

Decálogo para una San Silvestre perfecta

No obsesionarse con los primeros y beber 2 litros de agua, entre las normas de Juanjo Gracia, ganador de la Running Challenger, para la carrera de mañana en Murcia

:: JUAN ANTONIO CALVO

MURCIA. Aunque la prueba sea más festiva que competitiva, es conveniente cumplir una serie de normas para poder disfrutar más de la San Silvestre Murcia 2013, que se disputa mañana y está organizada por 'La Verdad' y la Federación Regional de Atletismo, en colaboración con el Ayuntamiento de Murcia. Juanjo Gracia, que recientemente se ha proclamado ganador de la Running Challenger tras participar en dieciséis de las diecisiete carreras que componían la Liga, ofrece una serie de consejos dedicados a todos aquellos que no tienen por costumbre participar en carreras populares y que estarán mañana en la San Silvestre.

El propio Juanjo Gracia será uno de los más de 4.200 atletas que tienen previsto participar, como ha hecho otros años, porque correr la San Silvestre «es la mejor forma de despedir el año, entrar con buen pie en el nuevo y pasar una tarde agradable como preludio a una de las noches más bonitas».

Juanjo Gracia resume en diez consejos lo que debe hacer un atleta para afrontar con seguridad la prueba sin temor a sufrir ninguna lesión u otro tipo de percance:

1 Lo primordial es que la gente vaya a disfrutar y divertirse. Correr con buen ánimo es fundamental en esta carrera.

2 Quien mejor se conoce es uno mismo y cada cual sabe el estado físico con el que llega. Cada participante debe saber sus límites y hasta dónde puede llegar corriendo. Lo mejor es hacer antes un test personal y preguntarse si estás en un buen o mal momento, si te duele una parte u otra, etc.

3 La San Silvestre es una prueba en la que lo de menos es la competición. No se trata de ganar ni de establecer ningún récord ni de rebajar una marca, sino de pasar una tarde agradable, reunirse con familiares y amigos. Eso no obsta para que haya un pequeño grupo de participantes que se tomen la prueba mucho más en serio. Siempre suele haber unos 200 o 300 corredores que si van buscando un mejor registro personal, que intentan llegar los



que intentan llegar los



Mounir Chaiboub, ayer, en La Flota. :: JAVIER CARRIÓN / AGN

«En 2001 éramos 150, qué diferencia respecto a ahora»

Mounir Chaiboub Triganador de la prueba

:: J.A.C.

MURCIA. Aunque a sus 30 años no ha tenido más remedio que dejar el atletismo de alta competición «la culpa la tuvo un accidente de moto», Mounir Chaiboub, nacido en Casablanca, sigue sintiéndose atleta y, como tal, esta metido en todo lo que huele a atletismo. Director de la Federación Murciana, como tal está participando activamente en la organización de la San Silvestre. Incluso va a tomar parte en la carrera, vistiéndose de corto y corriendo al lado de su amigo Juan Manuel Molina, presidente de la Federación, así como del tenista Nicolás Almagro.

Y cuando lo haga, lo más probable es que eche la vista atrás

y recuerde, como si fuera hoy, cuando, allá por los años 2001 y 2002 ganó por dos veces la prueba que, de la mano del Ayuntamiento de Murcia, había recobrado todo su esplendor: «Participé en la carrera en siete ediciones y la gané en tres. Además de los años 2001 y 2002, también fui primero en 2004. Recuerdo que en 2001 éramos solo 150 los corredores que tomamos la salida. ¡Qué diferencia respecto a este año!».

Dueño de una empresa de alquiler de coches, Anoual, y a la espera de obtener la nacionalidad española, sigue teniendo pasión por el atletismo: «Fui campeón de Marruecos de 1.500. En aquellos tiempos corría también medias maratones y maratones. Como cuando hice 1:13:00 en 2004 en la Media Maratón de Murcia. O cuando gané la Media Maratón de Elche ese mismo año. Ahora no podría hacertlo».

