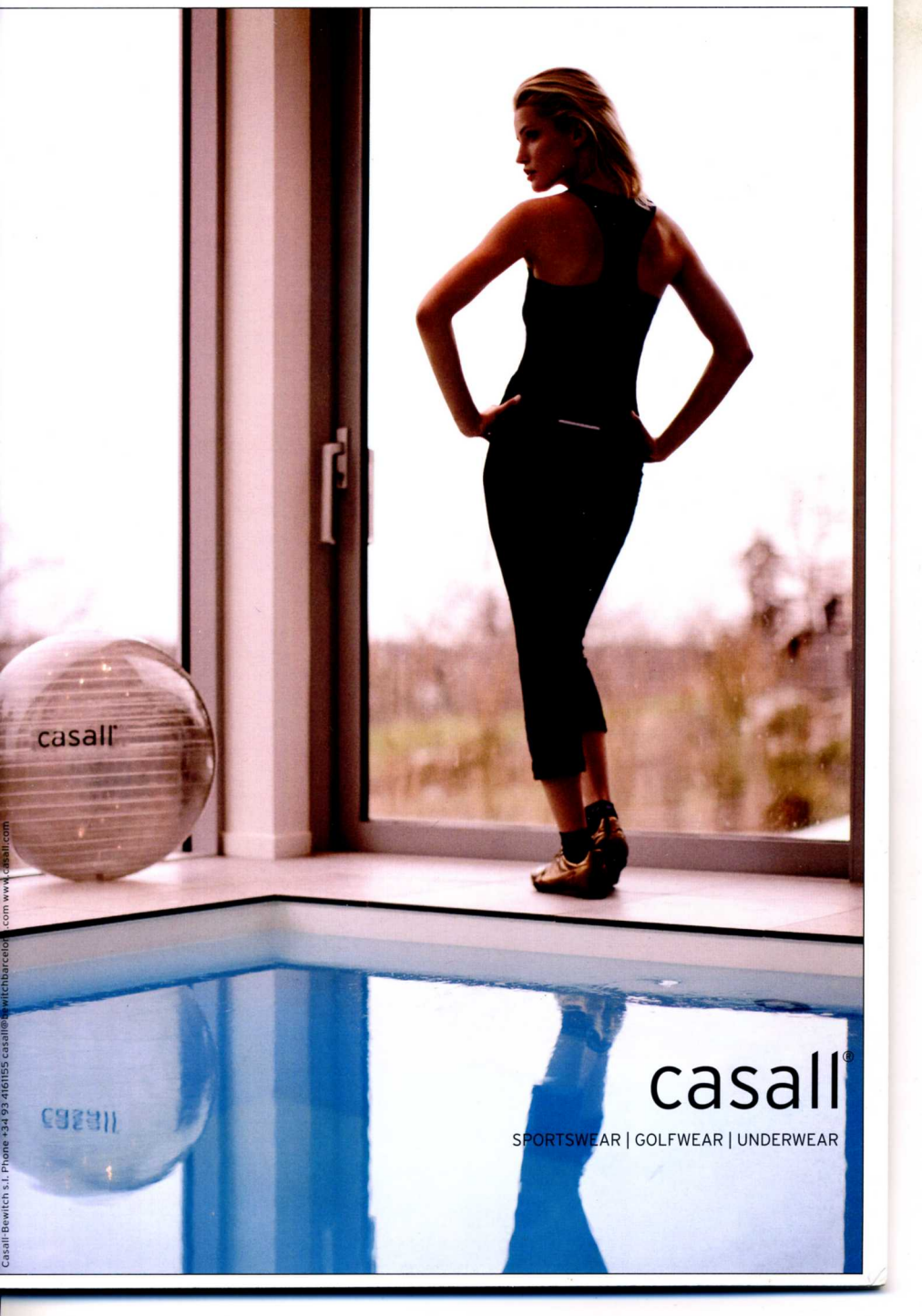
AVENTIN  
BÖYA

2001

n°  
**03**

**h**  
**DEHA®**





casall

casall®

SPORTSWEAR | GOLFWEAR | UNDERWEAR







# LA UTILIDAD DE HAGLÖFS.



LIM OZONE JACKET  
Chaqueta protectora minimalista  
con 3 capas de GORE-TEX® Pro Shell.  
Capucha enrollable con ajuste de  
3 vías. Peso, solamente unos 360  
gramos en la talla L.

¡La utilidad es uno de nuestros verdaderos caballos de batalla! Todo lo que hacemos se caracteriza por la versatilidad. En el surtido de Haglöfs hay muy pocas cosas que sólo sirvan para una única finalidad limitada.

Una mochila de esquiar funciona igual de bien en la bicicleta todoterreno como en la pista de esquí. Una chaqueta protectora funciona igual de bien para la escalada como para el remo y no le afectan los límites estacionales. La mayoría de artículos funcionan bien en todas las estaciones del año si se usa un dimensionamiento adecuado de las capas básica e intermedia.

La versatilidad es una de las bases de la buena relación calidad/precio que ofrece Haglöfs. Y por cada nueva función que usted encuentre para una prenda o una mochila, incrementará el valor de su inversión.



HAGLÖFS

TEXTIL - MOCHILAS - CALZADO - SACOS  
[WWW.HAGLOFS.SE](http://WWW.HAGLOFS.SE)

Distribuido por: Megaspport

# PAULA MARTÍ



## Palmarés

### 2006:

- Seleccionada por la RFEG para la disputa de la Women's World Cup en Sudáfrica

### 2005:

- Disputa los torneos de la LPGA

- 2ª en el Catalonia Ladies Masters de la LET

### 2004:

- La primera vez que Paula finaliza Top-ten en un Torneo de la LPGA

- 6ª en el torneo Franklin American Mortgage Championship (Tennessee)

- 7ª en el torneo Wegmans Rochester LPGA, Pittsford, N.Y

- 2ª en el Catalonia Ladies Masters de la LET (Club de Golf Sant Cugat)

- 13ª en el Weetabix Women's Bristish Open de la LET

### 2003:

- Paula consigue la tarjeta que da derecho a disputar los torneos de la LPGA

### 2002:

- Nº 1 de la "Order of Merit" de la Ladies European Tour.

- 2ª en el British Open Grand Slam (2002)

- Campeona: Horizons Open de Francia LET

- Seleccionada para el equipo europeo de la Solheim Cup

### 2001:

- Campeona del Italian Open LET

- Campeona del British Masters LET

© Double match

## Golfista profesional

A sus 28 años, Paula Martí focaliza todos sus esfuerzos en compaginar su carrera profesional en el mundo del golf con sus obligaciones como madre. Nacida en Barcelona, se trasladó a Sant Cugat de muy joven donde empezó su camino hacia la elite de este deporte.

Talento innato para el deporte, mentalidad competitiva y capacidad de sacrificio: la fórmula perfecta para llegar a la cima, a la élite del golf en este caso. Con sólo diez años Paula Martí logró su primer triunfo en el Campeonato de Catalunya y en su primer año como profesional, en el 2001, se dio a conocer por la puerta grande adjudicándose el Open de Italia y el British Masters y siendo en el 2002 la número uno en el Order of Merit de la Ladies European Tour (lista de ganancias). Referente indiscutible del golf, la golfista catalana compite en la LET (Ladies European Tour) y en la LPGA (Ladies Professional Golf Association) desde 2003. En el 2006 pasó por la gran experiencia de ser madre y tras permanecer una temporada sin competir, el curso pasado regresó a los campos y como quien no quiere la cosa acabó la 17 del ranking. No hay duda que Paula Martí ha regresado cargada de energía y de cara a la presente temporada tiene un firme objetivo en mente: acabar en el Top-10.

**Cuylás-Mag-** A mediados de abril, en el Empordà Golf Hotel se celebra el Catalonia Ladies 2008 que forma parte del calendario internacional del Circuito Europeo Femenino (LET) ¿Qué supone participar en un torneo como el de Catalonia Ladies?

**Paula Martí-** Competir en el Catalonia Ladies es competir al máximo nivel. Sólo juegan las 40 mejores jugadoras del mundo. Además es muy especial porque significa jugar en casa, sin tener que coger aviones ni hacer largos viajes, jugar ante mi público, mi gente y mi familia. He estado a punto de ganarlo dos veces (concluyó segunda en ambos casos) y quiero luchar para ganarlo.

**CM-** ¿Te ves con posibilidades?

**PM-** Si no fuera así no tendría ningún sentido competir. Es muy complicado porque hay mucho nivel, pero para esto entreno, juego y compito.

**CM-** ¿Cuál ha sido tu trayectoria dentro del mundo del deporte y del golf?

**PM-** Toda mi vida he practicado mucho deporte. Hice natación, gimnasia y otras actividades extraescolares. Cuando tenía ocho años nos fuimos a vivir a Sant Cugat, muy cerca del campo de golf. Mis padres ya jugaban y me apuntaron al

club. Empecé a competir a nivel de club a los ocho años y a nivel catalán a los diez. Ese año gané el Campeonato de Catalunya. Entonces me di cuenta de que me gustaba así que cogí un profesor, Fernando Chaves, con el que todavía sigo, y di el salto a profesional.

**CM-** ¿Cómo es un día en la vida de Paula Martí?

**PM-** Lo primero que hago por la mañana es llevar a mi hijo a la guardería a las 9:30. De las diez a la una tengo sesión de entrenamiento, habitualmente en el campo; después paro para comer y de las tres a 17:30 acostumbro a salir de nuevo al campo. Después finalizo el día en el gimnasio hasta las siete de la tarde. En total unas seis horas y media, como cualquier trabajo.

