

IX Medio Maratón de Madrid 2009

Gran Premio Villa de Madrid

5 de abril de 2009

Parque del Retiro 9:30 h.



ORGANIZA:

A.D. MARATHON
www.admarathon.es



EL MEDIO MARATÓN DE MADRID



corro con la máxima comodidad

A veces el entrenamiento duro requiere un poco de suavidad.

La suela nuevamente mejorada en nuestra GEL-DS TRAINER proporciona una amortiguación extra ahí donde tus pies toman contacto con el suelo, suavizando el punto de impacto para una carrera suave y fácil.

Zapatilla de competición muy cómoda y ligera

Suela mejorada: mejor amortiguación

Nueva malla: transpirabilidad total

Unidad de GEL más grande en la parte delantera: mejor absorción del impacto

Sistema de lazado asimétrico: ajuste natural

Discrete heel unit: mejor atenuación del impacto



Un año más, las calles de la capital se engalanarán para recibir una de las pruebas populares más exigentes del calendario madrileño. El 9 de abril, alrededor de 15.000 corredores llenarán las calles de Madrid estrenando un nuevo recorrido de la Media Maratón, que comenzará y terminará en uno de los puntos más emblemáticos de la geografía regional, el Parque de El Retiro.

El cambio de recorrido, es un síntoma claro del afán de superación de la organización de la prueba. Un afán que es puro deporte en sí mismo. Si los corredores que tomarán la salida para cubrir los más de 21 kilómetros de la prueba entran y compiten principalmente para mejorar sus marcas, los organizadores, patrocinadores y voluntarios trabajan para hacer de esta competición cada año una prueba mejor.

Como Director General de Deportes de la Comunidad de Madrid, no puedo sentir más que orgullo por la aceptación que, año tras año, tiene esta prueba entre los ciudadanos. Lo más importante no es la clasificación final, que también es relevante, sino la respuesta que tiene en el número de inscripciones y en la cantidad de personas que se acercan a disfrutar de esta fiesta del deporte.

Quiero terminar estas líneas felicitando a la organización y, sobre todo, a los corredores protagonistas absolutos de esta IX Media Maratón de Madrid. Buena suerte a todos.

José Ramón Lete Lasa
Director General de Promoción Deportiva
Comunidad de Madrid

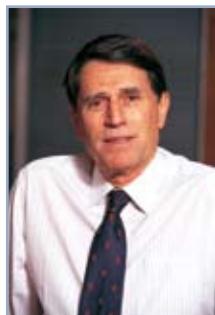


El Medio Maratón "Villa de Madrid" es una de las convocatorias más relevantes del calendario de competiciones organizadas en la Ciudad de Madrid, batiendo un nuevo récord de participación en cada una de sus ediciones. Esta prueba goza de la denominación Villa de Madrid, que se otorga a las pruebas que elevan el prestigio de Madrid y de su deporte, y goza también del reconocimiento de la Real Federación Española de Atletismo como el mejor medio maratón de cuantos se celebran en España.

Todo ello es posible gracias al empeño puesto por la Agrupación Deportiva Marathon para organizar competiciones cuya principal característica es su calidad, en todos los aspectos de organización. En este ámbito de actuación, es necesario también señalar la importante labor que esta entidad desarrolla en la promoción de la práctica deportiva a través de diferentes pruebas de carácter popular, sin olvidar tampoco su actividad docente, formando a jóvenes atletas.

Por último, deseo dar la bienvenida a todos los participantes, esperando que gocen de una ciudad con una clara vocación por el deporte y sus valores más positivos, esperando también que disfruten de las novedades que el Medio Maratón presenta en esta ocasión, con un recorrido que se inicia y finaliza en el Parque del Retiro.

Miguel de la Villa Polo
Director General de Deportes
Ayuntamiento de Madrid



El IX Medio Maratón de Madrid sigue su andadura hacia convertirse en una prueba tradicional en el calendario como una de las más prestigiosas pruebas en ruta de nuestro país. El circuito es excelente y panorámico, lo que atrae a muchísimos corredores, que aumentan con cada edición. Estoy seguro que la de este año será un nuevo éxito y que demostrará el gran atractivo que tienen estas pruebas entre los llamados corredores populares.

Un cordial saludo a todos y mucha suerte a organizadores y participantes.

José María Odriozola

*Presidente de la Real Federación
Española de Atletismo*

Un año más la Agrupación Deportiva Marathon pone toda su ilusión y esfuerzo, incrementadas en esta ocasión en la que el Club celebra los 50 años de existencia, para daros la bienvenida de la IX edición de la Media Maratón Villa de Madrid.

El constante incremento tanto en el número de inscritos, como en el de participantes que consiguen acabar la prueba, nos obligan, –siquiera moralmente- a intentar mejorar también de forma constante los distintos aspectos de la organización de la prueba, para conseguir un mejor control de la misma y hacer más agradable a los atletas su participación. En esta ocasión las mejoras se concretan fundamentalmente, en un novedoso sistema de seguimiento y cronometraje de la carrera.



Pretendemos con la celebración de pruebas deportivas como esta, desarrollar el derecho, constitucionalmente reconocido en nuestra Carta Magna, a la práctica deportiva. Facilitando la participación en una carrera popular, un día festivo, por emblemáticas calles madrileñas habitualmente atestadas de vehículos y donde corredores de muy distintos niveles –todos son bienvenidos- puedan disfrutar en una prueba donde su esfuerzo generoso encuentre la recompensa, sobre todo moral, en la línea de meta.

Finalmente destacar que pese a nuestras mejores intenciones y esfuerzo, no sería posible realizar la carrera sin la ayuda de las Instituciones Públicas, con especial mención para el Ilustre Ayuntamiento de Madrid y su Consejería de Deportes, así como de las empresas privadas, Asics, Ibercaja, ... entre otras, que colaboran para conseguir que esta multitudinaria carrera se lleve a efecto.

Gracias a todos por vuestra colaboración y participación.

Galo Rodríguez Tejada

Presidente Agrupación Deportiva Marathon



*Hola
everyone*



MADRID2016

CIUDAD CANDIDATA



Reglamento

Art. 1 ORGANIZACIÓN

La Agrupación Deportiva Marathon, con la colaboración del Ayuntamiento de Madrid y el patrocinio de Asics e Ibercaja, organiza el IX Medio Maratón Villa de Madrid - Gran Premio Ibercaja. La prueba se celebrará el día 5 de abril de 2009 a las 09.30 horas. Conjuntamente se celebrará una carrera Mini de 5 km aproximadamente, con salida a las 09.40 h.