LA CARRERA

► **Cuándo.** Mañana, a partir de las 16.00 las carreras infantiles y de las 17.30 la absoluta.

► **Distancias.** 200 metros la de benjamines; alevines e infantiles, 1.200 metros; cadetes y juveniles, 2.000; y absoluta, 6,6 kilómetros.

► **Recogida de dorsales.** En los centros de El Corte Inglés de la Gran Vía y El Tiro, hasta las 13.00 horas de mañana.

primeros y, por tanto, que aprieten desde el principio. No olvidemos que la San Silvestre, además de su carácter festivo y lúdico, tiene un componente deportivo de carrera prestigiosa y es un timbre de gloria ganarla o hacer una buena marca.

4 El arranque es fundamental, porque los mejores salen a todo trapo. Hay que ser conscientes de que la distancia no es demasiado larga y que, por tanto, la carrera será muy explosiva y que, desde el principio, esos 200 o 300 que buscan la victoria o la mejor marca van a imponer un ritmo muy fuerte. Los demás no deben seguir su ritmo para no exponerse a lesiones absurdas.

5 Pasado el momento inicial, es importante mantener un ritmo acorde a nuestro estado y, sobre todo, parejo a lo largo de todo el recorrido. De nada sirve exprimirse un pequeño tramo, si con eso vas a estar el resto para el arrastre. Hay que mantener un trote suave, porque de lo que se trata, para la mayoría de los participantes, es de llegar en buenas condiciones y no establecer ningún récord ni marca.

6 Hay que ser cautos con la comida. Se debe comer de dos horas y media a tres antes de tomar la salida para haber hecho la digestión cuando empiece la prueba. La alimentación debe ser normal, porque se trata de una carrera corta en kilómetros y no necesita una alimentación especial, aunque, eso sí, tomándola con la debida antelación.

7 Hay que hidratarse bien y lo ideal es beberse un par de litros de líquido. Debido al poco kilometraje de la prueba, no habrá avituallamiento ni puntos para beber, que se suelen colocar cada 5 kilómetros en las carreras más largas. Por eso hay que tomar la salida bien hidratados.

8 Hay que calentarse bien antes de salir como una medida preventiva para evitar molestias e inoportunas lesiones. No vale con ponerse en la línea de salida sin haber hecho un calentamiento previo que prevenga posibles lesiones o molestos tirones que arruinen lo que prometerá ser una tarde festiva.

9 El flato es una cuestión importante. Para evitarlo, lo mejor es no correr por encima de nuestras posibilidades. Solo así podremos acabar la carrera como si tal cosa. Y da igual el puesto en el que se llegue a la meta.

10 Si sigue todas estas recomendaciones disfrutará de una carrera tranquila, divertida y festiva, que es de lo que se trata. Habrá pasado una tarde agradable como preludio a una noche que todos querrán llena de emociones y sorpresas.

D LA LIGA DE JUANJO Y TOÑI

FÚTBOL
LA HOYA SIGUE LÍDER
TRAS GANAR AL
SANLUQUENO Y EL
EFESÉ VENCE AL ECÍJA

P62-63

FÚTBOL
EL MURCIA QUIERE
HACER ANICOS LA
HISTORIA EN
LA ROMAREDA



JUAN ANTONIO
CALVO



Él es panadero, ella ginecóloga; los dos están locos por el atletismo y son los reyes de la primera Running Challenger

Juanjo y Toñi, Toñi y Juanjo, es lo mismo. Ella como las 17 carreras y el solo dejó de participar en la Media Maratón de Águilas. Ginecóloga ella y panadero él. Hasta ahí lo que les separa. ¿Y que les une? Su pasión por el atletismo, que les ha llevado a proclamarse campeones de la Running Challenger 2013, algo así como la 'Champions' de las carreras populares en la Región o, lo que es lo mismo, el circuito de pruebas que ha organizado la Federación Murciana de Atletismo por vez primera.