**CM-** ¿Y cómo es una temporada de Paula Martí?

**PM-** Durante el año juego unos 22 torneos, lo que significa pasar 22 semanas fuera de casa. Antes del torneo europeo (LET) empezamos en Australia.

**CM-** ¿Cuáles han sido los últimos torneos en los que has competido?

**PM-** La temporada acaba de empezar, de momento he jugado un par de torneos, uno de ellos en Australia. De momento no han salido muy bien, estamos calentando motores. La temporada pasada, después de un año sin competir por maternidad, terminé la 17 del ranking, así que no me puedo quejar.



© Double motion





**CM-** ¿Cómo está la salud del golf en el panorama del deporte español?

**PM-** En España muy bien, se organizan muchos torneos. Pero en Catalunya la situación no es exactamente la misma. Aquí el golf ha cogido mala fama a causa del agua y, en realidad, el gasto de agua que se hace con este deporte es muy bajo. Tenemos buenos campos, pero se están celebrando pocos torneos.

Esta valoración es injusta, igual que el prototipo de golf como deporte de pijos o elitista. Actualmente existen otros deportes más elitistas que el golf y ser pijo va con la persona no con el deporte.

**CM-** Has jugado en Estados Unidos y por lo tanto puedes comparar, ¿cómo se trata en España el golf a nivel mediático?

**PM-** El deporte en Estados Unidos está a otro nivel en cuanto a trato social. Hay mucho público, muchos fans y las empresas invierten dinero. En España, a excepción del fútbol, cuesta entrar en la dinámica mediática y, en general, se cubren eventos masculinos. Sin em-

bargo, a título personal la verdad es que no me puedo quejar porque siempre me han apoyado mucho.

**CM-** ¿Cómo valoras el trato de las mujeres a nivel de golfistas de elite?

**PM-** Sucede lo mismo que a nivel mediático y la verdad es que Estados Unidos nos da mil vueltas. Allí ponen mucho dinero para los torneos y hay un gran movimiento. De todas formas, estos cinco últimos años la situación ha cambiado, estamos consiguiendo grandes torneos, con mucho dinero y buenos premios, aunque la mentalidad machista cuesta de eliminar porque está muy arraigada.

**CM-** ¿Cómo compagina una deportista de élite su carrera profesional con la maternidad?

**PM-** Ser madre me ha enseñado a valorar las cosas, a dar importancia a lo que realmente la tiene, a ponerlo todo en una balanza. Los abuelos, tanto mis padres como los suegros, me ayudan mucho. Se quedan al niño cuando no me lo puedo llevar y, en muchos de los torneos, mi suegra viaja con el niño y conmigo. Eso de que las suegras son un engorro...no es mi caso, ¡al contrario!

**CM-** ¿Cómo te planteas el futuro más próximo? ¿Cuáles son tus objetivos?

**PM-** Para esta temporada mi gran objetivo es terminar entre las Top-10. En el 2001 acabé la primera del ranking. Para ello hay que ser muy regular y esto es lo más complicado de conseguir. Cada torneo hay que estar ahí, delante, luchando entre las primeras plazas, entonces sabes que la victoria puede llegar en cualquier momento. ■

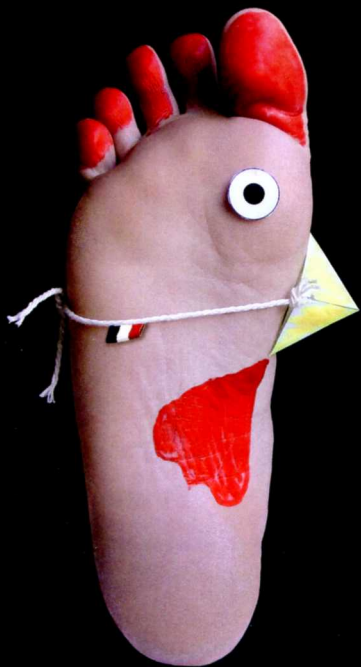
1. Polo EA7 Emporio Armani PVP: 105 €

2. Sudadera EA7 Emporio Armani rosa PVP: 117 €

3. Visera Bogner negro PVP: 60 €

4. Chubasquero EA7 Emporio Armani PVP: 187 €





COPIA



ORIGINAL

pur esprit du sport  
~1882~



# JOSEF AJRAM

*“Compito  
contra mi  
mismo”*

Foto cedida por Josef Ajram



## Ultrafondista

*Josef tiene 29 años, nació y vive en Barcelona y es hijo de madre catalana y padre sirio, de ahí su nombre y doble nacionalidad. Ha sido el primer español en correr un ultraman. Fue en Hawái, el pasado noviembre, y terminó séptimo tras marcar el tercer mejor tiempo sobre la bici.*

Para Josef Ajram la vida es superación diaria. No existen los límites, es el ser humano quien los determina en la mente. Con esta mentalidad vive, entrena y compite.

En su día a día de corbata Josef Ajram es datetrader, la vertiente más especulativa de la inversiones en bolsa, y dirige una empresa de distribución de material y componentes de bicicleta, Erclan Team. Pese a todas estas obligaciones, Ajram araña tiempo para su gran pasión: entrenar, disfrutar de ello y de las competiciones de ultrafondo. “Superarse a uno mismo es un placer, si fuera una obligación no lo haría”, asegura.

**Cuylás-Mag-** El año pasado participaste en el Campeonato del Mundo de ultraman explícanos, ¿en qué consiste esta competición?

**Josef Ajram-** El ultraman es una carrera de ultrafondo de tres días. El primer día se nadan 10 km y se hacen 145 km en bici de carretera con 2.500 metros de desnivel positivo; durante la segunda jornada, 276 km más de bici de carretera con 2.800 metros de desnivel positivo y para el último día, 84 km de carrera a pie.

Sólo pueden participar 30 atletas que la organización selecciona a partir del currículum deportivo de cada inscrito.



**CM-** Para el resto de mortales, una carrera de estas características queda fuera del alcance de las posibilidades, incluso es complicado de imaginar, ¿qué hay detrás de la motivación ante una carrera de estas características?

**JA-** Mi lema principal en la vida es: 'Supérate a ti mismo'. Soy un superfan del ser humano y considero que los límites se los pone cada uno. Se puede llegar a donde uno quiera. Para el ultrafondo se necesita invertir muchas horas. Las sensaciones que se consiguen son increíbles. El ultraman es un paso más de mi camino, ni mucho menos el límite físico. Es un proceso de un trabajo alcanzable para todo aquél que quiera y tenga tiempo. Horas, son horas y horas. Tengo que admitir que ser el primer español en intentarlo me motivó muchísimo.

**CM-** ¿Qué se siente cuando terminas un ultraman?

**JA-** Es increíble. Para que se pueda entender, es orgásmico, no tengo más palabras. Cuando acabas te das cuenta de todas las pruebas que te ha puesto la mente para abandonar durante la carrera y que las has superado. Es muy gratificante, la recompensa a todo el entrenamiento. ¡Flipé, no me lo podía creer!

**CM-** El día de la competición es duro, no quiero imaginarme los entrenamientos. ¿Cómo se entrena una carrera de estas características?

**JA-** Para el ultrafondo hay un salto cuantitativo muy importante. Para que os hagáis una idea, a la semana salen unos 13.000 metros nadando, 750 km de bici y 110 km corriendo. Más todo el entrenamiento indirecto: masajes, estiramientos, nutrición, etc. Hay que invertir en uno mismo, en mimar el cuerpo para que pueda rendir.

De todas formas, para mí entrenar es un placer. Hay mucha gente que convierte los entrenamientos en una obligación. Es un error, hay que disfrutarlos.

**CM-** ¿Quieres hacer más ultraman o sólo se trataba de una nueva la experiencia?

**JA-** Ha sido una experiencia que repetiré sin ninguna duda; este año, a parte de otras competiciones de ultrafondo haré dos ultraman: el de Canadá en agosto y, de nuevo, el de Hawai en noviembre.

**CM-** ¿Cuáles son tus raíces deportivas?

**JA-** Jugaba al baloncesto, soy alto. A los 14 años me llamaron para jugar con el Barça, pero mis padres no me dejaron porque no estudiaba lo suficiente. Me compré una bicicleta de montaña y empecé a darle fuerte. Competía en alguna carrera de Copa Catalana, pero me aburrían, eran muy cortas. Un día en el gimnasio conocí a unas personas que me comentaron que hacían Ironman y me dije: ¡yo también! Esto era octubre y en julio corrí mi primer Ironman en Austria.

"Soy un superfan del ser humano y considero que los límites se los pone cada uno. Se puede llegar a donde uno quiera."



Foto: J. C. de la Torre / A. J. M.

"La larga distancia no es una carrera contra el tiempo, sino un acto de superación día a día"

**CM-** Requiere muchas horas de entrenamiento, ¿llega a ser obsesión?

**JA-** Sí, totalmente. Si no entreno estoy que me subo por las paredes. La clave está en entrenar y entrenar; sumar y sumar.

**CM-** ¿Qué le dirías a una persona que se inicie en los deportes de resistencia o a aquellos que quieran hacer un Ironman?

**JA-** ¡Adelante! Que relativice sus miedos. Lo bonito de la larga distancia es que el ganador es desde el que llega primero hasta el último. Es una competición contra uno mismo. Incluso podría decir que se puede dejar el reloj en casa. No es una carrera contra el tiempo, sino un acto de superación día a día.