Art. 2 PARTICIPANTES

Todas las personas que lo deseen, estén federadas o no, sin distinción de sexo o nacionalidad. Para el Medio Maratón se admitirán inscripciones para los nacidos con anterioridad a 1992. Para la carrera Mini MMT, se admitirán inscripciones para cualquier persona mayor de 13 años. Se establece un cupo de 15.000 corredores para el conjunto de las dos carreras.

Art. 3 RECORRIDO Y DURACIÓN

Círculo de 21.097 metros por recorrido urbano sobre asfalto, homologado por la R.F.E.A., con salida y meta en el paseo de coches del parque del Retiro. El tiempo máximo para recorrer la distancia será de 2 horas y 25 minutos. El circuito estará cerrado a todos los vehículos, salvo los autorizados por la Organización. El recorrido estará controlado y vigilado por la Policía Municipal, con la colaboración de la Organización. Cada kilómetro estará señalado mediante un panel indicador. Las cinco primeras mujeres serán acompañadas por ciclistas de la Organización. Cualquier otro tipo de acompañamiento está prohibido.

Art. 4 CONDICIONES DE PARTICIPACIÓN

A) Una inscripción solamente es válida cuando el participante rellena el boletín de inscripción, lo entrega en un lugar designado y abona la cuota de inscripción. No se considerará válido un boletín que no tenga los datos identificativos correctos (DNI -salvo para menores y extranjeros-, apellidos, nombre, fecha de nacimiento, sexo, prueba).

B) Los participantes se comprometen a:

-Aceptar estrictamente todos los artículos del presente reglamento
-Aceptar las posibles modificaciones de la prueba a las que la organización se vea obligada por causas ajenas a su voluntad.

C) Los participantes que deseen acceder a una zona preferente en la salida deberán indicar su marca acreditativa en medio maratón en el boletín de inscripción. Dicha marca deberá haber sido obtenida en los últimos 24 meses en una carrera de medio maratón homologada por la R.F.E.A. La Organización se reserva el derecho de solicitar a los corredores dicha acreditación, debiendo indicar fecha y lugar donde se ha hecho la misma.

D) La inscripción de la carrera es personal e intransferible. No se admitirán devoluciones, bajo ninguna causa, del importe de la inscripción.

E) La realización de la inscripción implica haber leído, entendido y adquirido el compromiso que a continuación se expone: "Certifico que estoy en buen estado físico. Eximo de toda responsabilidad que de la participación en el evento pudiera derivar tal como pérdida de objetos personales por robo u otras circunstancias y el peligro de lesión, a la organización, los sponsors o patrocinadores comerciales, directivos, empleados y demás organizadores".

F) La Organización se reserva el derecho a rechazar cualquier inscripción que no acepte los términos y condiciones del evento que queden expuestos en el presente reglamento. En caso de duda o de surgir alguna situación no reflejada en el mismo se estará a lo que disponga la organización.

DESCALIFICACIONES: El servicio médico de la competición y los jueces árbitros están facultados para retirar de la carrera:

- A cualquier atleta que manifieste un mal estado físico.
- A todo atleta que no realice el recorrido completo.
- A todo atleta que no tenga dorsal o no lo lleve visible.
- A todo atleta que doble o manipule la publicidad del dorsal.
- A todo atleta que manifieste un comportamiento no deportivo o se reitere en protestas ante la Organización, al margen de lo estipulado en el apartado de reclamaciones.

Art. 5 CATEGORÍAS

- Júnior: Nacidos/as en los años 1990/91.
- Promesa: Nacidos/as en los años 1987, 88 y 89.
- Senior: Nacidos/as en 1986 hasta 34 años inclusive
- Veterano/a A: Desde 35 años cumplidos hasta 44.
- Veterano/a B: Desde 45 años cumplidos hasta 54.
- Veterano/a C: Desde 55 años cumplidos en adelante.

Para las categorías de veteranos se tendrá en cuenta la edad el día de la carrera.

La organización podrá solicitar documentación donde conste la fecha de nacimiento de los participantes. Su no aportación, podrá ser motivo de descalificación.

Art. 6 TROFEOS Y PREMIOS

Todos los corredores inscritos (medio maratón y carrera mini) serán obsequiados con una camiseta y todos los llegados recibirán un recuerdo conmemorativo a la entrada en meta, al devolver el chip. Los tres primeros clasificados de cada categoría recibirán un trofeo.

El primer y primera atleta con residencia en la Comunidad de Madrid en la prueba de Medio Maratón ganará una estancia para dos personas de un fin de semana en el centro de turismo rural Abejaruco Sierra de Gredos.

Los vencedores de cada categoría en el Medio Maratón y los vencedores absolutos de la carrera Mini MMT ganarán una suscripción anual de la revista Corriolar.

Asimismo se establecen los siguientes premios económicos para los primeros clasificados en la carrera de Medio Maratón (categoría absoluta) para los que será necesario realizar la marca mínima que figura entre paréntesis:

HOMBRES (1:11:00)		MUJERES (1:23:00)	
1º	1.700 €	1º	1.700 €
2º	900 €	2º	900 €
3º	600 €	3º	600 €
4º	400 €	4º	400 €
5º	250 €	5º	250 €
6º	150 €	6º	150 €
7º/10º	100 €	7º/10º	100 €
11º/20º	80 €	11º/20º	80 €

Premios exclusivamente para atletas nacionales (acumulables a los anteriores)

HOMBRES (1:11:00)		MUJERES (1:24:00)	
1º	900 €	1º	900 €
2º	600 €	2º	600 €
3º	400 €	3º	400 €
4º	300 €	4º	300 €
5º	220 €	5º	220 €
6º	130 €	6º	130 €
7º/8º	90 €	7º/8º	90 €

Si los atletas no consiguieran la marca mínima exigida, el premio en metálico se reduciría a la mitad.

Se establece un premio especial al record de la prueba de 1.000 euros (1h02m31s en hombres y 1h13m20s en mujeres), que se otorgará únicamente al ganador y que será acumulable al resto de premios.

