

La inclusión puede al calor en Cerezo de Arriba

Los madrileños Rafael Cabanillas y Gema López se imponen en el maratón de montaña, en el que participaron corredores trasplantados

EL NORTE

SEGOVIA. La segunda edición del Trail del Lobo estuvo marcada por el intenso calor, que convirtió la carrera por montaña segoviana en un reto de altura. La cita de Cerezo de Arriba, de dos trazados, uno de 42 kilómetros y 4.200 metros de desnivel acumulado y otro de 21 kilómetros y 1.400 metros de desnivel acumulado, fue épica en muchos momentos y coronó a los madrileños Gema López y Rafael Cabanillas, en el maratón; y a la vallisoletana Ana Rico y al madrileño Carlos Soto, en la media maratón.

Con un recorrido muy atractivo, con paso por toda la zona de La Pinilla, la Cueda de esta estructura montañosa y llegando hasta casi el Pico del Lobo (2.274 metros), los participantes trataron de disfrutar de un trazado 'aderezado' con las altas temperaturas que marcaron la jornada montañera.

Rafael Cabanillas (Trailxrem Team) completó la carrera del lobo

con un tiempo de 4:17:34, con Noe Fernández a poco más de un minuto, de ahí la emoción que marcó la carrera hasta los últimos kilómetros. El podio lo cerró Javier Niñez, del Guada Trail (4:21:10). Ellos fueron los mejores de una prueba que contó con el apoyo del Ayuntamiento local y la Diputación de Segovia.

En categoría femenina la madrileña Gema López no tuvo rival (5:08:34) y cruzó la línea de Cerezo con más de veinte minutos con respecto a la segunda clasificada, Ana Cristina Constantín (5:30:25) y con mucho margen con respecto a Giselle Ruiz, del Runrem Club Retiro (5:56:45).

Emoción hasta el final

El Trail del Lobo, que comenzó a las 9:00 horas, también vibró con su carrera 'pequeña'. Y es que el ganador, Carlos Soto (1:43:52), llegó con apenas dos segundos de ventaja con respecto a Moisés Cepas (1:43:54). El podio lo completó Sergio de Torres, también con opciones de victoria hasta el final, y con menos de un minuto con respecto a los dos primeros clasificados (1:44:04). Los tres corredores de la comunidad de Madrid 'volaron' en La Pinilla, en un derroche de condiciones físicas.

Por su parte, en el cuadro feme-



Rafael Cabanillas (l) y Carlos Soto (d), durante un momento de la prueba. ALBERTO BENAVENTE (TRAILCYCL)

Doscientos corredores se dieron cita en una prueba con 4.200 metros de desnivel

nino, la vallisoletana Ana Rico (Solorunners) fue la mejor con poco más de dos horas en la línea de meta, seguida de las madrileñas Inmaculada Pico e Isabel Zapata, ambas del Triatlón 360.

Además, la cita organizada por Stirps Duero, se convirtió en la primera de estas características en Castilla y León en albergar una modalidad para corredores trasplantados.

Cuatro corredores en estas condiciones participaron en el Trail del Lobo, dos en el recorrido de 42 kilómetros y otros dos en el de 21, inaugurando una clasificación muy especial, y que desató las alabanzas del numeroso público que animó a los doscientos participantes en una carrera que se consolida en el calendario como promotora de la comarca y el turismo en la zona.

SAN LORENZO CORRE ANTES DE LAS FIESTAS



Salida de la carrera absoluta de la plaza del barrio, junto a la iglesia de San Lorenzo. OSCAR COSTA

La IV Carrera Popular del barrio de San Lorenzo, organizada por la Peña La Cabaña del Molino, volvió a reunir a más de un centenar de atletas que disfrutaron de una mañana de atletismo que comenzó con las carreras de los más pequeños y que continuó con la

carrera absoluta, en la que participó un centenar de atletas. Andrés Jiménez Rey se alzó con la victoria en categoría masculina al completar en primer lugar los 5.000 metros del recorrido. En féminas la victoria fue para Rebeca Gil.



El trasplantado Manuel Monasterio, en una de sus últimas carreras. :: EL NORTE

Trasplantados en las cumbres

El domingo comienza en la sierra segoviana el Maratón del Lobo, la primera carrera con modalidad para corredores trasplantados

:: J. J. LÓPEZ

VALLADOLID. El próximo domingo 6 de agosto se celebra en la sierra segoviana el Maratón del Lobo. Esta es la primera carrera de montaña de Castilla y León con modalidad para corredores con enfermedades renales crónicas y trasplantados. «Ellos eligen el deporte tras un trasplante», defienden desde Trainsplant, plataforma profesional que asesora a los deportistas con enfermedad renal crónica o trasplante.

La carrera de montaña de Cerezo de Arriba, en la sierra segoviana, será la primera prueba de estas características en Castilla y León que acija una categoría para corredores trasplantados. «Es una forma de colaborar de forma un poco distinta», defiende Josechu Gatay, director del maratón.

Pueden ser los más rápidos, los más hábiles y enfrentarse a ese descenso vertiginoso sin más problemas que los que podría tener cualquiera. Pero, «como a cualquier deportista, a veces hay que frenarles», comienza Sonsoles Hernández, directora de Trainsplant.