**CM-** ¿Cuál ha sido tu mejor experiencia, en carrera o entrenamientos, la que te ha llenado más?

**JA-** Sin ninguna duda mi mejor recuerdo ha sido el ultraman. Pero el punto de inflexión fue la Maratón des Sables de 2006. Allí me di cuenta de que quería dedicarme a esto. Fue muy místico, 5 días corriendo por el desierto con gente de muchos otros países y cada día yendo a mejor...



Foto cedida por Josef Ayraim



Foto cedida por Josef Ayraim

**CM-** ¿La carrera más dura?

**JA-** De la que guardo peor recuerdo es mi primer Ironman en Austria. Allí aprendí lo que es sufrir. Tenía unos 25 años y no tenía ni idea de lo que es el sufrimiento. Fue un drama, acabe llorando, arras-trándome.

**CM-** Por último, ¿cuáles son tus próximos retos?

**JA-** A parte de los ultraman que he comentado, este año quiero hacer la Maratón des Sables, la Titan Desert, que es en bici de montaña y me motiva en especial porque estarán grandes profesionales y el Ironman de Niza para preparar los ultraman. ■



XT WINGS



"LA COMBINACIÓN PERFECTAMENTE EQUILIBRADA DE DOS CONCEPTOS OPUESTOS - AMORTIGUACIÓN Y AGILIDAD - ES EL PROBLEMA MÁS DIFÍCIL DE RESOLVER EN EL DISEÑO DE CALZADO PARA TRAIL RUNNING. ESTE ES, SIN DUDA, NUESTRO LOGRO MÁS EQUILIBRADO."

- CHRISTOPHE AUBONNET

PRODUCT MANAGER - SALOMON TRAIL RUNNING FOOTWEAR.

FRESH. COPYRIGHT © SALOMON S.A. ALL RIGHTS RESERVED. PHOTOGRAPHER SCOTT MARKWITZ. LOCATION TAMBOUR TRAIL, NEW ZEALAND, AUGUST 2008.

SALOMON



# ***Pilates, entrena cuerpo y mente***

*Es complicado encontrar tiempo para uno mismo, para hurgar en nuestro interior y poder encontrar un equilibrio. Pilates compagina el desarrollo muscular del cuerpo y de la mente con un objetivo firme: dar con equilibrio físico y emocional.*

El trabajo, las obligaciones, el murmullo de la ciudad... todo ello son cosas que nos consiguen agotar y nos mantienen en un estado de alerta y estrés poco aconsejable. Existe la gran tendencia, muy saludable y recomendable por otro lado, de citarse en el gimnasio, pero muchos de nosotros no estamos dispuestos a salir del trabajo agotados para encerrarnos en estas salas para acabarnos de machacar. Sin embargo, por otro lado somos conscientes de que en algún momento hay que acabar con el sedentarismo rutinario del día a día. Para los que tengan este dilema constante, Pilates es una buena respuesta.



## Ochenta años de Pilates

El método Pilates, aunque ha llegado recientemente a nuestros oídos, nació hace más de 80 años y propone un conjunto de ejercicios dirigidos a fortalecer la musculatura, a aumentar la flexibilidad, la agilidad, el sentido del equilibrio y la coordinación de movimientos. Todo ello sumado a la concentración y unas técnicas de respiración que ayudan a profundizar en uno mismo, consiguiendo también un equilibrio interior.

“La edad y la condición física no son aspectos determinantes para la práctica de Pilates.”

## ¿Para quién?

Lo curioso y extraordinario es que este método está indicado para todos los públicos. Desde aquellas personas que se inician en la actividad física hasta deportistas de alto nivel o bailarines y actores. La edad y la condición física no son aspectos determinantes para la práctica de pilates.

Es altamente recomendable para personas con problemas de espalda, para aquellas que se encuentran en proceso de recuperación de lesiones o para conseguir una actividad preventiva.

## ¿Por qué?

Pilates fortalece cuerpo y mente de tal modo que al cabo de unas sesiones se consiguen beneficios a nivel global.

En lo que al cuerpo se refiere, fortalece la musculatura, sobretodo del abdomen y de la espalda, sin aumentar el volumen muscular. Aumenta la flexibilidad articular de tal modo que mejora los movimientos y repercute en la prevención de lesiones. Y ayuda a la higiene postural, reduciendo dolores de espalda generales.

Durante el día nuestro cuerpo tiende a endurecer los músculos tónicos, que son aquellos que nos mantienen la postura para estar de pie o sentados. Con este método se estira este grupo muscular, consiguiendo un alargamiento y descarga del mismo y se fortalecen el resto de músculos para lograr un equilibrio corporal.



Los beneficios de la práctica de Pilates van más allá del cuerpo porque también se trabaja la mente. Con Pilates aumenta el autocontrol y la autoestima, ya que se trabaja la respiración y la concentración. Ambas cosas ayudan a reducir el estrés y a gozar de un sueño placentero.

De esta forma, el practicante de este método consigue un control elevado de su cuerpo y de sus sensaciones. Puede alcanzar un buen conocimiento de uno mismo y esto repercute directamente en las relaciones con los demás y en la propia forma de vivir.

#### Presume con Pilates

Gran parte del trabajo muscular se centra en el abdomen, en la espalda y en los glúteos, así que se consigue una importante tonificación muscular y estiliza la figura, consiguiendo el tan deseado "vientre plano". ■



"Gran parte del trabajo muscular se centra en el abdomen, la espalda y los glúteos, lo que estiliza la figura consiguiendo el deseado 'vientre plano'"

### Recomendaciones Cuyllás

Es importante practicar el método Pilates supervisado por especialistas, ya que se trata de un conjunto de movimientos controlados que se desarrollan en el suelo o en un tipo de camillas con poleas y cuerdas.

La persistencia y el compromiso son importantes para lograr resultados satisfactorios. Los especialistas recomiendan un par de sesiones a la semana de una hora, ya sean individuales o en grupo.

El propio Pilates dijo: "En diez sesiones sentirás la diferencia, en veinte verás la diferencia y en treinta te cambiará el cuerpo".

#### Dónde podemos practicar Pilates

No es necesario decir que la práctica de Pilates está en pleno alza, así que ya no es una aventura encontrar un centro a nuestro alcance.

Cada día hay más centros especializados que se dedican exclusivamente a la práctica y formación en este ámbito. Muchos centros de terapias manuales o de fisioterapia también ofrecen sesiones de Pilates.

Y, cada vez más, los gimnasios urbanos que ofrecen distintas clases organizadas de danzas de todo tipo, aeróbic, spinning, etc. van aumentando su oferta de Pilates con especialistas bien formados. Uno de los centros pioneros en este sentido es el Arsenal Femenino de Barcelona (teléfono: 93 241 20 60, "<http://www.grupoarsenal.org>"), donde realizan sesiones de matt pilates (en el suelo) y también sesiones individuales con entrenador personal.



Libertad de movimientos. Esta es la máxima que debe respetar la indumentaria y material para acompañar la práctica de pilates. Ropa ajustada, que se adapte como un guante al cuerpo para poder valorar

los movimientos musculares y que permita absorber al máximo la transpiración. Como el yoga, el pilates se practica descalzo, aunque también existe calzado específico y esterillas para los ejercicios de suelo.

1. Top largo Casall fucsia PVP: 64 €

2. Top Casall fucsia PVP: 46 €

3. Top Casall negro PVP: 45 €

4. Bolsa Nike PVP: 35 €

5. Esterilla Nike Yoga PVP: 30 €

6. Botellín Nike PVP: 8 €

7. Pirata Casall negro PVP: 81 €

8. Zapatilla Nike Sunyassi PVP: 75 €

9. Calcetín Nike Yoga Anti Slip PVP: 22 €



*Entre las pruebas de asfalto y de montaña es habitual caer en la disputa de cuál de ellas es más dura, cuál tiene mayor encanto, mayor seguimiento o, incluso, cómo son los entrenamientos para cada especialidad. Son modalidades distintas, pero comparten una misma filosofía: pasión por el deporte y oxigenar la mente.*

# El terreno no importa, simplemente, ¡corre!

Las disciplinas de larga distancia, independientemente del terreno por el que se corra, tienen un denominador común: perseverancia y sacrificio.

Estar fuerte físicamente es un requisito indispensable no sólo para el éxito sino para poder afrontar un reto de estas características. En este sentido, el poder de la mente es vital para llevar a cabo estos deportes. Cuando físicamente se llega a la sensación de agotamiento, ser valiente psicológicamente es lo que nos conducirá hasta la meta. La cabeza muchas veces llega ahí donde no alcanzan las piernas.

**“Las carreras de asfalto son muy rápidas en relación a la distancia-tiempo, la técnica de carrera es mucho más exigente. Por su parte, un atleta de montaña debe ser muy polivalente.”**

## Diferencias entre montaña y asfalto

La mayoría de los atletas de montaña han corrido o combinan las dos modalidades, aunque sea para preparar las carreras de su especialidad. En el caso contrario no es tan habitual.

Una carrera de montaña precisa, además de las ganas de correr, amor por la naturaleza y estar dispuesto a exponerse a cualquier entorno meteorológico. Se puede llegar a correr en altura cerca de los 3.000 metros; allí arriba el tiempo es muy inestable, cambiante e imprevisible e incluso en verano hace frío.

