

Carreras populares

Fecha de actualización: Octubre 2015

Centro elaborador: CRIDJ

Es una actividad deportiva que consiste en recorrer una determinada distancia y se denominan 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. 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 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.
Consultar Decálogo del Deportista Saludable en el Portal Madrid salud

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

Corricolari

C/ Saavedra Fajardo, 5 y 7
28011, Madrid
Tel.: 915 268 080

www.corricolari.eu

outside@corricolari.es

Deportes Moya

Avda. del Mediterraneo, 26
28007 Madrid
Tel.: 914 331 610

www.deportesmoya.es

moya@deportesmoya.es

Deportes Marathinez

C/ Herminio Puertas, 3
28011, Madrid
Tel.: 917 551 878

C/ Bolívar, 15

28045, Madrid

Tel.: 915 262 663

www.marathinez.es

marathinez@marathinez.es

Laister

Cuesta de San Vicente, 24
28008, Madrid
Tel.: 915 471 172

www.laister.es

Rosrunning

Avda. de España, 51
CC El Zoco, local 27
28220, Majadahonda
Tel.: 916 399 172 y 635 790 716

www.rosrunning.com

Deportes Bikila

Consultar las diferentes tiendas en
www.bikila.com/

Decathlon

Consultar las diferentes tiendas en
www.decathlon.es

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. Para más información consulta la web www.fundacionmadridolimpico.org o en el teléfono 912 767 259

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
- Cross Universidad Europea de Madrid (Villaviciosa de Odón)
- Media Maratón Ciudad de Getafe
www.atletismoartyneon.com
- Trofeo Páris
www.elatleta.com
- Cross de Rivas-Vaciamadrid

Febrero

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

Marzo

- Media Maratón de Collado Villalba (La Tragamillas)
<http://castillocd.com>
- Carrera popular Intercampus
- 100 km pedestres Villa de Madrid
www.100deMadrid.blogspot.com
- Media Maratón de Aranjuez
- La Carrera del Agua

Abril

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

Mayo

- Carrera popular Paracuellos del Jarama
www.atletismoparacuellos.com
- Cross trofeo primavera Barrio del Pilar
- Carrera de la Mujer
www.carreradelamujer.com
- Carrera Liberty Seguros
www.carreralityes.com
- Carrera popular de Colmenar Viejo
www.atletismocolmenarviejo.com

Junio

- Trofeo San Antonio de la Florida
www.clubakiles.com
- Carrera Nocturna A.V. Fleming (Coslada)
- Media Maratón San Lorenzo de El Escorial
- Maratón Alpino Madrileño

Julio y Agosto

- Carrera del Rock and Roll (San Lorenzo de El Escorial)
- Legua de Tiernes
- Trofeo San Lorenzo (Lavapiés)
- Carrera Pedestre del Guadarrama
- 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

Octubre

- Carrera Cívico Militar contra la Droga
www.ultrafondo.com
- Carrera Popular Distrito de Retiro
www.clubakiles.com
- Media Maratón de montaña Solidaria de Madrid
- Carrera Internacional de la Ciencia
www.carreradelcsic.com
- III Carrera Popular Butarque-Villaverde
www.butarque.es/carrera

Noviembre

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

Diciembre

- Trofeo Akiles de Atletismo
www.clubakiles.com
- Carrera Popular Villa de Aranjuez
<http://marathonaranjuez.com/CarreraPopular/index.html>
- San Silvestre Vicalvareña
- San Silvestre Mostoleña
- San Silvestre Villa de Getafe
- San Silvestre Buitrago del Lozoya
- San Silvestre Vallecaña
www.sansilvestrevallecana.com/

Para estar al día de todas las que se celebran a lo largo del año te aconsejamos consultar las páginas web:

- www.clubakiles.com
- www.carreraspopulares.com

Enlaces

www.carreraspopulares.com
www.foroatletismo.com
www.runners.es
www.corriendovoy.com
www.madridcorre.com

www.clubakiles.com
www.admarathon.es
www.marathonaranjuez.com
www.sansilvestrevallecana.com/
www.fundacionmadridolimpico.org