

## Carreras populares

Fecha de actualización: Agosto de 2010  
Centro elaborador: CRIDJ

Las carreras populares están teniendo un gran auge en los últimos tiempos. Es una actividad deportiva que consiste en recorrer una determinada distancia y se las denomina populares porque, además de haber en algunas de ellas, las más importantes y mejor dotadas, atletas profesionales o semiprofesionales, la mayoría de los participantes, federados o sin federar, corren sin ánimo de lucro, para superarse a sí mismos, mejorar su marca, correr con su club o grupo de amigos, hacer deporte o simplemente acabar la carrera.

Existen carreras con una tradición de décadas, otras destacan por su gran participación, o están arraigadas en su distrito o municipio, y cada día surgen más solidarias o benéficas. Pero sin dudarlo, las de mayor calado popular son la San Silvestre Vallecana, por su cantidad de participantes en fecha tan señalada como el 31 de diciembre; y por otro, la "Reina" la Maratón, con sus 42,195 km, rememorando la gesta del soldado griego Filípides.

Las distancias suelen variar, siendo la más común la de 10.000 metros, aunque también se corre desde la milla urbana, 5.000, 6.000, dos leguas y medias maratones.

### Recomendaciones

A la hora de participar en una carrera popular, al igual que en cualquier actividad deportiva, es conveniente seguir una serie de consejos útiles que puedan evitar molestias, problemas físicos, incluso lesiones, o bien caer en el desánimo por no progresar en el estado físico.

Estos consejos para el deportista son fundamentalmente los siguientes:

1. **Constancia.** Hay que perseverar en el esfuerzo y el entrenamiento. Tanto si son rápidos o lentos los progresos, hay que tener paciencia y pensar que alcanzar la forma física deseada es cuestión de tiempo.
2. **Vida saludable.** Una dieta sana y equilibrada favorece el aporte de energía. La hidratación es indispensable antes, durante y después del entrenamiento y competición (más en épocas de calor). El descanso ayuda a asimilar el entrenamiento y mejorar la forma física. La fisioterapia y los masajes mejoran el organismo forzado por la práctica deportiva. Y un control médico es recomendable.
3. **Planificación y programación,** tanto de los progresos en alcanzar la forma deseada, como de los entrenamientos y de la temporada. Tener un entrenador que te oriente nunca está de más.
4. **Calentamiento y estiramientos previos,** de preparación al esfuerzo posterior.
5. **Concentración** durante el entrenamiento y la competición. Saber controlar nuestro organismo, saber nuestros límites y conocer los recorridos son indispensables para conseguir un buen rendimiento.
6. Al terminar el entrenamiento o la carrera, no hacerlo bruscamente, sino bajando el ritmo para tranquilizar, hacer ejercicios de **respiración y estiramiento muscular.**
7. **Disfrutar** de la actividad que has elegido, tanto en los entrenamientos como sobre todo en la carrera.

### Tiendas especializadas

Existen tiendas donde encontrar material específico (deportivas, ropa, alimentación), y donde se suelen hacer las inscripciones de las pruebas (además de Internet)

#### Running Company

Pº Infanta Isabel, 21  
28014, Madrid  
Tel.: 914 335 565  
[www.runningcompany.net/](http://www.runningcompany.net/)

#### Deportes Marathinez

C/ Herminio Puertas, 3  
28011, Madrid  
Tel.: 915 262 663  
[www.marathinez.es/index.php](http://www.marathinez.es/index.php)

#### Deportes Bikila

Avda. Donostiarra, 2  
28027, Madrid  
Tel.: 914 038 104  
[www.bikila.com/](http://www.bikila.com/)

#### Corricolari

C/ Marqués de Monistrol, 7, 2º izda.  
28011, Madrid  
Tel.: 915 268 080  
[www.corricolari.eu/](http://www.corricolari.eu/)

#### Laister

Cuesta de San Vicente, 24  
28008, Madrid  
Tel.: 902 998 449  
[www.laister.es](http://www.laister.es)

#### Runnersworld

C/ Martín de los Heros, 65  
28008, Madrid  
Tel.: 915 419 756  
[www.runnersworld.es/Tiendas/paqtienda-smadrid.htm](http://www.runnersworld.es/Tiendas/paqtienda-smadrid.htm)

## Calendario de carreras

Existen un gran número de carreras populares a lo largo de todo el año. Cada vez aparecen nuevas competiciones. Hay que saber optar por algunas, las que te parezcan más interesantes, más populares, más cómodas, las más acordes con tu planificación de temporada.

En el portal de la Consejería de Cultura, Deporte y Turismo de la Comunidad de Madrid [www.madrid.org/deportes/](http://www.madrid.org/deportes/) encontrarás noticias de actualidad, competiciones, el contacto con la Oficina de Atención al Deportista de la Comunidad de Madrid y pautas y hábitos saludables.