Habrá premios especiales acumulables a los otros para los atletas de A.D. Marathon, al primero/a (120 euros) y al segundo/a (60 euros).

Será imprescindible la presentación de un documento que acredite la identidad para recoger los premios. Los premios tendrán el tratamiento fiscal conforme a la ley.

Art. 7 JUEZ ÁRBITRO

Será designado por la R.F.E.A. para resolver cualquier suceso de tipo técnico interpretando el reglamento de la prueba. En lo no previsto por este reglamento, se atenderá a las normas de la I.A.A.F.

Art. 8 CONTROL DE LA CARRERA

El control se realizará por los jueces designados por la R.F.E.A. Los tiempos se tomarán mediante el sistema transponder. Existirá un control de tiempo en la salida, km 10 y meta. No son válidos otros tipos de chips diferentes al facilitado por la Organización. El tiempo de carrera sólo será registrado si el participante lleva puesto correctamente el transponder. El uso incorrecto del transponder implicará no aparecer en la clasificación oficial de la prueba. Es obligatorio devolver el transponder de cronometraje después de finalizar la carrera, así como en el caso de retirada o no participación en la prueba.

Art. 9 APELACIONES

Las reclamaciones relativas a la clasificación deberán hacerse por escrito al Juez Arbitro adjuntando la cantidad de 60 euros. Esta cantidad quedará en depósito hasta que se resuelva la reclamación presentada, con el tiempo necesario para efectuar las comprobaciones oportunas. Sólo si el fallo emitido considerase la reclamación justificada, se procedería a devolver la cantidad depositada.

Art. 10 AVITUALLAMIENTO LÍQUIDO

Existirán avitallamientos, según norma de la I.A.A.F. aproximadamente en los kilómetros 5, 10, 15 del recorrido, así como en la zona de meta.

Art. 11 SEGURO

Todos los participantes estarán cubiertos por una póliza de Seguro de Responsabilidad Civil. La Organización declina toda responsabilidad sobre los daños físicos o morales, que durante la participación en esta prueba pueda un atleta causarse a sí mismo o a terceros.

Art. 12 CARRERA MINI

Paralelamente a la prueba de medio maratón se realizará una carrera de 5km aprox., con salida a las 09,40 h. desde el mismo lugar de la salida de la carrera de medio maratón y sobre el mismo recorrido (parcialmente). Se establecerán cuatro categorías: nacidos entre 1992 y 1995 (Menores), nacidos en los años 90 y 91 (Júnior), nacidos entre los años 89 y 74 (Senior), 35 años cumplidos (Veteranos), con trofeos a los tres primeros clasificados de cada categoría y sexo, más los específicos señalados en el punto 6.

Art. 13 DEVOLUCIÓN DE LA CUOTA DE INSCRIPCIÓN

No se devolverá el importe de la inscripción bajo ninguna circunstancia.

Así empezó todo

Por Ignacio Mansilla

El próximo 5 de abril vuelve fiel a su cita con los amantes de las carreras en ruta nuestro querido Medio Maratón de Madrid y aprovechando esta ocasión que me brindan los amigos de la Agrupación Deportiva Marathon quiero sumarme a las felicitaciones por el cincuenta aniversario de esta entidad que tanto ha trabajado por el atletismo madrileño y nacional. Creo que es buen momento de repasar, aunque sea brevemente, como empezó todo en aquel ya lejano 1959. Nuestro país ha cambiado mucho en estas cinco décadas, tanto social como políticamente y el atletismo no ha sido una excepción, pasando de ser algo propio de un grupo de amigos que se reunían para correr por mera satisfacción personal, a una manifestación mucho más profesionalizada y organizada. El origen de lo que es hoy la Agrupación Deportiva Marathon hay que buscarlo en la figura de Salvador Martín, que fuera campeón de Castilla de campo a través en los años 20 y que aglutinó a su alrededor a una serie de atletas jóvenes, comenzando a gestar la idea de la fundación de un nuevo club. Martín entró en contacto con Francisco Perela, otro entusiasta atleta que acudía a entrenar y competir con asiduidad a la Casa de Campo, y comenzaron a hablar sobre la posibilidad de crear la entidad.

Aunque todo este proceso se inició en 1958, las lentas gestiones administrativas para la creación de la entidad se prolongaron hasta bien entrado 1959. Por fin el 24 de marzo de este último año, Salvador Martín emplazó por carta a los futuros socios a la Asamblea Constituyente que quedaba fijada para el 11 de abril en la sede de la Obra Sindical de Educación y Descanso, sita en la plaza de Cristino Martos nº 4, muy cerca de la plaza de España. A esta Asamblea fundacional, que comenzó hacia las siete y media de la

tarde, asistieron alrededor de cincuenta personas que eran las necesarias para que en el seno de Educación y Descanso se pudiera formar una Agrupación. Entre los firmantes del acta constituyente se encontraban personas como Fermín Bracicorto, presidente del Colegio de Jueces; Luis Herrero, destacado periodista deportivo; Carlos Pérez de Guzmán, otra institución del atletismo madrileño; Luis Calvo, futuro presidente de la entidad; Francisco Perela o el propio Salvador Martín. Se eligió como primer presidente a Ángel Maroto y como delegado al citado Luis Calvo y el nuevo club comenzó a tomar parte en las competiciones de ámbito madrileño.



La financiación de la nueva entidad se conseguía a través de las cuotas de los socios, 5 pesetas de las de entonces, y el horario de oficina se establecía de siete y media a nueve de la noche. Una de las características de la Agrupación Deportiva Marathon en aquellos años es que se creó como un club multidisciplinar, de hecho desde el momento de su fundación se constituyeron secciones de remo con dos equipos y que realizaban sus entrenamientos a las 7 de la mañana en el lago del madrileño Parque de El Retiro, de rugby, de excursionismo y de educación física. Sin embargo, el atletismo siempre fue el principal objetivo de la entidad y poco a

poco los atletas del Marathon comenzaron a destacar en las competiciones que se iban celebrando en la capital.