Ella vive en Cartagena, aunque nació en Torreagüera y estudio Me-

dicina en Alicante, él nació en Murcia y, además de panadero, es entrenador de fútbol base de vocación. Se conocían de verse en las carreras populares porque ambos son adictos al atletismo y un fin de semana si y otro también se enfundan las zapatillas para participar en cuanta carrera popular les sale al paso. Por eso la idea que puso en marcha la Federación Murciana de Atletismo que dirige el ex marchador olímpico Juan Manuel Molina: les pareció de perlas y se entregaron a participar en la Challenger hasta el punto de que ella, la cartagenera de adopción Toñi Asensio, no se perdió ni una de las 17 pruebas que compo-

JUANJO GRACIA

► Fecha y Lugar de nacimiento. El 7 de octubre de 1963 en Murcia.

► Profesión. Panadero.

► Club. Ermita de Burgos de Nonduermas.

► Categoría. Veterano D (de 50 a 55 años).

► Km recorridos en la Challenger. Unos 250.

TOÑI ASENSIO SÁEZ

► Fecha y Lugar de nacimiento. El 5 de noviembre de 1954 en Torreagüera (Murcia).

► Profesión. Ginecóloga.

► Club. Maratón Cartagena.

► Categoría. Veteranos E (de 55 a 59 años).

► Km recorridos en la Challenger. Unos 170.

Juanjo y Toñi, en la plaza del Ayuntamiento de Cartagena. — ANTONIO GIL / ARA

Cierre en las San Silvestre de Murcia y Cartagena

:: J.A.C.

MURCIA. Las San Silvestre de Murcia y Cartagena, que organiza el diario 'La Verdad', junto a la Federación de Atletismo y con la colaboración del Ayuntamiento de ambas ciudades, están ya a la vuelta de la esquina y las inscripciones, abiertas hasta el día 26, se suceden a buen ritmo en ambas pruebas. Para la de Cartagena se pueden inscribir en www.laverdad.es/sanilvestrecartagena2013 y para Murcia en www.laverdad.es/sanilvestremurcia2013.

Entre sus participantes estarán los reyes de la liga regional de carreras populares, Juanjo Gracia y Toñi Asensio. Toñi correrá en la de Cartagena, su lugar de residencia. «La he corrido casi todos los años y no voy a fallar en

estas», asegura Juanjo, por su parte, estará en las calles de Murcia. «No podía faltar en una carrera tan significativa como esta», dice. Será una buena manera para ambos de festejar su triunfo en la liga de carreras populares que les ha significado convertirse en los atletas populares de «uno».

El día 29 comenzará la entrega de dotación en los centros de El Corte Inglés, entre la que seguirá el día 30 y la mañana del 31 (hasta las 13.00 horas). Dos días y medio para que todo participante pueda acercarse a recoger el dorsal que llevará en la carrera, una prueba que la piloto de motos chequenera Ana Carrasco, que acaba de firmar con un equipo holandés y el viernes visitó 'La Verdad' apenas con todas sus fuerzas como buena deportista que es.



Ana Carrasco, con la San Silvestre. La piloto de Moto3 de Cebegín, primera española en puntuar en un Mundial, visitó el viernes 'La Verdad' y dio su apoyo a la San Silvestre de este año, organizada por este periódico. — MARTÍNEZ BUENO

nian la Liga y el de Nonduermas solo falló en la de Águilas.

'La Verdad' les junto en el puerto de Cartagena y aparecieron en zapatillas de deporte, como no, y después a echarse una carrera por los alrededores y a cambiar impresiones sobre lo que había supuesto para ellos

esta experiencia. «Es una idea — comienza Toñi — que debía de haberse puesto en marcha bastante antes, porque es algo que al corredor popular le gusta. A mí, que ya había corrido una Challenger similar en Castilla-La Mancha, me ha venido muy bien porque yo soy de las que corren

cada semana». Y sigue el: «A mí me encantaría seguir el año que viene porque supongo que continuaré ganizando otra edición. Esto era lo que los corredores populares queríamos. Ha sido todo un éxito».