A continuación se ofrece una selección de las carreras populares que se realizan en nuestra Comunidad.:

### Enero

- Cross Rector de la UNED (Campo a través)  
[www.uned.es/deportes](http://www.uned.es/deportes)
- Cross Universidad Europea de Madrid (Villaviciosa de Odón)
- Media Maratón Ciudad de Getafe  
[www.atletismoartyneon.com](http://www.atletismoartyneon.com)
- Trofeo París  
[www.elatleta.com](http://www.elatleta.com)

### Febrero

- Media Maratón de Latina  
[www.adcorebo.org](http://www.adcorebo.org)
- Corre por una sonrisa (Tres Cantos)
- Media Maratón distrito de Fuencarral  
[www.mapoma.es](http://www.mapoma.es)

### Marzo

- Media Maratón de Collado Villalba (La Tragamillas)  
[www.castillocd.com/index.html](http://www.castillocd.com/index.html)
- Carrera popular Intercampus
- 100 km pedestres Villa de Madrid  
[www.100deMadrid.blogspot.com](http://www.100deMadrid.blogspot.com)

### Abril

- Media Maratón Villa de Madrid (1º domingo de abril)
- Carrera popular Villa de Valdemoro
- Trofeo de primavera  
[www.laetus.es](http://www.laetus.es)
- Maratón Popular de Madrid (último domingo del mes)  
[www.mapoma.es](http://www.mapoma.es)  
[www.maratonmadrid.org](http://www.maratonmadrid.org)

### Mayo

- Carrera popular Paracuellos del Jarama  
[www.atletismoparacuellos.com](http://www.atletismoparacuellos.com)
- Cross trofeo primavera Barrio del Pilar
- Carrera de la Mujer  
[www.carreradelamujer.com](http://www.carreradelamujer.com)
- Carrera Liberty Seguros  
[www.sportlife.es/front/carreralliberty.do](http://www.sportlife.es/front/carreralliberty.do)
- Carrera popular de Colmenar Viejo  
[www.atletismocolmenarviejo.com](http://www.atletismocolmenarviejo.com)

### Junio

- Trofeo San Antonio de la Florida  
[www.clubakiles.com](http://www.clubakiles.com)
- Carrera Nocturna A.V. Fleming (Coslada)
- Media Maratón San Lorenzo de El Escorial
- Maratón Alpino Madrileño
- Carrera popular de San Juan (Leganés)

### Julio y Agosto

- Carrera del Rock and Roll (San Lorenzo de El Escorial)
- Legua de Tielmes
- Trofeo San Lorenzo (Lavapiés)
- Carrera Pedestre del Guadarrama
- The Human Race  
[www.nikeplus.com](http://www.nikeplus.com)
- Carrera Popular Villa de Cerceda

### Septiembre

- Gran Caminata de la Sierra (Cercedilla)
- Carrera Popular de San Martín de la Vega
- Carrera Popular Fiestas de La Elipa
- Carrera Popular de La Melonera
- Madrid corre por Madrid  
[www.madridcorrepormadrid.org](http://www.madridcorrepormadrid.org)

### Octubre

- Carrera Cívico Militar contra la Droga  
[www.ultrafondo.com](http://www.ultrafondo.com)
- Carrera Popular Distrito de Retiro  
[www.clubakiles.com](http://www.clubakiles.com)
- Media Maratón de montaña Solidaria de Madrid
- Carrera Internacional de la Ciencia  
[www.carreradelcsic.com](http://www.carreradelcsic.com)

### Noviembre

- 10 km de Rivas (Rivas-Vaciamadrid)  
[www.laetus.es/atletismo.htm](http://www.laetus.es/atletismo.htm)
- Carrera por la Integración (Día Mundial por la Tolerancia)
- Carrera Popular de Canillejas (trofeo José Cano)  
[www.trofeojosecano.com](http://www.trofeojosecano.com)
- Carrera de las Empresas  
[www.carrerdelasempresas.com](http://www.carrerdelasempresas.com)
- Media Maratón popular de Villaverde
- Carrera de Otoño de Tres Cantos

### Diciembre

- Trofeo Akiles de Atletismo  
[www.clubakiles.com](http://www.clubakiles.com)
- Carrera Popular Villa de Aranjuez  
<http://marathoaranjuez.com/CarreraPopular/index.html>
- San Silvestre Vicalvareña
- San Silvestre Mostoleña
- San Silvestre Villa de Getafe
- San Silvestre Buitrago del Lozoya
- San Silvestre Vallecana  
[www.sansilvestrevallecana.com/](http://www.sansilvestrevallecana.com/)

## Enlaces

- [www.carreraspopulares.com](http://www.carreraspopulares.com)
- [www.foroatletismo.com](http://www.foroatletismo.com)
- [www.runners.es](http://www.runners.es)
- [www.corriendovoy.com](http://www.corriendovoy.com)
- [www.madridcorre.com](http://www.madridcorre.com)
- [www.admarathon.es](http://www.admarathon.es)
- [www.clubakiles.com](http://www.clubakiles.com)
- <http://marathoaranjuez.com/CarreraPopular/index.html>
- [www.sansilvestrevallecana.com/](http://www.sansilvestrevallecana.com/)
- [www.decathlon.es](http://www.decathlon.es)