Ya desde sus propios orígenes también se puso de manifiesto otra de las facetas más exitosas de la Agrupación Deportiva Marathon y por la que hoy es conocida y respetada en todos los ámbitos de nuestro deporte: la organización de eventos. Siendo Salvador Martín un hombre de cross no era

extraño que uno de los primeros objetivos fuera precisamente la organización de una carrera de campo a través de prestigio y así nació el Trofeo Marathon de cross, cuya primera edición se disputó el 24 de enero de 1960 en la Casa de Campo de Madrid gracias al empuje personal y trabajo del propio Martín. Luego vendrían muchas otras pruebas deportivas, tanto en pista como en campo a través y ruta hasta desembocar en los 20km Villa de Madrid y luego Medio Maratón de Madrid, que es la prueba que hoy nos ocupa y que con el paso de los años se ha convertido en la principal seña de identidad de la Agrupación Deportiva Marathon de cara al exterior. Estamos por tanto de enhorabuena. Cumplir 50 años no es fácil pero el club todavía posee el entusiasmo y empuje necesarios para seguir celebrando muchos más aniversarios.

FUALSA
ALQUILER DE VEHÍCULOS

Alquiler de 1 a 30 días

Turismos
Furgonetas
Furgones
Camiones
Todo Terrenos



**¡Ponemos ruedas
a sus proyectos!**

Estamos en C/Puerto de la Morcuera 2-10
P.I. Prado Oveta - Leganés

91 508 70 27

No por hablar mucho, se dicen más cosas importantes

Isaías Díaz
Director de CORRICOLARI

Temas como “el crecimiento y auge de los medios maratones”; “si justifica el contenido de la bolsa del corredor toda una organización”; “es o no caro el participar en pruebas pedestres”; “han perdido o no, sentimiento, filosofía, buen rollo, las carreras”; “prima el negocio sobre el componente deportivo en muchos eventos”; “¿por qué hay cada vez más dificultades para captar y mantener a los voluntarios que ayudan en las tareas organizativas?”; “nos acostumbraremos a los cada vez más dramáticos y ¿demasiados? casos de muerte súbita” o “para cuándo unas ceremonias menos plomíferas y más cortas, de entregas de trofeos”, son asuntos que se me han pasado por la cabeza cuando los organizadores del Medio Maratón de Madrid me pidieron el habitual escrito para el programa de esta prueba. Sin embargo, finalmente hablaré de la megafonía o locución de una carrera. Lo hago sin pretender hablar de mí, pues al ser el locutor habitual de este Medio Maratón de Madrid y de algunas otras importantes carreras, pudiera parecerlo. No es por eso. He considerado conveniente tocar este tema pues últimamente he asistido a alguna locución que en verdad me ha horrorizado.

Puedo presumir de haber presenciado tanto en 2007 como en 2008 más de cuarenta carreras por año. Carreras de todas las distancias y con todo tipo de organizaciones. Desde millas a pruebas que van de los 10 a los 100 km, pasando por carreras alpinas o de campo a través. Pruebas con presupuesto elevado y organizadas por grandes empresas y pruebas más pequeñas, modestas y de elogiosas iniciativas. Lo que he visto y oído en alguna me ha hecho sonrojarme. Y no necesariamente en las que contaban con menos medios.

La megafonía de una prueba, la locución de una carrera, no es un gran o potente equipo que nos aseguren unos elevados -a veces exagerados- watisos, una música a todo trapo y alguien, el primero en el que se piense, que se ponga a hablar. En eso, como en otras muchas facetas de la vida, hay que elegir y preparar el cometido posterior. El micrófono no puede ni debe cogerlo el más próximo a lo que durante años se llamó charlatán de feria, y que no para de hablar o peor, de dar voces constantemente. A veces incluso profesionales que vienen de la radio, televisión o medios escritos no saben adaptarse a lo que van a realizar. Tienen en ocasiones buenas voces o son conocidas, pero no por sólo eso son los más adecuados.

La megafonía es un muy importante servicio de la organización que bien utilizado puede ser de vital ayuda. Dar mensajes claros, de interés, y mucha información sobre el evento y sus participantes es algo obligado. Desde una megafonía, manejando los tiempos y las palabras, puede dirigirse prácticamente una carrera.

Los gritos, las voces atropelladas, el hablar sin cesar, el meter música a todo volumen, no justifican ni la no preparación del evento, ni la ignorancia sobre el asunto del que se habla. La megafonía está para orientar, recordar, informar, completar datos no mencionados en el programa... La megafonía está -y muy pocas veces se hace así- para ceder el protagonismo

a los auténticos artistas de este invento: los corredores. Conocerles, saber de ellos, manejar listados, recordar la historia, informar de distancias, hablar de premiados, en definitiva, saber, ver y trasmisir, es lo que procede desde mi punto de vista realizar.

La megafonía debe de ir cumpliendo unos pasos muy sincronizados con lo que va haciendo -o debe hacer- el participante en cada momento. Desde su aterrizaje en las proximidades de la salida hasta que se coloque en la raya de partida de la misma. Recogida de chip, ubicación del mismo, importancia del calentamiento, respetar líneas de salida, colocarse de forma adecuada o respetar y guardar minutos de silencio, es posible conseguirlo si a través de la megafonía quien habla se gana el respeto y el oído de los participantes. Motivarles para la prueba que van a afrontar y anticiparles asuntos como distancias exactas, ubicación de los kilómetros y avituallamientos y esperarles como se merecen en la línea de meta son también cuestiones que agradecen y que en muchos casos, te lo transmiten. Algo que se agradece.

Organizadores, tengámoslo en cuenta. Amplio y cómodo periodo de inscripción, buenas ubicaciones de salida y llegada, correcta balización y marcate del recorrido, atenciones en la línea de llegada, buena o imaginativa bolsa del corredor, rápida entrega de trofeos, confección de resultados, agradecer ayuda de los voluntarios, cerrar la prueba..., son cosas que hay que hacer. Pero no menos una buena locución, una correcta megafonía de la prueba. Nuestro deporte y nuestros oídos lo agradecerán.

Nosotros sí tenemos buenas noticias

**Ahora puedes ahorrarte
mucho dinero** en la cuota
de tus **seguros
personales**.

Solicítanos, **sin ningún compromiso**, un estudio **comparativo** entre nuestras cuotas y coberturas con las de los seguros que tengas contratados... y sorpréndete.