Las carreras de asfalto son muy rápidas en relación a la distancia-tiempo, la técnica de carrera es mucho más exigente y precisa. Cada movimiento

cuenta, cada parte de la zancada, la posición de los brazos y de los pies. Así que es indispensable estar en plena forma físicamente y, a la vez, dedicar horas a la ejecución y dominio de la técnica.

Por su parte, un atleta de montaña debe ser muy polivalente: fuerte para las subidas, correr rápido en los llanos y ser muy ágil en las bajadas.

En una carrera de montaña hay que añadirle, a la dificultad de correr en altura, los metros de desnivel que se deben salvar, estamos hablando de unos 2.000 metros positivos en unos 20 km.

## El material

Se dice habitualmente que para correr no se necesita más que unas zapatillas deportivas y ropa cómoda. Ciertamente, pero la técnica del atleta hoy es tan depurada como la del material, que hoy ya es muy específico, ligero y posee todos los avances tecnológicos para adaptarse al pie como un guante y también al terreno.

Asfalto y montaña también poseen ciertas peculiaridades específicas en lo que hace referencia al material. Por ejemplo, las zapatillas de asfalto son más ligeras, no necesitan una suela tan firme ni tacos para buscar una mayor adherencia en los terrenos más inestables como podrían ser las de montaña.

Una de las únicas cosas que varía de una especialidad a la otra es el material obligatorio que requieren las carreras de montaña. Como ya hemos dicho, las inclemencias de la altura ponen cierta dificultad a estas carreras y la organización siempre impone como material obligatorio chaqueta para vientos y, algunas veces, frontal. ■



# KILIAN JORNET

## *“En la montaña me siento libre”*

*“Si la cabeza dice adelante, sacas fuerzas de debajo de las piedras”, dice Kilian Jornet, cuya cabeza siempre ordena el mismo mensaje a sus músculos: ¡más! Con sólo 20 años, arrasa en los deportes de resistencia de montaña, ya sea invierno o verano.*

Algunos ya le han proclamado como ‘la estrella del esquí de montaña’ y cuantos le conocen hablan de él con cara de asombro permanente. “¡Sólo tiene veinte años!” dicen. Una criatura en un deporte en el que los atletas alcanzan la plenitud en el umbral de los treinta. Pero Kilian Jornet tiene prisa y hambre, tanta que debora. Arropado por una familia que vive el deporte y la montaña con tanta intensidad como él (su madre Núria y su hermana Naila también compiten) en su primer año como sénior Kilian se ha dado a conocer como acostumbra: arrasando. En verano se convirtió en el campeón del mundo oficioso de carreras de montaña tras ganar las Buff SkyRunner World Series (ganó las cuatro pruebas en las que participó) y este invierno se ha convertido en el primer español en ganar una prueba de la Copa del Mundo de esquí de montaña. De hecho, regresó de los mundiales de Suiza con tres medallas, dos de oro y una de bronce. De apariencia serena y espíritu solitario, para Kilian no hay nada más normal que agarrar la bici un día cualquiera “y pedalear cinco horas. Entonces sé que me quedan otras cinco para regresar a casa”.

**Cuylás-Mag-** ¿De dónde viene esta pasión por la montaña?

**Kilian Jornet-** Es el ambiente en el que he crecido, siempre rodeado de montañas y en una familia con mi madre y mi hermana que también compiten. Recuerdo que en invierno estábamos sin tele y nos dedicábamos a jugar en la montaña, hacíamos travesías y aprendimos a amar a la montaña.

**CM-** ¿Cuál fue tu primer contacto con la competición?

**KJ-** Fue en una Marxa Pirineus de esquí de fondo y tenía tres años. Eran 15 kilómetros y acabé la carrera. Con el tiempo cambié el esquí de fondo por el de montaña y comencé a participar en carreras a nivel español y en Francia. Cuando tenía que empezar en el instituto busqué un lugar para continuar y fui al Centro de Tecnificación de Esquí de Montaña de Catalunya, en la Cerdanya. Entonces comencé a prepararme en serio para participar en carreras de esquí de montaña. Me entreno en serio desde los 14 años. Primero me enganché al invierno y después al verano.

**CM-** Qué es lo que te atrapa de la montaña?

**KJ-** Es el medio en el que me siento libre ya sea corriendo o con los esquís. Lo que más me gusta es eso, esa sensación de libertad tan enorme. Es lo que me motiva para entrenar, eso... y que soy muy competitivo.

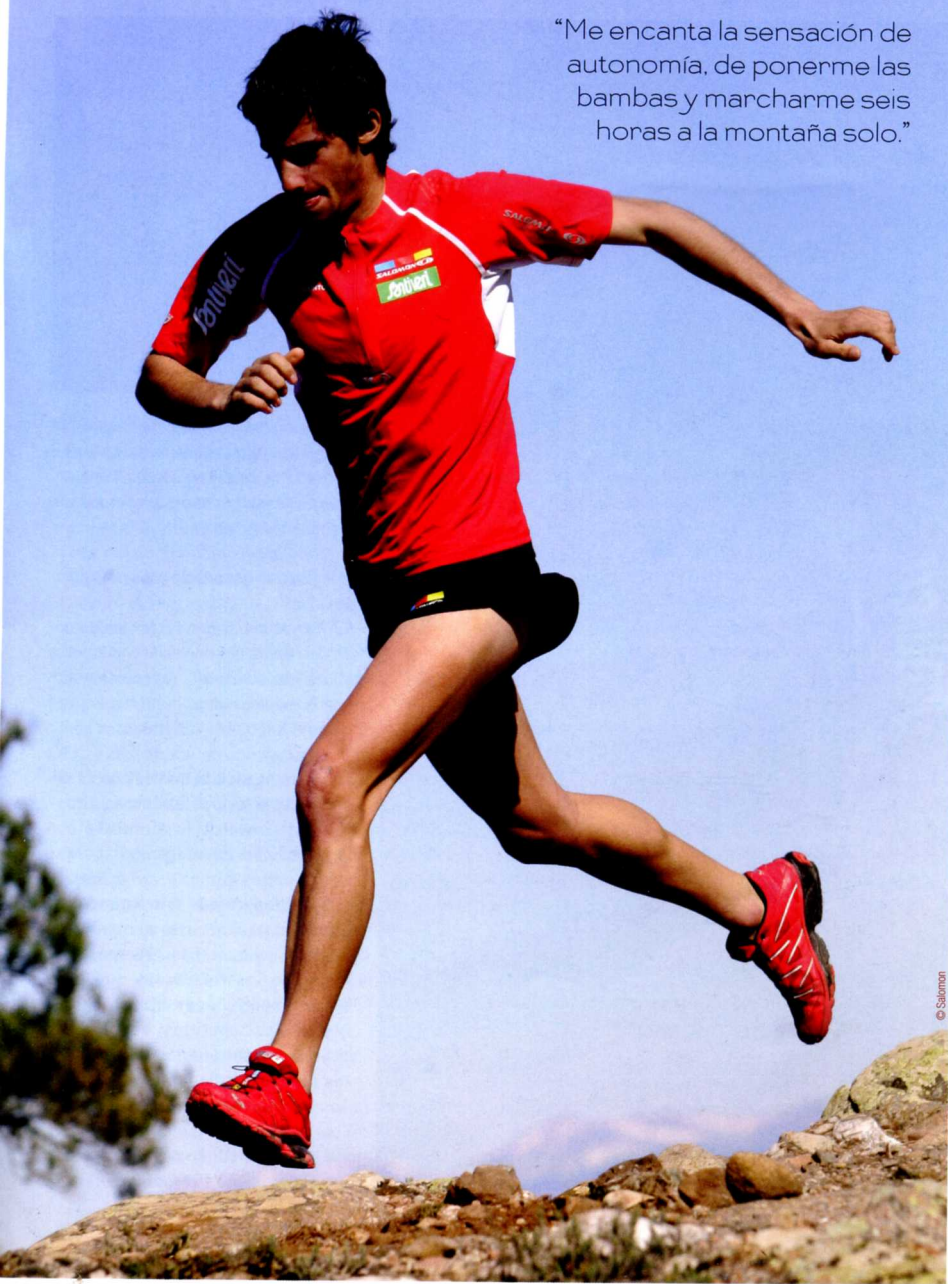
**CM-** Tienes fama de realizar cargas muy fuertes de entrenamiento...

**KJ-** Sí, porque me gusta mucho practicar deporte así que le dedico todas las horas que puedo ya sea corriendo, haciendo bici....

**CM-** ¿Qué prefieres invierno o verano?

**KJ-** Cuando se acaba el invierno ya tengo ganas de coger las bambas y cuando llega el invierno me pasa lo mismo con los esquís...El invierno me permite experimentar sensaciones únicas como las bajadas o los paisajes increíbles. En verano me encanta la

“Me encanta la sensación de autonomía, de ponerme las bambas y marcharme seis horas a la montaña solo.”





"Afrontaba el primer año de sénior como una prueba y aún no me creo que haya podido llegar tan joven a este nivel. Pero cuando los resultados llegan no te conformas y quieres más"

sensación de autonomía, de ponerme las bambas y marcharme seis horas a la montaña solo. Soy una persona solitaria, me gusta estar solo porque me siento en libertad.

**CM-** ¿En qué escenario eres más competitivo?

**KJ-** Ya sea invierno o verano en el fondo son deportes de resistencia que a mí se me dan bien, aunque también hago modalidades más explosivas como el kilómetro vertical.