Ambos llegaron al atletismo un poco tarde, pero eso no impide que

sean unos apasionados de este deporte hasta el punto de que no abren un participo cada fin de semana en una carrera. «Yo llevo 12 años practicando el atletismo. Hasta los dieciséis me dediqué a la gimnasia rítmica, y hasta llegue a ser subcampeona de España cuando vivía en Ali-



CNMARMENOR

#20
CARABELA

20º ANIVERSARIO
TROFEO CARABELA DE PLATA

DEL 19 OCTUBRE 2013 AL 19 OCTUBRE 2014

PARTICIPAZ



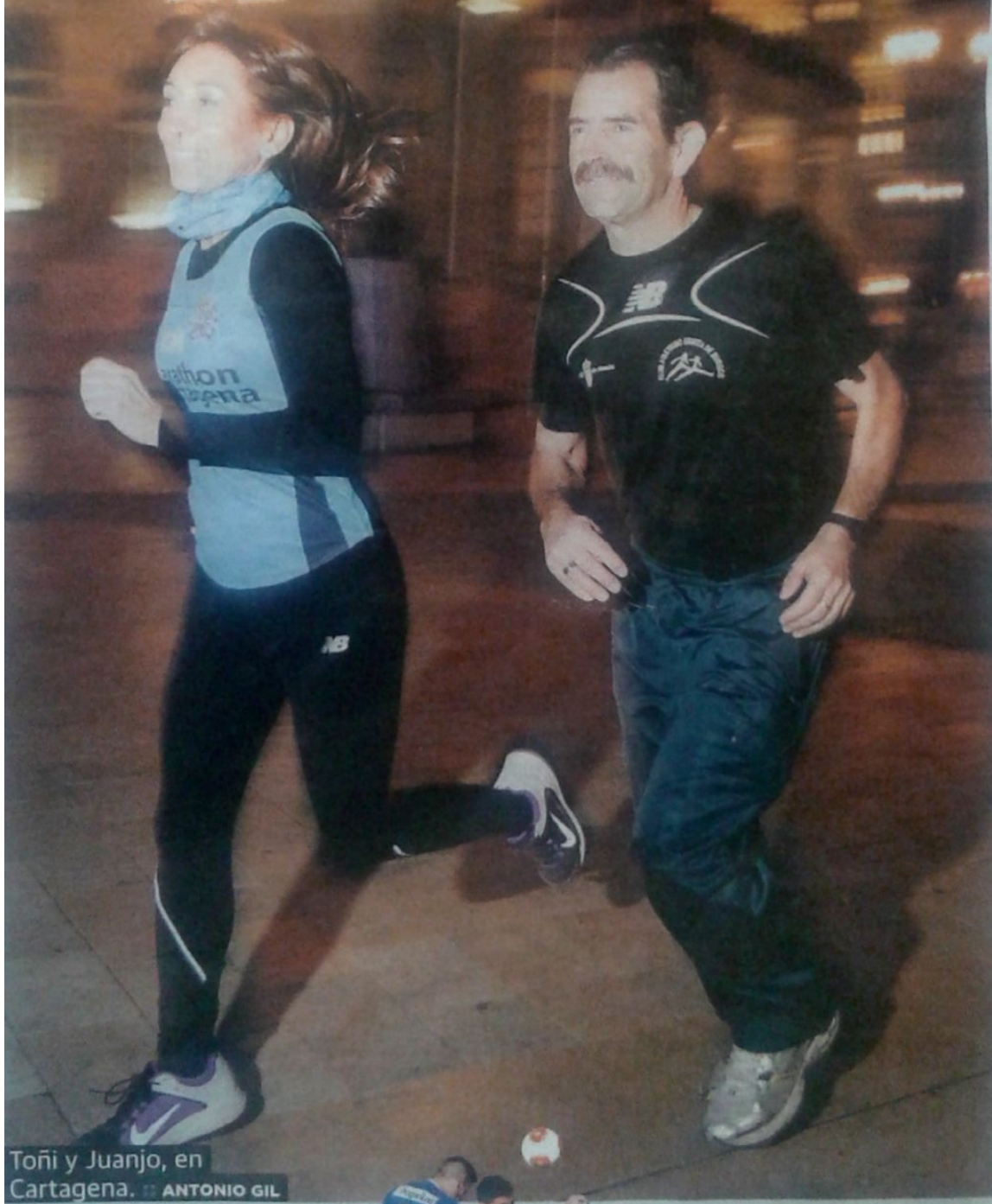
DEL 19 OCTUBRE 2013 AL 19 OCTUBRE 2014

DISF

T 965 675 128 / www

ADICTOS AL ATLETISMO Y RUMBO A LA SAN SILVESTRE

Toñi Asensio y Juanjo Gracia, ganadores de la
liga de carreras populares, despedirán el año en
las tradicionales pruebas de Murcia y Cartagena P60



Toñi y Juanjo, en
Cartagena. ■ ANTONIO GIL

Una alfombra roja en Nonduermas

► Más de mil atletas participan en la carrera popular del Club Ermita de Burgos, puntuable para la Running Challenge

D.G.G.
Una alfombra roja rodeada de flores esperaba la llegada de los más de mil atletas que participaron ayer en la Carrera Popular de Nonduermas, que cumplió su vigésimo primera edición con un estado de salud envidiable. Bajo la batuta del Club Ermita de Burgos, toda la pedanía murciana se volcó en su organización para alcanzar en más la fama que se ha merecido durante más de dos décadas, cuidando todos los detalles para conseguir que desde el primer al último clasificado se sintiera como en casa.

Una batucada y el grupo de rock cartagenero *La Fonda* amenizaron durante el recorrido, de 10.660 metros, a los atletas, entre los que los más rápidos fueron Guillaume Le Moulhac, un francés del Fondistas Alcantarilla afincado desde hace seis años en Torreguera, y la veterana del Atletarruca Susana Abad Izquierdo. El campeón superó en más de un minuto a Javier Moreno Lara, del Tragamillas, que fue el mejor veterano B, mientras que la campeona femenina tuvo que superar a Alicia Antón.

