

01 | RUN & RACE | A | DÍA

Nuestros cuidados empiezan por los pies

Nuestros pies son los grandes sufridores cuando hacemos deportes aeróbicos. Aunque tengamos un calzado con buena transpiración, es casi inevitable padecer a veces durezas o pies secos. Una crema exfoliante activa como la de Brissas puede ser de ayuda para los deportistas que más se cuidan.

El modo de aplicación recomendado es extender de manera abundante, dejar secar durante un minuto, frotar con movimiento circulares para que se desprendan las células muertas y repetir esa operación hasta que esas callosidades o durezas desaparezcan.

Tubo 50ml

Precio: 4,25 euros.

www.brissas.com



El Apunte

Los 'alérgicos' al gimnasio, pueden suplir parte del trabajo de fuerza en máquinas mediante entrenamientos en cuestas.

SIN COMPLEJOS

Gracias al sevillano Juan Garrido, locutor del Campeonato de España de Veteranos en Pista Cubierta, celebrado en Antequera (Málaga), hemos conocido la historia de **Valentín Huch**, residente en la provincia de Gerona y con la nada desdeñable edad de 92 años. Este jovencísimo atleta de espíritu, pero con gran experiencia, se proclamaba campeón nacional en la categoría M-90 en las pruebas de triple, peso y 60 metros. No hay mucho más que decir, salvo felicitarle y mostrarle nuestra admiración.

Valentín Huch (derecha), el vallista Ángel Joaquín con 78 años (izquierda) y Juan Garrido (centro), en el Campeonato de España de Veteranos en Pista Cubierta celebrado en Antequera.



SIN BARRERAS

Lecciones diarias. Ejemplos constantes. Superación sin límites. El valenciano **Héctor Cabrera**, que tiene deficiencia visual, consiguió proclamarse campeón de España Juvenil en Pista Cubierta en lanzamiento de peso (5 kg.). Cabrera, que tiene 16 años, tuvo como rivales a 12 rivales sin discapacidad de entre 15 y 17 años. Su mejor registro fue de 15,90 metros. ¡Enhorabuena, Héctor!



Foto: Julio Santodomingo

Aparte, **'Teacher'** (como es conocido Miguel Ángel Núñez), perteneciente a la Federación de Madrid, fue uno de los protagonistas del Campeonato de España de Atletismo Adaptado por Selecciones Autonómicas. Venció Cataluña con 216 puntos seguida de Extremadura con 144. Muchos de ellos tienen puesta su mente en Valencia, donde tendrá lugar el Campeonato de España Individual. ¡Mucha suerte para todos!



New Balance 1080

El nuevo modelo 1080 de New Balance, recomendado para corredores neutros o supinadores, acaba de llegar al mercado como sustituto del 1064. Es la gama más alta de NB para entrenamientos y es una zapatilla muy cómoda tanto para atletas ligeros como para los más voluminosos. En el próximo número de Zona Run&Race os ofreceremos una detallada prueba de este producto que tiene muy buena pinta.

www.newbalance.es

LLEGA EL 1 DE MAYO LA VI MEDIA MARATÓN DE CIUDAD RODRIGO

A las 10:00 h se dará el pistoletazo de salida desde la Plaza Mayor de Sancti - Spiritus. El precio de inscripción es de tan sólo diez euros y se puede realizar hasta el 27 de abril. Discurre por la carretera A-62 con unas vistas estupendas a ambos lados y la llegada será a la ciudad que da nombre a la carrera. Pero lo mejor del recorrido es su perfil favorable con un tramo intermedio de descenso continuo en el que se puede correr muy rápido. Es una ocasión fantástica para conocer esta bella localidad salmantina, muy cercana de Portugal, en plena Sierra de Gata, famosa por sus carnavales declarados de interés turístico. Su casco antiguo y su tradicional gastronomía no os dejarán indiferentes.

www.mediamaratonciudadrodrigo.com