Con entradas
a los Mundiales
de Atletismo

Viaje a
BERLÍN
2009



www.divinapastora.com

y te lo demostraremos sin ningún compromiso

Multirriesgo Personal - Vida - Plan de Ahorro/Jubilación - Asistencia Familiar Decesos - Protección Integral Autónomos



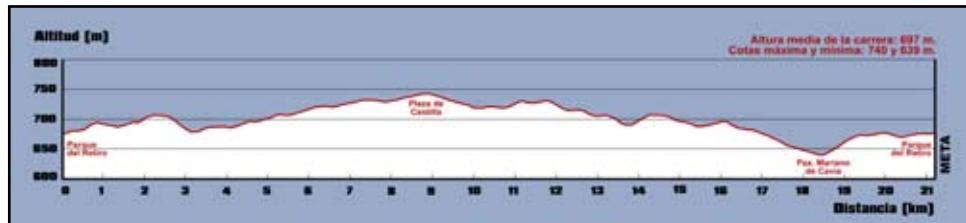
Patrocinador Principal de la
Selección Española de Atletismo
Entidad Aseguradora Oficial de la
Real Federación Española de Atletismo



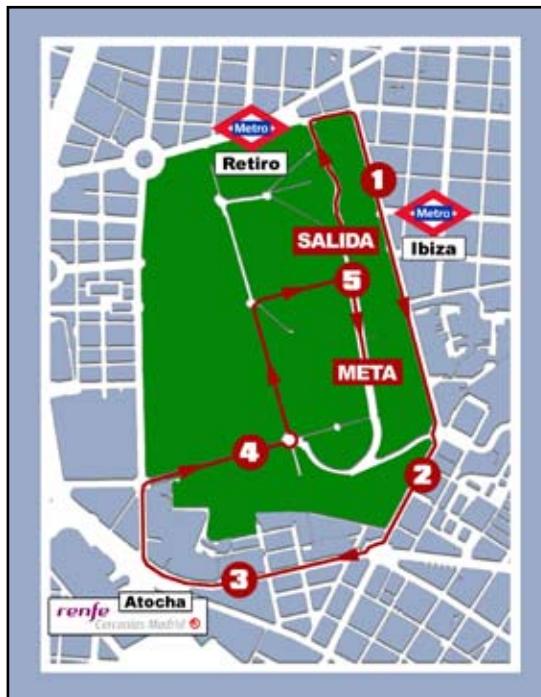
Recorrido Medio Maratón



Altimetría Medio Maratón



Recorrido Carrera Mini



Plano Salida





MARCA

Un año más
apoyamos
TU ESFUERZO

en el
IX MedioMaratón
de Madrid 2009

Gran Premio Villa de Madrid

MARCA
DIARIO OFICIAL DE LA CARRERA

Gebrselassie: simplemente el mejor

8 victorias en 9 medios maratones

Alex Calabuig

Director Adjunto de Runner's World

Hace unas semanas, el etíope Haile Gebrselassie sufrió la primera derrota de su carrera deportiva en la distancia de medio maratón. Esta noticia, lejos de suponer un dato negativo para el prestigio del mejor fondista de todos los tiempos, ha servido para que los amantes de la estadística nos hayamos puesto manos a la obra recopilando los datos de todas las carreras de medio maratón disputadas por el etíope desde su debut en Bristol 2001, donde el simpático extraterrestre comenzó a lo grande, proclamándose campeón del mundo de los 21,097 km.

El resultado de las averiguaciones ha sido escalofriante. Hasta el pasado 14 de marzo, las ocho carreras de medio maratón disputadas por Gebre se habían saldado con victorias del de Arssi, y en su derrota (City-Pier-City Half Marathon) perdió al sprint con el sensacional atleta keniano Sammy Kitwara, de 23 años. Gebre tiró a falta de 400 metros y descolgó por unos instantes a Kitwara, pero éste aguantó a la espalda del etíope y le remató en los últimos instantes de la prueba. El keniano estaba rapidísimo y venía de imponerse en los 10 km en ruta de San Juan con un tiempazo de 27:26 (octavo hombre en la lista de todos los tiempos).

En los nueve medios maratones de Gebre encontramos una marca sub 59 y cinco sub 1:00:00, aunque dos de ellas (Nueva York y Lisboa) no se homologaron porque –si bien los circuitos estaban correctamente medidos- el recorrido no cumplía con los requisitos oficiales (por 30 y 69 m respectivamente, en lo que la IAAF denomina downhill course).

De todos modos, los datos que más me ha sorprendido recordar son los referentes a marcas en tiempos de paso de maratón. En tres ocasiones, en los maratones de Dubai 2008 y Berlín 2007 y 2008, obtuvo tiempos parciales por debajo de la 1h02, como podéis ver en la tabla adjunta. Sin duda, registros que el 99,9% de los atletas de élite firmarían hacer en un solo medio maratón.

Ah, y por aportar otro dato interesante y abrumador para los miles de veteranos participantes en el Medio Maratón de Madrid... ¿Sabéis quién tiene el récord del mundo de veteranos en los 21,097 km y en el maratón? Pues sí, el gran Gebre, con 58:55 y 2:03:59. ¿Os animais a batir sus marcas?

LOS 9 MEDIOS MARATONES DE GEBRE:

Tiempo	Puesto	Lugar	Fecha
58:55	1º	Phoenix, AZ	15/01/2006
59:15	1º	Lisboa	16/03/2008
59:24	1º	Nueva York	05/08/2007
59:41	1º	Lisboa	24/03/2002
59:50	2º	Den Haag	14/03/2009
1:00:03	1º	Bristol	07/10/2001
1:00:08	1º	Granollers	05/02/2006
1:01:33	1º	Granollers	06/02/2005
1:01:46	1º	Almería	30/01/2005

MARCAS DE GEBRE EN TIEMPOS DE PASO:

1:01:27	Maratón Dubai 2008
1:01:54	Maratón Berlín 2008
1:01:57	Maratón Berlín 2007
1:02:03	Maratón Amsterdam 2005
1:02:05	Maratón Berlín 2008
1:02:29	Maratón Berlín 2007
1:02:46	Maratón Berlín 2006