Por categorías, los mejores en esta prueba puntuable para la Running Challenge fueron Federico Hernández Miralles (veterano A), Francisco López Granero (veterano D), Miguel Ángel Alonso Prieto (veterano C), Pedro Pérez (juvenil), Francisco Romeo Pérez (veterano E), Alicia Antón Moreno (veterana B), Toni Peñalver Ballesteros (senior femenina), Josefa del Cerro Fernández (veterana A), Toni Asensio López (veterana E), Ángela Baeza Díaz Caño (veterana D), Agustín Isaac López Bermúdez (especial masculino) y Marina Camacho Rubio (juvenil femenina).

Entre los participantes también se encontraba el alcalde de Murcia, Miguel Ángel Camara, quien se lanzó al asfalto en una jornada calurosa, que concluyó con la entrega de premios a los mejores.

La próxima cita de la Running Challenge será el próximo 29 de septiembre con la puesta en marcha de la Media Maratón de San Javier, que también incluirá una prueba de una vuelta y otra de cinco kilómetros.

www.laopinionmurcia.es

Carrera de Nonduermas

GALERÍA DE FOTOS EN NUESTRA WEB



► **UNA CARRERA QUE NO DEJA DE CRECER** **1** Vista general de la salida de la prueba de Nonduermas. **2** Alicia Antón, tras cruzar la línea de meta. **3** Celia Moreno, durante la carrera. **4** Los participantes lo dieron todo. **5** Una batucada, animando la jornada. **6** El jamón no faltó para saciar el apetito de los que acudieron a la cita. **7** Los más pequeños, presentes en la carrera. **8** JUAN CABALLERO



Deportes



Running Challenge de atletismo

Juanjo Gracia

► LÍDER DE LA LIGA DE CARRERAS POPULARES RUNNING CHALLENGE

«La carrera de Nonduermas es muy popular porque está hecha por corredores»

Panadero de profesión, Juanjo Gracia comenzó a correr hace seis años y actualmente lidera la clasificación de la Running Challenge. El domingo, en Nonduermas, estará en casa.