La entidad, de poco más de un año de vida, busca asesorar «sobre movimiento y deporte» a pacientes y profesionales, y estará muy presente en la segunda edición del Maratón del Lobo.

«En España, hay más de 15.000 personas con enfermedades renales crónicas o trasplantados, y muchos de ellos están en disposición de hacer deporte, es más, prefieren modalidades deportivas al aire libre,

como pueden ser las carreras de montaña», agrega Sonsoles Hernández, la promotora de este proyecto. «Este año, se celebraron en Málaga los Juegos Mundiales para trasplantados, con más de dos mil participantes, una cifra mayor a la de unos Juegos Paralímpicos», añade la directora de Trainsplant.

«Es una forma de darle visibilidad a nuestra labor, y de que haya personas que sepan que estamos ahí para asesorarles», afirma Sonsoles. «Te dicen que quieren correr esta o esta otra carrera, y ajustas sus entrenamientos, su realidad fisiológica, al reto», indica. «En carreras por montaña tenemos el caso del deportista asturiano Manuel Monasterio, que participará en Segovia. A veces hay que frenarle, pero ya nos conocemos desde hace muchos años. Él ha sido capaz de hacer en más de una ocasión la carre-

ra de Somiedo», describe Hernández. Trainsplant no se limita al deportista, pero si se le ajusta a la realidad. «Nosotros requerimos una prueba de esfuerzo, es necesaria para todos los deportistas que hacen este tipo de carreras, pero siendo trasplantado con más motivo», afirma Sonsoles. «Aquellos que estaban en una buena condición física antes de un trasplante, tendrán más posibilidades de hacer deporte a un nivel más alto, aunque confluyen otras variables».

«Un deportista como Manuel Monasterio no tendrá problemas en terminar el Maratón del Lobo, dado su entrenamiento y su condición física», subraya Sonsoles con respecto a la carrera segoviana que mantiene abiertas las inscripciones y que contará con categoría de trasplantados tanto en su modalidad de 42 kilómetros, como en la de 21.

Entre los problemas derivados de un deporte de resistencia, como las carreras por montaña, Sonsoles explica que Monasterio acusa más calambres que a lo mejor otros deportistas con sus mismas condiciones físicas, preparación, etc. «El desequilibrio hectolítico tras el trasplante ha derivado en calambres que suelen aparecer en los finales de carrera», indica.

Trainsplant dispone de un proyecto de financiación para promover el deporte entre los niños trasplantados. «Hemos diseñado unas equipaciones que vendemos en la web, y cuya recaudación se destina a los niños, para que comiencen a hacer deporte», explica Sonsoles Hernández, quien ayuda a deportistas trasplantados de toda España, entre los que se encuentran atletas de Ávila, Salamanca y Valladolid. «El trabajo casi siempre es más psicológico que físico», concluye antes de animar a todas las personas a no ponerse límites.

La carrera por etapas Ultra Sanabria abre el periodo de inscripciones

El Ultra Sanabria inicia su trayectoria con la apertura de inscripciones. La carrera por etapas del 12, 13, 14 y 15 de octubre abre su periodo de dorsales este sábado 5 agosto a las 10:00 horas. La cita dispone de una etapa inicial de senderismo; y tres jornadas de trail running, divididas en tres jornadas en el entorno del Parque Natural del Lago de Sanabria. La carrera de montaña zamorana por etapas abre inscripciones en la web www.ultrasanabria.es, con un máximo de 225 dorsales.

oferplan.elnortedecastilla.es

Oferplan
El Norte de Castilla

Partida de bolos,
zapatos y bebida

3,95€ ~~7,90€~~ ^{antes} ^{descuento} 50%

1 partida de bolos, 1 alquiler de zapatos y 1 bebida



Bowling Sport Line. en C.C. Equinoccio en la Carretera León Km. 3 Zaratán, Valladolid.

Canjea tu cupón del 5 de agosto y al 10 de septiembre del 2017.

Revisión y puesta a punto
de tu ordenador

9,90€ ~~35€~~ ^{antes} ^{descuento} 72%



* Consulta en nuestra web la opción de limpieza física del equipo.

Informática San Vicente. Paseo San Vicente 36.

Horario: Lunes a viernes de 10:00 a 14:00 h y de 17:00 a 20:30 h. Sábados de 10 a 14 h.

Canjea tu cupón del 5 de agosto y al 8 de enero de 2018.

i

- 1 Entra en oferplan.elnortedecastilla.es
- 2 Una vez realizada la compra, recibirás el cupón de compra en tu correo electrónico.

Ofertas válidas solo para compras en la web

- 2 Busca tu oferta y cómprala de manera segura con tu tarjeta de crédito.
- 4 Cárjalo siguiendo las instrucciones de la oferta.

Oferta disponible en oferplan.elnortedecastilla.es titularidad de El Norte de Castilla, S.A. con domicilio social en Vázquez de Mendizábal, 10, 47008 Valladolid. Condiciones de uso y Protección de Datos disponibles en oferplan.elnortedecastilla.es.