Palmarés

AÑO	GANADOR	TIEMPO	GANADORA	TIEMPO
1989	Pablo Martín Mateo	1h01:34	Josefa Cruz	1h12:51
1990	Juan Carlos Montero	1h00:12	Carmen Mingorance	1h11:21
1991	Audílio Costa (POR)	1h01:00	anet Mayal (BRA)	1h12:03
1992	Cándido Alario	1h01:08	Aurora Pérez	1h12:01
1993	Salah Hissou (MAR)	59:33	Esther Pedrosa	1h12:41
1994	Juan Pablo Juárez (ARG)	59:13	Josefa Cruz	1h12:08
1995	Clement Kiprotich (KEN)	1h00:37	Jane Ekimat (KEN)	1h11:18
1996	Philip Tarus (KEN)	59:33	Ana Isabel Alonso	1h11:12
1997	Chala Kelile (ETI)	1h00:19	Rocío Ríos	1h08:06
1998	Neema Tluway (ETI)	1h00:45	Josefa Cruz	1h12:16
1999	Julius Gidabuday (TAN)	1h01:03	Angelines Rodríguez	1h12:39
2000*	Mohammed Zouak	1h00:52	Margaret Ngadi (TAN)	1h12:57
2001	Abel Chimukoko (ZIM)	1h03:32	Jane Salumae (EST)	1h13:20
2002	Samuel Kimayo (KEN)	1h03:25	María Ruiz	1h17:49
2003	Cuthbert Nyzvango (ZIM)	1h02:40	Tina María Ramos	1h15:09
2004	Abdelhadi El Mouaziz (MAR)	1h02:42	Lea Kiprono (KEN)	1h14:52
2005	Edwin Kibet (KEN)	1h03:15	Muliye Lemma (ETI)	1h14:38
2006	Shadrack Kiplagat (KEN)	1h02:31	Anne Kosgei (KEN)	1h13:23
2007	Francis Komu (KEN)	1h04:13	Ana Burgos	1h15:24
2008	Eric Kibet (KEN)	1h04:33	Mercy Cheburet (KEN)	1h15:28

*Hasta este año la prueba tuvo una distancia de 20 kilómetros.

Suscríbete a **RUNNER'S WORLD**

6 números de Runner's + **1** reloj Timex Marathon

Características

- Memoria de 27 laps
- Contador de laps (hasta 99)
- Cronógrafo de 100 horas
- Contador regresivo con 12 conteos preseleccionados
- Con alerta de tiempo medio
- Formato de 12/24 horas
- Alarma con respaldo de 5 minutos
- Marcador auditivo de hora en punto
- Fechador con mes, fecha y día de la semana
- Luz
- Indigo night-light
- Pantalla blanca refl ectora
- Recordatorios de ajuste
- Resistencia al agua 50 metros

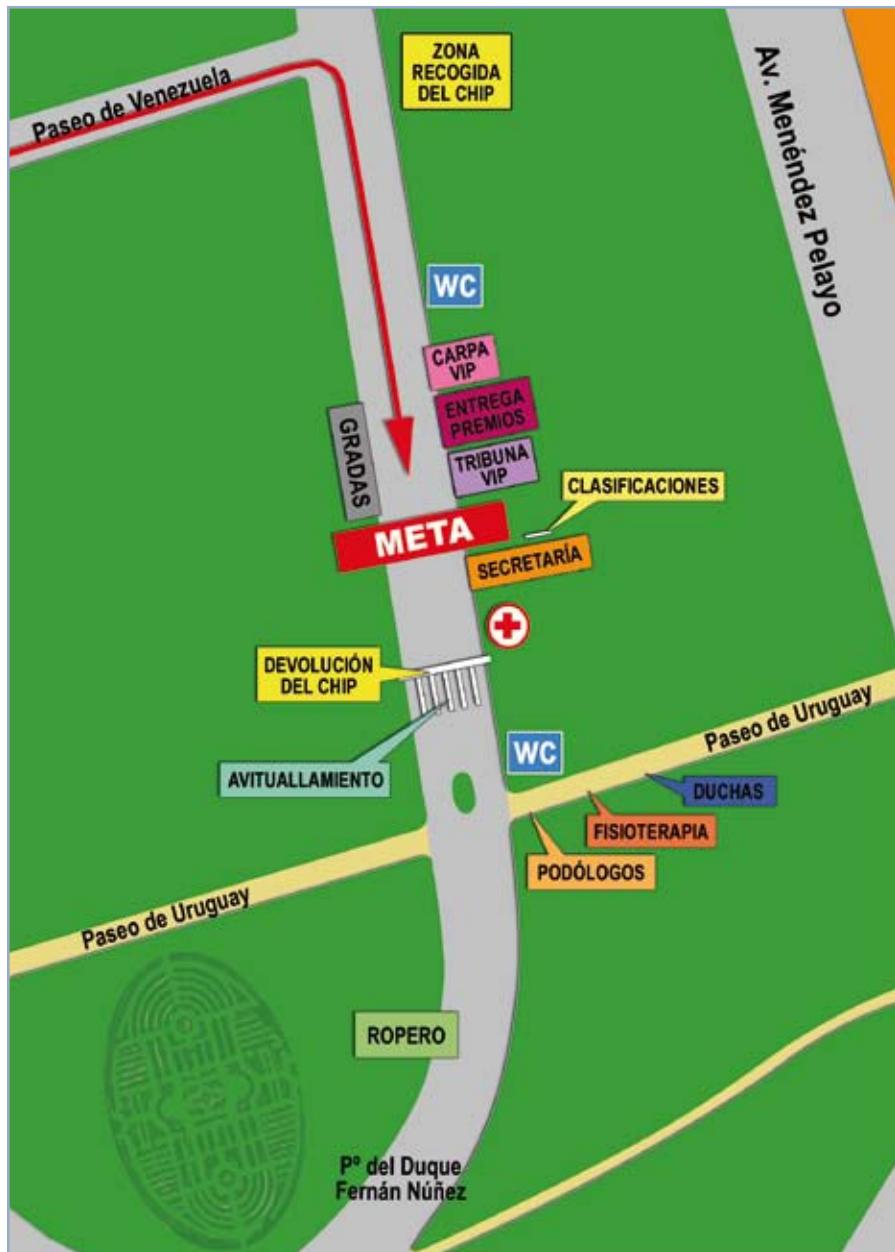


¡Por solo 44,20 €!



Disfruta ya de esta fantástica oferta llamando al **902 006 386** o escribiendo un e-mail a **suscripciones@gps.grupogyj.es**

Plano Meta





HAY QUE ESTAR AHÍ.