ADRIÁN BONACHE

■ El atleta del CA Ermita de Burgos Juanjo Gracia afronta como líder de la Running Challenge la XXI Carrera Popular de Nonduermas, mítica prueba en cuya organización participa de forma activa. Esta primera edición del circuito de carreras populares, del que LA OPINIÓN es el diario oficial, cuenta ya con un buen número de pruebas célebres en el calendario. La próxima, que se disputa este domingo, contará con más de mil participantes, entre los que Gracia, panadero de profesión y entrenador de fútbol desde hace más de 30 años, defenderá su liderato.

■ Como miembro del club organizador de la carrera de Nonduermas, ¿dónde cree que radi-

ca el éxito de la misma?

■ Para nosotros, Nonduermas es de las carreras más bonitas que hay, fundamentalmente porque está hecha por corredores. Nosotros tenemos la regla no escrita de no poder correr la carrera para ayudar todos, y lo cierto es que la gente se vuelca en la organización. Además, tiene algo muy importante y es que todas las 'fuerzas vivas', el centro de la mujer, la asociación de vecinos... todos colaboran, lo que la convierte en una carrera con mucho apoyo en una de las más populares en toda la Región de Murcia.

■ ¿Por qué tiene tanta aceptación entre el corredor popular?

■ Por muchísimos detalles, es una carrera muy popular. Corre gente de mucho nivel porque arranca la temporada y les viene bien como preparación, pero también es una carrera con una singularidad, y es que hay corredores que participan en una o dos carreras al año y esta es fija para ellos.

■ ¿Cómo se lleva llegar primero en la clasificación de la Running

a una prueba tan significativa?

■ Es precioso. La verdad es que empecé la liga medio en serio, medio en broma... Y no pensaba llegar a estas alturas como líder, ni mucho menos. Llegar ahora a la prueba de mi pueblo, de mi club, como primero y poder competir, seguir sumando, para mí es un premio.

■ ¿Qué le parece que haya una liga de carreras populares en nuestra Región?

■ A mí me parece muy positivo, de hecho hace un par de años hubo un intento que no llegó a buen puerto, en el que también me inscribí. Además, sabes que la idea de la Running se presentó en Nonduermas, y me pareció extraordinaria desde el inicio. Mi club me pidió que corriera por colaborar, por tener a alguien metido en esa idea fabulosa.

■ ¿Cuándo y por qué comenzó a correr?

■ Empecé hace relativamente poco tiempo, en 2008. Estoy ligado al deporte desde hace muchos años, porque soy entrenador de fútbol y sigo entrenando, pero llegó un



Juanjo Gracia, en su trabajo de panadero. LA OPINIÓN

«Empecé la Running

Challenge medio en broma y ni mucho menos pensaba en ser el líder de la clasificación»

momento en el que dejé de hacer deporte en activo. En ese año, por problemas de salud, el médico me aconsejó que retomara la actividad. Empecé a tomármelo en serio y lo cierto es que, como siempre me ha gustado el deporte, desde los primeros meses pronto me picó el 'gusanillo' por empezar a practicarlo.

■ Usted es panadero. ¿Cómo se las arregla para entrenar?

■ R. La verdad es que duermo poco. Y evidentemente te engaña

si te digo que no es un sacrificio ir a entrenar. Compaginar trabajo y este hobby cuesta mucho trabajo.

■ Además, también es entrenador de fútbol. ¿A qué equipo dirige actualmente?

■ Estoy entrenando al juvenil de la Nueva Vanguardia de Alcantarilla, pero llevo ligado al mundo del fútbol desde 1982. Digamos que empecé en el fútbol, y no lo he querido dejar porque siempre me ha aportado cosas muy importantes, pero no te niego que me está costando mucho compaginarlo.

■ Por último, ¿qué supone correr para usted?