**CM-** Este ha sido tu primer año de sénior y has puesto el listón muy alto.

**KJ-** Este invierno lo afrontaba con la sensación de ir a probar porque nunca sabes cómo te vas a adaptar y la verdad es que aún no me creo que haya podido estar a este nivel... estoy muy contento.. Tampoco me esperaba los resultados que logré en la temporada de verano. Ahora el objetivo es repetirlos, eso sería un gran éxito aunque cuando ves que los resultados llegan nunca te conformas, quieres ir más lejos.

**CM-** Hablan de ti en calidad de estrella. ¿Te presiona o te motiva?





"El deporte me gusta mucho y por eso le dedico todas las horas que puedo; mis vacaciones soñadas son con esquís y bambas en algún lugar donde haya montaña"

**KJ-** Me gusta. Salir de favorito es una motivación más, lo convierto en positivo. Todo lo mediático es positivo e importante porque este es un deporte minoritario. Ahora el esquí de montaña puede ser olímpico lo que sería muy importante y para mí un sueño y las carreras de montaña cada vez tienen más repercusión.

**CM-** Los Juegos Olímpicos aún quedan un poco lejos. ¿Cuáles son tus sueños más cercanos?

**KJ-** Pues ahora mismo la Copa del Mundo Buff SkyRunning o carreras clásicas como el Tour de Montblanc.

**CM-** ¿Algún recuerdo especial en la memoria?

**KJ-** Cuando este invierno gané en Suiza la primera prueba de Copa del Mundo. Era un sueño y no pensaba que pudiese llegar tan pronto. Aluciné. Crucé la meta llorando, me emocioné mucho.

**CM-** No lo esperabas tú ni tus rivales, eres muy joven...

**KJ-** Compito contra rivales que tienen más de 30 años, es un deporte de resistencia y el rendimiento máximo acostumbra a llegar más adelante. En

el fondo es plantearse la vida; a la gente mayor le es más fácil priorizar y renunciar a cosas, tiene más espíritu de sacrificio. Pero yo no tengo la sensación de estar sacrificando nada porque las mayores satisfacciones de mi vida me las ha dado el deporte. Me gusta y eso es fundamental. Me encanta y por eso no me supone ningún esfuerzo.

**CM-** ¿Cuáles son tus vacaciones soñadas?

**KJ-** Con esquís y bambas en algún lugar donde haya montaña.

**CM-** ¿Nunca descansas?

**KJ-** Cuando acaba la temporada de esquí tengo cinco días seguidos de descanso pero cuando llevo tres ya tengo ganas de volver a entrenar. Alguna vez me han dicho que no me entrene tanto...y he aprendido a escuchar mi cuerpo, sé cuando tengo que parar.

**CM-** ¿Cuáles dirías que son tus puntos fuertes y débiles?

**KJ-** Uno de mis puntos fuertes es el psicológico y es importante no sólo para competir, también para entrenar. Yo siempre estoy motivado y eso hace más fácil la dureza de los entrenamientos. Mejorar...puedo afinar mucho por ejemplo en la alimentación.

**CM-** ¿Cómo es la rutina de tus entrenamientos?

**KJ-** En las semanas que hay carrera hago unas 16 horas y, una semana normal entreno de 25 a 30 horas, 40 a lo más. Vivo en Font Romeu, en el Centro de Alto Rendimiento donde estudio el equivalente a Educación Física en la Universidad francesa y como estamos a 2.000 metros ¡voy a clase con esquís de montaña!

En verano hago tandas de entrenamiento más largas, de 6 a 8 horas al día. ■

Las innovaciones se multiplican en lo que al material de running se refiere, con artículos específicos diseñados para correr por asfalto y por la montaña.

Diseños que arañan gramos a la báscula y contemplan todas las alternativas del terreno y también las variables meteorológicas. Camisetas sin costu-



#### CIUDAD

1. Camiseta Nike rojo PVP: 80 €
2. Pirata Nike negro PVP: 45 €
3. Short Nike PVP: 43 €
4. Botellín riñonera Nike PVP: 20 €
5. Pulsómetro Polar RS200 PVP: 50 €
6. Calcetín Nike Structure Running PVP: 14 €
7. Zapatilla Asics GT2130 PVP: 120 €
8. Zapatilla Asics Gel Nimbus PVP: 150 €



#### MONTAÑA

1. Chaqueta Haglöfs Zeal Jacket PVP: 95 €
2. Chaqueta North Face Hydrogene PVP: 90 €
3. Riñonera portabidones Salomon Hydro Belt PVP: 27 €
4. Gorra Salomon XA Plus white PVP: 22 €
5. Pacite Lim Ultimate de Haglöfs PVP: 200 €
6. Pirata Salomon Trail PVP: 50 €
7. Camiseta Haglöfs Azer PVP: 55 €
8. Short Haglöfs Whiz Shorts PVP: 45 €
9. Top Salomon Rush PVP: 40 €
10. Frontal Black Diamond Ion PVP: 16 €
11. Pacite Lim Ultimate de Haglöfs PVP: 200 €
12. Chaleco Haglöfs Halo Vest: 127 €
13. Mochila Salomon PVP: 72 €
14. Zapatilla Salomon PVP: 129,50 €
15. Zapatilla Asics Gel Trabuco 10 PVP: 110 €

ras que eliminan cualquier tipo de fricción, botellines para hidratarse con bolsillo para el i-Pod, pulsómetros para controlar la frecuencia cardíaca, prendas ligeras

e impermeables y zapatillas con control de pronación que ayuda a absorber el impacto son algunos de los básicos que destacamos en esta boutique.





*El Club Golf Salardú, situado en el corazón del Valle de Arán, consta de un campo de golf que se extiende a lo largo del río Garona. Es un campo de casi 900 metros, un Par 3 de 9 hoyos en un increíble marco natural.*



## ***Durante las vacaciones no pares, cambia de actividad***

Con la llegada del deshielo, de marzo a noviembre, el Club Golf Salardú oferta distintas actividades que engloban desde golf, pádel, tenis y otros deportes de outdoor organizados.

### **Golf**

Es la actividad principal del Club Golf Salardú y uno de sus objetivos es iniciar a los más pequeños en este deporte. Para ello tienen la Escuela Infantil, un programa de base que abarca los tres primeros años de práctica. Está organizado por trimestres con dos horas de práctica a la semana. Este programa está repartido en tres niveles de iniciación.

### **Programas:**

Cursos de iniciación para aquellos que quieren tomar el primer contacto con el deporte. Dentro del contenido de este programa encontraréis la formación del swing,

prácticas de putting-green, bunker y juego corto. Con 10 horas de clase y 5 green-fees

Curso avanzado para las personas que quieren mejorar su técnica y nivel de juego. En este curso se hacen 5 salidas al campo con profesor.

Curso Hándicap para aquellos golfistas que, tal y como dice el nombre del curso, quieran obtener hándicap. En el contenido del curso, a parte de la práctica se incluye una formación teórica para el examen oficial de hándicap.

Club de competición destinado a niños y niñas que quieran perfeccionar e iniciarse en la competición del golf. Es imprescindible tener hándicap. Este programa requiere un mayor compromiso y continuidad.



### Tenis y pádel

La edad mínima para estas dos actividades son 6 años igual que para las actividades referidas al golf. Existe una Escuela Infantil que se basa en el aprendizaje de ambos deportes. Este programa coincide con el curso escolar y está estructurado en una o dos sesiones de una hora por semana. Los grupos se forman por niveles y edades.

### Outdoor & Adventure

El Club Golf Salardú también ofrece distintas actividades plenamente relacionadas con la naturaleza más virgen. Estas se dividen en:

- Aire, donde se puede practicar puenting, parapente y ultraligero.
- Agua, rafting e hidrospeed en el Garona o en el Noguera Pallaresa; barrancos y actividades en el lago.
- Tierra, este hábitat permite conocer bellos rincones del Valle de Arán y del Parque Nacional de Sant Maurici mediante rutas guiadas tanto a pie como en btt. La escalada, los quads, la hípica y el Paintball, entre otros, también pueden practicarse ya que es un lugar privilegiado para este tipo de deportes.

Todas las actividades organizadas las avalan profesionales especializados en cada una de ellas.

### Incentivos de empresa

Se ofrece la posibilidad a las empresas de contratar cualquiera de estos servicios para actividades de Empresa o Team Building.

### Camps de Verano

Estos camps van dirigidos a niños y niñas de 6 a 14 años. Son camps de una semana y tienen lugar durante los meses de verano, del 23 de junio al 12 de setiembre.

#### Opciones:

*Opción A: de lunes a viernes de 9:30 a 18:00 (excepto los miércoles)*

9:30 - 11:30 Clases de Golf. Prácticas, putting-green y zona de approach. 12:00 - 13:30 Piscina. 14:00 - 15:00 Comida en Casa Club Golf Salardú. 15:15 - 16:15 Actividades y Juegos. Talleres, actividades y juegos. 16:30 - 17:45 Golf. Salidas al campo, concursos al putting-green o en la zona de approach, etc. 17:45 - 18:00 Merienda y Recogida.

#### Programa de los miércoles:

9:30 - 11:00 Clases de Golf. 11:30 Excursión en Bus a Esterri d'Anèu (Actividades pantano y/o Bikepark) 18:00 Recogida.

#### Opción B: sábado y domingo

9:30 - 13:30 Clases de Golf. Prácticas, putting-green y zona de approach. 14:00 - 15:00 Comida en Casa Club Golf Salardú. 15:15 - 17:15 Piscina, Actividades y Juegos. Talleres, actividades y juegos. 17:30 - 18:00 Merienda y Recogida.