MADRID
103.5^{FM}

MADRID NORTE
94.6^{FM}

RADIO
MARCA

LA RADIO QUE HACE AFICIÓN

Escúchanos en tu dial, en www.radiomarca.com y en la TDT

EL MEDIO MARATON DE MADRID

Por Fabián Roncero

Nada más y nada menos que 15 años han pasado desde que participé en esta prueba. Por aquel entonces eran 20 kilómetros, eso sí, exactamente igual que ahora, la organizaba el club Marathon, club al que pertenecía, e igualmente allí se encontraba la persona a la que le debo todo lo que he hecho en el atletismo y todo lo que sé de este maravilloso deporte: Guillermo Ferrero.

Un evento deportivo de tal magnitud, que es capaz de movilizar 15.000 corredores y a la vez entre voluntarios, público, familiares, etc, un numero seguramente superior a 60.000 personas, es un gran éxito.

Gracias a carreras como la Media Maratón de Madrid, y otras muchas organizadas por el club Marathon es posible que muchos niños, y no tan niños, puedan hacer este gran deporte, lo que le hace a este club, y por consiguiente a esta Media Maratón de Madrid, digna de admiración. Algo que hace ilusionarte, te hace ser feliz, como espero y deseo que les haga a esos 15.000 corredores, y como estoy seguro, que les ocurre, año tras años a los organizadores.

Quiero terminar diciendo, que siempre llevaré tanto en la cabeza, como en el corazón, la Media Maratón de Madrid y al club Marathon por todo lo que ha influido en mi, tanto en formación atlética, como personal. Agradecer a todos mis compañeros de este club y de otros con los que he convivido todos estos años, todos los momentos vividos y, como no, a Guillermo Ferrero, por ser uno de los culpables, de que el atletismo madrileño siga vivo.

Muchísimas gracias por todo.



CONSEJOS PODOLÓGICOS-DEPORTIVOS

Por Beatriz Ros

Me gustaría dar unos consejos desde un punto de vista profesional (como podóloga) y deportivo (como atleta); que, con el paso del tiempo y muchas carreras he comprobado. Aunque algunos ya se han comentado en repetidas ocasiones, nunca está de más recordar:



- El día de la prueba conviene tener los pies “sanos”. Si hemos tenido algún tipo de problema (uña encarnada, herida, callo, etc.), habremos ido al podólogo unos 10-15 días antes para solucionarlo.
- NO estrenar ni calcetines ni zapatillas el día de la carrera. Llevaremos lo que hemos probado entrenando y tenemos la seguridad de que nos va a ir bien.
- Es muy importante que la zapatilla sea la adecuada para cada persona según su peso, sexo, manera de pisar, objetivo, etc. Conviene acudir a las tiendas especializadas para recibir un buen asesoramiento técnico al respecto.
- Debemos calentar con la zapatilla que vamos a competir, así nos aseguraremos un buen confort en los pies y tendremos tiempo para modificar la lazada en caso de no estar “cómodos” (por apretada o suelta).
- Conviene dar una capa de vaselina por todo el pie, así evitaremos en gran medida rozaduras y ampollas.

Para finalizar, quisiera desear mucha suerte a todos los participantes y a la organización de la prueba.

SAMUEL WANJIRU, EL MÁS RÁPIDO DE LOS 21.097m

Por Emeterio Valiente

Aunque no deja de ser poco menos que una quimera el observarle en directo algún día en la Media Maratón a nuestro, sirva las próximas líneas para glosar, siquiera sucintamente, la figura, nunca mejor dicho, del atleta que ostenta la plusmarca mundial de la disciplina, el keniata de 22 años Samuel Wanjiru.

Nacido el 10 de noviembre de 1986 en Nyahururu, en pleno Valle del Rift, este livianísimo keniata de apenas 1,63m de altura y 51 kilos de peso emigró, como muchos compatriotas suyos, a Japón en el 2003, con apenas 16 años; allí se integró en uno más de la multitud de equipos de atletismo allí existentes, para los que la prueba de relevos 'Ekiden' es toda una religión.

Los pasos de Wanjiru técnicamente los empezó a supervisar Koichi Morishita, que fue nada menos que subcampeón olímpico de Maratón en los Juegos de Barcelona 92. El primer aldabonazo de Wanjiru acaeció en 2005, cuando en un lapso de sólo 16 días corrió los 10.000m en Bruselas en 1:26:41.75! plusmarca mundial júnior, por supuesto, mientras el 11 de septiembre pulverizaba en Ámsterdam el récord mundial de media maratón, que poseía un tal Paul Tergat, cinco veces campeón mundial de cross en los años 90.

El nuevo registro de Wanjiru fue 59.16, pero hete aquí que Haile Gebrselassie se inmiscuyó en la lucha por el primado mundial y el 15 de enero de 2006 arrebataba el récord al keniata gracias a un crono de 58.55. La respuesta de nuestro protagonista se hizo esperar un tanto, pero el 27 de marzo de 2007, en la localidad holandesa de Den Haag, hacía pedazos el récord del etíope, marcando un nuevo tope de 58.33, lo que arroja una

escalofriante media de: 2:46.5 por kilómetro, es decir dos 'diezmiles' seguidos en 27:45 cada uno más 1.097 metros de propina. ¿Quién da más? Por el momento nadie, ya que permanece a día de hoy (abril de 2009) como la vigente plusmarca universal.

Cuenta la leyenda que, como buen hijo, Wanjiru llamó a su madre, que trabaja en una escuela infantil en su natal Nyahururu, para comunicarle el récord que acababa de batir, y su intención de donar a la escuela los 25.000 \$ que recibió por batir el récord. De bien nacidos es ser agradecidos...

El resto del 2007 ofreció la cara más amarga al plusmarquista mundial pues fue 4º sobre 10.000m en las pruebas de selección keniata al Mundial de Osaka y aunque fue repescado por su federación, finalmente renunció a ese goloso 10.000 que se celebraba en su país de residencia; durante varios meses, Wanjiru sufrió malaria y ello, unido a una inoportuna lesión, le llevó a acabar en un anodino 51º puesto, impropio de su calidad, en el Campeonato del Mundo sobre 20km acaecido en Udine.

Queriendo cerrar el año como lo empezó, esto es, a lo grande Wanjiru se la jugó y con 21 años recién cumplidos decidió asaltar los míticos 42.195m, eligiendo la cercana – para él – ciudad de Fukuoka como sede del debut, que se saldó con un espectacular éxito, ganando la prueba, batiendo el récord de la competición y parando el crono en unos más que prometedores 2h06.39, o lo que es lo mismo, un ritmo de exactamente 3:00 por kilómetro. No está mal para debutar.