■ Correr es vivir, me da vida. Descubrí el atletismo hace cinco años y desde entonces no he podido dejarlo. Me hace falta para vivir.

Juanjo Gracia y Toñi Asensio estrenan el palmarés de la Running Challenge

► La atleta del Marathon Cartagena, ganadora absoluta tras una liga para enmarcar ► El corredor del CA Ermita de Burgos, el otro nombre propio

Dos veteranos se imponen en la Running Challenge

► TOÑI ASENSIO Y JUANJO GRACIA GANAN LA PRIMERA EDICIÓN DE LA LIGA DE CARRERAS POPULARES

■ La Media Maratón de Torre Pacheco clausuró la primera edición de la Running Challenge, que han ganado Toñi Asensio y Juanjo Gracia. **12 a 15**

CLASIFICACIONES **14 a 16**

► IX Media Maratón de Torre Pacheco, 11 Kilómetros y Carrera Joven La Algaída

A. C.

■ La Media Maratón de Torre Pacheco dio carpetazo a la primera edición de la Running Challenge, de la que LA OPINIÓN es diario oficial. La última prueba cumplió con las expectativas generadas poniendo el broche a una temporada que ha constado de 17 pruebas, y lo hizo con dos atletas como principales protagonistas: Juanjo Gracia Carrilero y Toñi Asensio López.

Ambos se proclamaron campeones absolutos de la Liga de Carreras Populares, que acabó premiando la regularidad de la que han hecho gala desde el inicio de la competición.

Asensio, ginecóloga de profesión y atleta veterana E del Marathon Cartagena, puso el punto final a una campaña en la que volvió a dar muestras de su capacidad disputando todas y cada una de las pruebas. Un mérito que le valió una mención especial en la entrega de premios de la Media Maratón de Torre Pacheco.

Gracia, panadero y entrenador de fútbol desde hace más de 30 años, rubricó una temporada para enmarcar con el triunfo final. «Empecé la Running Challenge medio

CHAMPIONS POR CATEGORÍAS

► GANADORES ABSOLUTOS

Juanjo Gracia Carrilero (Club Atletismo Ermita de Burgos) y Toñi Asensio López (Marathon Cartagena).

► SENIOR

Pedro Antonio Cabrera Pérez (independiente) y Marta Martínez Sanz (Academia del Aire).

► VETERANOS A

José Luis Gilabert Agulló (Limyerboys).

► VETERANOS B

Francisco José Martínez Grau (Independiente).

► VETERANOS C

Agustín Zapata Martínez (independiente) y Consuelo Caparrós Oñate (Marathon Cartagena).

► VETERANOS D

Juanjo Gracia Carrilero (Club Atletismo Ermita de Burgos).

► VETERANOS E

Juan Ernesto Peña Ros (Marathon Cartagena) y Toñi Asensio López (Marathon Cartagena).

en broma y ni mucho menos pensaba en ser el líder de la clasificación», reconoció el corredor del CA Ermita de Burgos en una entrevista concedida a este diario el pasado mes de septiembre.

NIGHT'S MURCIA RUNNING

La próxima edición comienza el 11 de enero con una cita nocturna

► Murcia servirá de escenario, el próximo 11 de enero de 2014, para una carrera que se celebrará bajo la denominación de 'Night's Murcia Running' y que constará de 10 kilómetros, con un recorrido de asfalto urbano, que hará las delicias de los amantes del atletismo.

La prueba, organizada por Murcia Running y Murcia Challenge, dispone de un tope máximo de 1.500 participantes y el plazo para formalizar la inscripción -cuyo precio asciende a 10 euros y a 8 para los federados- concluirá el 9 de enero.

Los interesados en vestirse de corto para completar el circuito tendrán que visitar las páginas web www.chiplevante.com y www.murciachallenge.com, aunque también tienen la posibilidad de acudir al centro deportivo Mirca Sport, a Murcia Running y a los locales colaboradores. A. C.

LUNES, 28 DE OCTUBRE, 2013 | 23

Carreras populares

Deportes