# Escápate por los Pirineos

## *La travesía de los Tres Refugios*

*Un itinerario circular a través de un paisaje de alta montaña que enlaza los refugios de Coma de Vaca, Ulldeter y Ras de Carançà, en Francia.*

Un viaje hasta el corazón del Pirineo Oriental a través de un paisaje de alta montaña aislado de cualquier amago de masificación. Lagos solitarios, bosques frondosos y ríos caudalosos visten de gala un itinerario que propone un recorrido circular que enlaza los refugios de Coma de Vaca, Ulldeter y Ras de Carançà (Francia) por los valles de Coma de Vaca, Freser y Baciners. Se trata de la Travesía

de los Tres Refugios o lo que es lo mismo, de tres a seis días de desconexión del mundo por una ruta de nivel asequible que propone 3.000 metros positivos y negativos de desnivel acumulado sin olvidar la posibilidad de hacer cumbre en las cimas de la Balandrau, Bastiments, Gra de Fajol, Gallinàs, Torre-neules y Puigmal, acumulando así un total de 6.000 metros de desnivel.





#### Primera etapa:

Refugio Coma de Vaca-Refugio Ulldeter  
(3 horas/ +540 m, -300 m).

La travesía puede iniciarse desde cualquiera de los tres refugios pero en este caso proponemos la salida desde el refugio de Coma de Vaca, situado a 1.995m. Remontando el valle del Freser, con el río siempre a nuestra izquierda, las marcas rojas y blancas del GR 11.7 nos guiarán hasta el ancho collado de la Marrana, donde aguardan vistas espectaculares de las cimas de El Torreneules al suroeste y El Canigó al noreste. Desde este punto también existe la posibilidad de hacer dos cimas opcionales, Bastiments (1h-350 m desnivel de ida) y Gra de Fajol (45' y 200 m desnivel ida). Desde el collado bajamos hacia el este siguiendo la GR 11 hasta llegar a los prados verdes que custodian el refugio de Ulldeter.





#### Más información:

-Refugio Ras de Carançà.  
Tlf: 00 33 0468 041 318  
<http://refuge.caranca.free.fr>  
-Refugio Ulldeter.  
Tlf: 972 19 20 04  
[www.ulldeter.net](http://www.ulldeter.net)  
[refugi@ulldeter.net](mailto:refugi@ulldeter.net)  
-Refugio Coma de Vaca.  
Tlf: 649 22 90 12  
[www.comadevaca.com](http://www.comadevaca.com)  
[refugi@comadevaca.com](mailto:refugi@comadevaca.com)  
Editorial Alpina edita una completa guía y mapa.  
Tlf: 938 795 083  
[www.editorialalpina.com](http://www.editorialalpina.com)

#### Segunda etapa:

Refugio de Ulldeter-Refugio de El Ras de Carançà  
(3h30/+400 m, -800 m).

Abandonamos el refugio de Ulldeter dirección oeste, camino del collado de la Marrana. Nos despedimos de la GR 11 para desviarnos al norte rumbo al collado de la Geganta que nos permitirá acceder al valle de Bacivers tras cruzar la estación de Vallter 2000. Seguimos el GR 10 hasta el río Carançà, con sus pasarelas y puentes colgantes, que nos anuncia el refugio del Ras de Carançà, ubicado entre bucólicos prados. Los que aún tengan fuerzas siempre pueden subir la cima del pico de Gallinàs por el Coll Mitjà, con un desnivel de +800 de ida.

#### Tercera etapa:

Refugio de El Ras de Carançà-Refugio Coma de Vaca  
(6h./+900 m, -730 m).

Dirección sureste y dejando el río a la izquierda, pasamos por una zona de meandros que nos acompañarán hasta una panorámica espectacular coronada por el Estany Gran de Carançà o de Les Truites. Dejamos el lago a nuestra izquierda y tras una fuerte subida nos plantamos en el Estany Negre con la silueta del Pic de l'Infern. Seguimos subiendo hasta el collado de Carançà guiados por la GR 11 y con panorámica incluida del valle de Coma de Vaca que más adelante cruzará su destino con el río Freser para presentar el bucólico Planell de les Eugues que da cobijo al refugio de Coma de Vaca. Si las piernas aún piden guerra bajando por el valle encontramos el Torreneules y sus 450 m de desnivel positivos. ■



El mejor aliado a la hora de realizar una travesía, compañía al margen, es el material elegido. En este número os proponemos la Travesía de los Tres Refugios, una ruta que puede ser de tres a seis días y para la que recomendamos que echéis un vistazo a los productos que os destacamos en la boutique. Productos como relojes que son auténticos ordenadores de muñeca con

altímetro, barómetro, termómetro, brújula digital y un sinfín más de funciones, sin olvidar polos transpirables y ligeros, pantalones convertibles, bastones de gran utilidad ya sea en subida o descensos y completas y técnicas mochilas que se adaptan al tronco superior y reparten el peso de tal forma que parece que no carguemos nada.

1. Merrell PacLite Shell  
Gore Rush PVP: 245 €

2. Polo Merrell  
Pass PVP: 47 €

3. Pantalón North  
Face Trekker  
Convertible PVP: 80 €

4. Mochila Salomon  
Trail Blazer 30  
PVP: 72 €

5. Baston Okihi  
High Hill PVP: 39 €

6. Navaja True Utility  
Multi Tool PVP: 25 €

7. Reloj Suunto  
Core PVP: 250 €

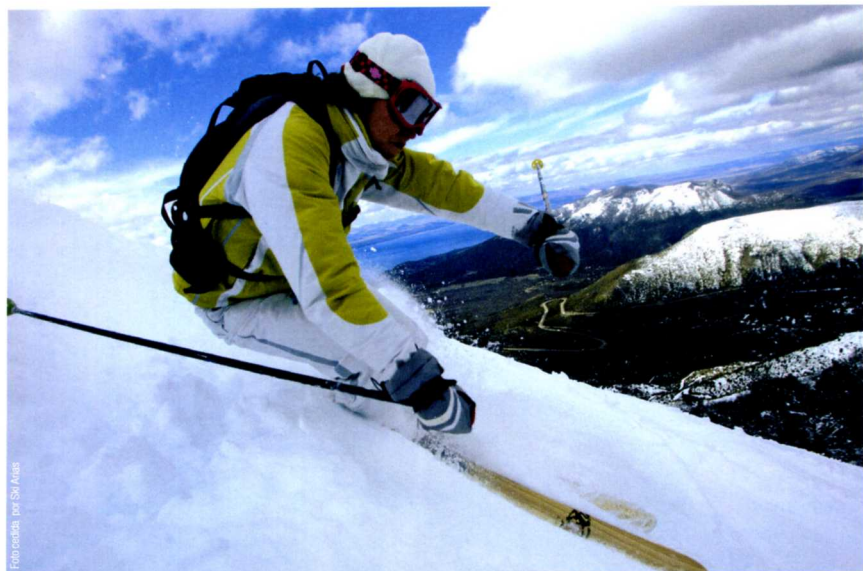
8. Calcetines X-Socks  
trekking Extreme  
Light PVP: 17 €

9. Plantilla  
Sidas Custom Trek  
TX PVP: 48,50 €

10. Bota Merrell  
Chame Wrap XCR  
PVP: 125 €







# Nieve invernal en pleno verano

*Esquiar en verano con condiciones de invierno es una oportunidad atractiva y, cada vez, más cercana. Volar en busca de la nieve, con los esquís y las botas de equipaje, cuando todo el mundo busca la playa siempre tiene su punto.*

Pero existe otra tendencia, que va cogiendo fuerza y tiene muy buena acogida: cruzar el gran charco. Cambio de hemisferio y cambio de estación. Todo resuelto: nieve invernal en pleno verano.

Ya no es tan extraño oír de alguien que en verano prepara los mil artilugios de esquí para permitirse unas curvas en los meses de calor abrasivo. Hace años que, además de los esquiadores profesionales que deben emigrar por decreto para poder ejercitarse, son muchos los aficionados que deciden hacer excursiones rumbo a los Alpes en busca de nieves que reposan en las montañas a más de 3.000 metros.

## Avión, destino a...

Los destinos más corrientes y asequibles para el billeteero son las estaciones de Suramérica. En Argentina nos encontramos, por ejemplo, con Las Leñas y Cerro Catedral, sin olvidar Chile, Portillo, la Parva, Valle Nevado... Los hay que prefieren duplicar el viaje en busca de la nieve kiwi y unos paisajes de naturaleza bruta difíciles de encontrar en cualquier otro rincón del planeta. Hablamos de Nueva Zelanda.

“Los Andes y la Patagonia dibujan una larga franja repleta de estaciones de esquí que combinan a la perfección naturaleza, nieve, exotismo y cultura.”

Por su parte, Los Andes y la Patagonia también dibujan una larga franja repleta de estaciones de esquí que combinan a la perfección naturaleza, nieve, exotismo y cultura.

### Argentina

Los centros de esquí en Argentina son: Cerro Catedral, Caviahue, Cerro Bayo, La Hoya, Cerro Castor, Chapelco, Las Leñas y Penitentes y combinan todas las posibilidades encima de unos esquís. Desde estaciones con pistas de alta exigencia hasta niveles debutantes, esquí nórdico, snowboard y fuera pistas de ensueño, sobretodo en Ushuaia, Cerro Castor, zona que suma el encanto de estar situada en los confines del mundo, en la Tierra del Fin del Mundo. El encanto de la Patagonia Argentina hace de la zona un cóctel de nieve y exotismo natural sin precedentes.

A 12 km de Bariloche, se alza Cerro Catedral encima del lago. Es una de las estaciones de esquí pioneras en el país, que año tras año sigue invir-

tiendo en nuevas infraestructuras. Deslizamiento en un manto blanco con vistas marinas de agua dulce.

### Chile

En Chile encontramos siete grandes centros de esquí: Santiago, Rancagua, Chillán, Temuco, Pucón, Osorno, Coihaique y Punta Arenas.

Estas estaciones se caracterizan por poseer infraestructuras de alto nivel, buenos accesos, pistas de gran calidad y, generalmente, buena nieve y una belleza natural lejos de lo que nuestra vista está acostumbrada. Valle Nevado, por ejemplo, unido a Farellones, Colorado y La Parva forman una de las áreas más extensas para esquiar en el hemisferio sur a menos de dos horas de la capital chilena. Con un sólo forfait el esquiador puede gozar de alrededor de 100 pistas. La base de la estación de Valle Nevado se encuentra a casi 3500 metros, una altura que garantiza nieve de extraordinaria calidad y pureza indescriptibles. Todo ello en un complejo hotelero de lujo, que combina restaurantes con cocinas de distintas partes del planeta, un centro deportivo y actividades de ocio como parapente, ala delta, trineo tirado por perros, motos de nieve y ocio nocturno.

Se deja Santiago de Chile por carreteras principales, hasta que nos adentramos a un puerto de montaña reseguído por cactus que conduce a la estación. Sólo queda disfrutar de una semana de lujosa nieve, esquí, deporte y ocio. ■

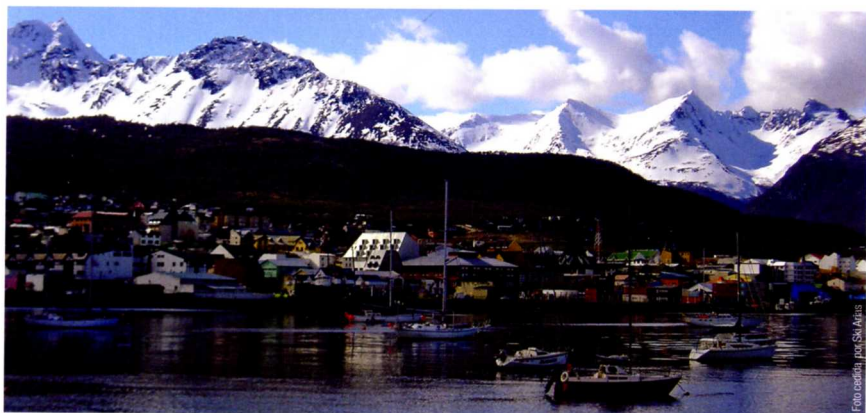


Foto: revista por Chile



## Recomendaciones Cuylás

**Cuándo ir:** Mientras en España estamos entrando en la primavera, al otro lado del charco disminuyen las temperaturas y comienzan los preparativos para abrir las estaciones por San Juan.

En un año normal, a partir de principios de julio, las condiciones para esquiar ya son las adecuadas. Eso sí, la mejor época sería finales de julio y durante todo el mes agosto.

**Combina tu viaje:** España, por su proximidad en el idioma, tiene buenos contactos con las estaciones en el hemisferio sur. Existen agencias que organizan viajes de esquí a medida, incluso en verano. Es el caso de Ski Arias, la agencia de viajes especializada en esquí y pionera en el heli-skiing (sobre todo en las Rocosas), organiza viajes a la carta combinando billete de avión, transporte interno en el país, forfaits, hoteles y todos los detalles que se ajusten más al perfil del consumidor.

Viaja, esquía y visita una nueva cultura. Capitales y ciudades emblemáticas como Santiago de Chile o Bariloche están a cuatro pasos de algunas de las principales estaciones de esquí del hemisferio sur.

**Propuesta de viaje de Ski Arias**  
(siempre adaptable a los intereses del cliente):

- Vuelo de Madrid a Bariloche.
- Transfer aeropuerto de Bariloche - hotel - aeropuerto de Bariloche.
- 7 noches de estancia y desayuno buffet.
- Forfait 7 días de esquí.
- Seguro especial para la práctica del esquí.
- Actividades de entretenimiento, cafetería y restaurante.
- Kids Club.
- Acceso gratuito al Spa.

**Más información:** SKI ARIAS

Tel: [+34] 915 989 780

Fax: [34] 91 553 32 98

E-mail: [viajes@skiarias.com](mailto:viajes@skiarias.com)

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



Ante todo, comodidad. Los viajes son para disfrutarlos y el equipaje nunca tiene que ser un engorro. Facilitar, no complicar, esa es la clave de un buen equipaje y en esta boutique os damos algunas pistas para viajar con todas las comodidades. Para ello nada mejor que una maleta con ruedas que se convierte en mochila, trolley y lleva una bolsa especial para el ordenador, o un calzado

impermeable válido para correr, caminar, como après-ski; todo en uno sin olvidar cinturones de plástico que pasan desapercibidos en los arcos de los aeropuertos, sacos de dormir tan ligeros como protectores al frío, bolsa de viaje para centralizar todos los documentos o una chaqueta extremadamente ligera e impermeable que además no roba espacio en la maleta.



1. Chaqueta Paclite Merrell Dash PVP: 230 €

2. Bolsa North Face Flyweight Tote PVP: 35 €

3. Reloj Sunto Core PVP: 399 €

4. Distribuidor Haglöfs mesh packer PVP: 30 €

5. Cinturones de plástico Tie Ups PVP: 59 €

6. Linterna true utility led clip light PVP: 10,50 €

7. Bolsa haglöfs travel PVP: 22 €

8. Saco dormir Haglöfs Lim 50 PVP: 99 €

9. Maleta Eastpak Taskmaster M PVP: 167 €

10. Neceser Haglöfs toilet bag medium PVP: 20 €

11. Zueco Crocs Cayman PVP: 39,50 €

12. Zapatilla Salomon Symbio Aero PVP: 99,50 €

# “La mejor gasolina para nuestro motor”



*La mejor carrera empieza por una buena nutrición antes, durante y después del esfuerzo. Si un coche no funciona sin gasolina, nuestro cuerpo no responde sin la energía adecuada.*

Un coche, por muy competitivo y de alto standing que sea, es totalmente inoperativo sin gasolina. Sin energía, no hay coche. Lo mismo sucede con nuestro cuerpo. Antes de realizar cualquier actividad deportiva es tan importante un buen estado de forma como una buena cultura dietética: saber qué ingerir y cuando. La duración e intensidad del ejercicio, el tipo de deporte o esfuerzo, el estatus de entrenamiento del individuo y la dieta previa al esfuerzo realizado, son cinco factores que determinan el tipo de combustible utilizado en el esfuerzo realizado.

En los deportes de resistencia como el running, la energía proviene de la degradación aeróbica de glucógeno y si el esfuerzo se prolonga en el tiempo, se utilizan ácidos grasos como fuente de energía. En estas actividades, lo más importante es asegurar y mantener las reservas de glucógeno muscular y hepático con el fin de disponer de

altos niveles de glucosa que suministre energía, ya que una disminución de la misma contribuye a la aparición de la fatiga.

Igualmente importante es mantener un adecuado nivel de hidratación, ya que las pérdidas de líquidos y electrolitos pueden llegar a ser muy importantes, sobretodo si el ambiente es caluroso.

## Qué comer

La alimentación ha de ser suficiente, equilibrada y sana. Debe ser rica en hidratos de carbono complejos, en proteínas de alto valor biológico, adecuada en ácidos grasos esenciales y suficiente en vitaminas, minerales, agua y fibra.

Así, en periodos de entrenamiento la recomendación es la siguiente:

- Realizar tres comidas completas y dos tentempiés a base de snacks de muesli, galletas dietéticas, frutas secas y frescas.

- Respetar un período de 2-3 horas entre comida y entrenamiento, así como un tiempo de una hora entre la finalización de la actividad y la toma de alimentos sólidos.
- Evitar la toma de alimentos grasos y proteicos. Elegir cocciones sencillas.
- Tomar agua y bebidas hidroelectrolíticas, antes, durante y después del entreno.

"Después del esfuerzo es recomendable consumir alimentos ricos en hidratos de carbono simples o compuestos"

En la fase previa a la competición se mantienen las recomendaciones de los entrenamientos, pero de cinco a tres días antes de la competición es recomendable seguir una dieta de sobrecarga de hidratos de carbono con el fin de aumentar las reservas de glucógeno. En deportes de larga duración, durante la competición y siempre que el deportista tolere la ingesta de alimentos durante la realización de la actividad, deben reponerse los líquidos y minerales con bebidas hidroelectrolíticas.

Además se deben aportar hidratos de carbono tomando galletas dietéticas, snacks de muesli, barritas energéticas, zumos de frutas, frutas frescas y secas con el fin de mantener los niveles de glucosa sanguínea y favorecer el ahorro de las reservas de glucógeno. Asimismo, la recuperación es de vital importancia. Permite que el siguiente entrenamiento o la siguiente competición se realicen en óptimas condiciones. La alimentación en esta fase debe estar basada en la recuperación de los déficits que el esfuerzo ha generado, rica en hidratos de carbono, agua, minerales (sodio y potasio) y vitaminas, teniendo en cuenta siempre lo que conocemos como alimentación sana, equilibrada y correcta.

La comida realizada inmediatamente después de la actividad denominada ración de recuperación debe ser: hiperhídrica, bicarbonatada, hipercalórica, hipoproteica y suficiente en vitaminas y minerales.

Inmediatamente después de la competición y antes de 2 horas tras el final de la misma es recomendable consumir alimentos ricos en hidratos de carbono simples o compuestos, para rellenar los depósitos de glucógeno del músculo con mayor facilidad. La primera comida de alimentos sólidos se llevará a cabo como mínimo 1 hora después de haber concluido la práctica o evento deportivo. ■

#### Santiveri te recomienda...

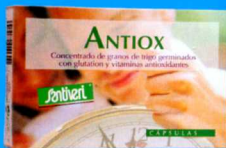
**Vigor Sport bebida isotónica:** ayuda a quitar la sed y mantiene el equilibrio hidro-salino evitando así una disminución del rendimiento físico. Aporta minerales, vitaminas antioxidantes, aminoácidos ramificados, arginina y ornitina, L-carnitina y fructosa.

**Snacks de muesli y Barritas energéticas Vigor Sport:** de excelente sabor, fáciles de comer y de transportar, aportan energía de forma progresiva y continuada. Están especialmente recomendados para esfuerzos físicos intensos y prolongados.

**Antiox:** son cápsulas ricas en vitaminas y minerales antioxidantes que ayudan a proteger la musculatura durante el ejercicio intenso y prolongado.

**Vigor Sport Creatina:** la creatina es una sustancia natural que ayuda a mantener el rendimiento deportivo y a reducir la aparición de fatiga.

**Vigor Sport Carbohidratos:** un preparado que aporta carbohidratos y vitaminas del complejo B. Es ideal para tomar en fases de entreno, durante la competición y en la fase de recuperación.





- Respetar un período de 2-3 horas entre comida y entrenamiento, así como un tiempo de una hora entre la finalización de la actividad y la toma de alimentos sólidos.
- Evitar la toma de alimentos grasos y proteicos. Elegir cocciones sencillas.
- Tomar agua y bebidas hidroelectrolíticas, antes, durante y después del entreno.

"Después del esfuerzo es recomendable consumir alimentos ricos en hidratos de carbono simples o compuestos"

En la fase previa a la competición se mantienen las recomendaciones de los entrenamientos, pero de cinco a tres días antes de la competición es recomendable seguir una dieta de sobrecarga de hidratos de carbono con el fin de aumentar las reservas de glucógeno. En deportes de larga duración, durante la competición y siempre que el deportista tolere la ingesta de alimentos durante la realización de la actividad, deben reponerse los líquidos y minerales con bebidas hidroelectrolíticas.

Además se deben aportar hidratos de carbono tomando galletas dietéticas, snacks de muesli, barritas energéticas, zumos de frutas, frutas frescas y secas con el fin de mantener los niveles de glucosa sanguínea y favorecer el ahorro de las reservas de glucógeno. Asimismo, la recuperación es de vital importancia. Permite que el siguiente entrenamiento o la siguiente competición se realicen en óptimas condiciones. La alimentación en esta fase debe estar basada en la recuperación de los déficits que el esfuerzo ha generado, rica en hidratos de carbono, agua, minerales (sodio y potasio) y vitaminas, teniendo en cuenta siempre lo que conocemos como alimentación sana, equilibrada y correcta.

La comida realizada inmediatamente después de la actividad denominada ración de recuperación debe ser: hiperhídrica, bicarbonatada, hipercalórica, hipoproteica y suficiente en vitaminas y minerales.

Inmediatamente después de la competición y antes de 2 horas tras el final de la misma es recomendable consumir alimentos ricos en hidratos de carbono simples o compuestos, para rellenar los depósitos de glucógeno del músculo con mayor facilidad. La primera comida de alimentos sólidos se llevará a cabo como mínimo 1 hora después de haber concluido la práctica o evento deportivo. ■

### Santiveri te recomienda...

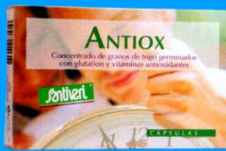
**Vigor Sport bebida isotónica:** ayuda a quitar la sed y mantiene el equilibrio hidro-salino evitando así una disminución del rendimiento físico. Aporta minerales, vitaminas antioxidantes, aminoácidos ramificados, arginina y ornitina, L-carnitina y fructosa.

**Snacks de muesli y Barritas energéticas Vigor Sport:** de excelente sabor, fáciles de comer y de transportar, aportan energía de forma progresiva y continuada. Están especialmente recomendados para esfuerzos físicos intensos y prolongados.

**Antiox:** son cápsulas ricas en vitaminas y minerales antioxidantes que ayudan a proteger la musculatura durante el ejercicio intenso y prolongado.

**Vigor Sport Creatina:** la creatina es una sustancia natural que ayuda a mantener el rendimiento deportivo y a reducir la aparición de fatiga.

**Vigor Sport Carbohidratos:** un preparado que aporta carbohidratos y vitaminas del complejo B. Es ideal para tomar en fases de entreno, durante la competición y en la fase de recuperación.





## ¿Quién dijo aburrimiento?

### IV CIRCUITO DE LA MUJER

El dinero que se recaude en las carreras se invertirá en la investigación del cáncer de mama. El lema para este 2008 es "Corre por el cáncer de mama."

*Calendario:*

13 abril. Valencia.	11 mayo. Madrid.
25 mayo. Gijón.	15 junio. Vitoria.
05 octubre. Sevilla.	26 octubre Barcelona.
09 noviembre Zaragoza.	

Más información e inscripciones:  
[www.carreradelamujer.com](http://www.carreradelamujer.com)

### GORE-TEX SERIES 2008 VERTICAL RUNNING

La peculiaridad de este circuito es que las carreras duran todo el fin de semana: el sábado se corre el km vertical, una carrera corta y muy explosiva en subida; y el domingo tiene lugar la carrera de montaña, aproximadamente de unos 15 km.

Las inscripciones son muy económicas y los obsequios para los participantes generosos.

Información e inscripciones [www.verticalrunning.com](http://www.verticalrunning.com)

*Calendario:*

05 y 06 de julio: Grandvalira (Andorra)
26 - 27 de julio: Cerler (Aragón)
07 de octubre: Torre Collserola (Barcelona)

### COPA CATALANA Y COPA ESPAÑA DE CARRERAS POR MONTAÑA GP BUFF-SALOMON

El encanto de estos dos circuitos es que lo forman competiciones de todas las modalidades, desde maratones y medias maratones de montaña hasta km verticales únicos en el mundo como la Cuita del Sol.

Para más información e inscripciones: [www.feec.org](http://www.feec.org) y [www.ocisport.net/buffsalomon](http://www.ocisport.net/buffsalomon)

*Calendario: COPA CATALANA*

11 de mayo: V Maratón de Montaña de Berga (Copa del Mundo)

7 de junio: V Cuita del Sol (Km Vertical)

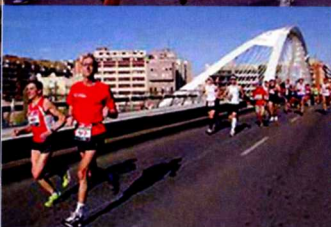
15 de junio: Carrera de Saldes - Pedraforca (Campeonato de Catalunya)

22 de junio: IX Cross Vertical Prat Primer, Andorra

14 de septiembre: II Olla De Núria

21 de septiembre: IX Carrera del Taga (Sant Joan de les Abadesses)





#### CITAS POPULARES CLÁSICAS

**06 de abril:** Cursa de bombers en Barcelona

[www.bcn.cat/esports](http://www.bcn.cat/esports)

**11 de mayo:** V Marató de Montaña de Berga organizada por la Associació Esportiva Mountain Runners del Berguedà.

**21 de septiembre:** Cursa de la Mercè

[www.bcn.cat/esports](http://www.bcn.cat/esports)

**19 de octubre:** 45 escalada internacional a Montjuïc, organiza Esport Ciclista Barcelona. Para más información [www.ecbarcelona.com](http://www.ecbarcelona.com), [tel. 93 301 24 44].

**30 de noviembre:** 85 Gran Premio Internacional Jean Bouin tel. 93 344 41 00.

Salidas urbanas por Barcelona:

**20 de abril:** distrito de Gràcia;

**4 de mayo:** distrito Sant Andreu;

**28 de septiembre:** distrito Sants;

**16 de noviembre:** distrito Montjuïc.

Más información:

[www.euro-senders.com/barnatresc.com](http://www.euro-senders.com/barnatresc.com)

#### Calendario: COPA DE ESPAÑA GP BUFF-SALOMON

**20 de abril:** V Carrera por montaña Camañas-Pico Palomera (Teruel)

**18 de mayo:** VIII Cursa de Paüls (Tarragona)

**15 de junio:** II Marxa Magdalena-Penyeta Roja (Castellón), Campeonato de España

**6 de julio:** XXI Cross de Cuerda Larga (Madrid)


**14 de septiembre:** IV Quebrapates (Asturias)

La Copa del Mundo también pasa muy cerca de nuestro país: Andorra alberga la tercera prueba del circuito, el **29 de mayo** en Vallnord.

Para más información

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





**HERE**

**I AM**

DESCUBRE LAS HISTORIAS  
"HERE I AM" EN [NIKEWOMEN.COM](http://NIKEWOMEN.COM)