Ya en 2008, los aficionados españoles, y más concretamente los de Granollers, tuvieron la delicia de verle en directo en la localidad catalana el primer domingo de febrero.

Sin acercarse a su mejor registro, Wanjiru dio todo un recital y deleitó a los allí congregados, dejando un elitista récord de la prueba de 59.26.

La segunda incursión en la maratón tuvo lugar en el emblemático 'Flora London Marathon', que presume de ser un campeonato mundial oficioso de la distancia celebrado en el mes de abril sobre un circuito que permite grandes marcas; Atento en todo momento a las escaramuzas de cabeza, Wanjiru llegó a los metros finales luchando codo con codo con su compatriota Martin Lel, quien le venció en el sprint, lo que no fue óbice para que diese un enorme bocado de 1:15 a su prestación inaugural, llevándola hasta unos espeluznantes 2h05:24.

Con sólo dos experiencias sobre la distancia, Wanjiru se presentó en Pekín con la sana intención de proclamarse campeón olímpico a los 21 años...¡y vaya si lo hizo! en una prueba llevada a un ritmo trepidan-

te desde el principio, Wanjiru tiraba y tiraba dejando ilustres cadáveres con el devenir de los kilómetros, para presentarse en solitario ese 24 de agosto con un fastuoso crono de 2h06.32, nuevo récord olímpico.

En su visita de febrero a Granollers – donde este año 'solo' corrió en 1h01.13, Wanjiru fue preguntado por la táctica que empleó en Pekín y con una sonrisa de oreja a oreja, respondió: "muy sencilla.: tiraba para ir descolgando a todos los demás y si veía que alguno me seguía, tiraba aún más". No parece complicada de llevar a cabo...

Wanjiru ha revelado ya sus planes para este año: a finales de mes le espera de nuevo la maratón de Londres "donde espero hacer 2h04", después renunciará a los Mundiales de Berlín para, apenas un mes después en la misma ciudad germana, "intentar batir el récord del mundo de Gebrselassie (2h03.59). Palabra de Wanjiru: para echarse a temblar.



corre,
ven 

En MMT seguros te damos un gran descuento para el seguro de tu coche.

En MMT Seguros queremos reconocerte el esfuerzo que has hecho en la **Media Maratón Villa de Madrid**, dándote un premio para tu coche: **el mejor seguro y un gran descuento**.

No te lo pierdas. Acercate a nuestras oficinas o llámanos al 91 594 88 00 y dinos que participaste en la prueba, obtendrás un descuento especial.

www.mmtseguros.es

MMT
SEGUROS

El cronometraje en el Atletismo

Carlos Galindez
Juez Árbitro de la RFEA
Miembro de Sport Solution

De todos es sabido que hasta ahora son los Jueces los que asignan los tiempos a los atletas una vez estos traspasan la línea de meta. Lo que el gran público desconoce es como logran hacerlo.

Antiguamente, se utilizaban los cronos analógicos, esos con agujas que efectivamente sólo permitían tomar un único tiempo. Además para que un tiempo fuera oficial debía ser tomado por tres Jueces a la vez. En las escasas carreras en ruta que se realizaban entonces muchas distancias no eran oficiales, ni se reconocían las marcas como mejores marcas o records, y por lo tanto lo único importante era determinar quién era el primero.



Con el tiempo las carreras en ruta fueron popularizándose, aumentaba el número de participantes, y los jueces se esforzaban por dar a todos los atletas sus tiempos.

Esto fue posible gracias a los cronómetros digitales, que al principio tomaban sólo dos tiempos, pero el botón de "Lap" permitía mantener estático el tiempo de un corredor en pantalla mientras el crono seguía corriendo y el juez cantaba a otro juez, a su lado, el tiempo a la vez que este anotaba el dorsal. En las carreras más populares se establecían unos carrejos (pasillos) en los que se iban introduciendo a los atletas de manera ordenada. Al final de los carrejos dos apurados jueces tomaban nota, lo más rápido posible, los dorsales de los atletas con el fin de no atascar la llegada. Estos carrejos se abrirían secuencialmente para luego ir ordenando las hojas donde cada carrejo tomó los dorsales. Una vez se tenían todos los dorsales se cruzaban los dorsales con los tiempos asociados a un dorsal en meta. Evidentemente en meta solo se tomaban tiempos de algunos dorsales, por lo que en los clasificados intermedios se les aplicaba el tiempo del dorsal con tiempo justamente anterior. Luego aparecieron los cronos con impresora o con 30, 50, 100, 200, 1000 memorias de tiempo, lo que permitió a los jueces cronometradores tomar todos los tiempos, aunque los carrejos tenían que seguir existiendo.

También apareció en España el cronometraje mediante código de barras, aún en uso en muchos sitios, que agilizaba la toma de dorsales en los carrejos mediante la lectura de código de barras. Los antiguos listados en papel de dorsales y tiempos que luego había que mecanografiar, ya eran automatizados directamente en el ordenador. Muchos respiraron al no tener que traducir ya la letra de los jueces, que siempre era mala dada la velocidad a la que había que tomar los dorsales.

Ya hace un lustro, apareció en el mercado la tecnología RFID para la detección de los atletas en meta. Los atletas portan un chip, hasta ahora en el pie, que les identifica al pasar sobre unas alfombras que contienen antenas capaces de detectarlos. El sistema del chip en el pie no elimina la labor cronometradora de los jueces, ya que no activa los cronos para la



toma de tiempos, si no que son los jueces los que "a posteriori" sincronizan los cronos del sistema de detección con el tiempo que ellos han tomado al primero. El resto de los tiempos son calculados por la diferencia de tiempo transcurrida entre el primero y el siguiente, y así sucesivamente. Los carrejos han ido desapareciendo gradualmente pero aún son necesarios los jueces para tomar los tiempos oficiales.

Sport Solution es la primera empresa en España, y probablemente a nivel mundial que ha cerrado la automatización completa del sistema. El novedoso sistema de Sport Solution activa el cronometraje desde la pistola de salida sin que sea necesaria ninguna intervención adicional al disparo, sincroniza todos los puntos de cronometraje vía satélite, y los tiempos son enviados en todos los puntos de control automáticamente mediante tecnología móvil 3G a un servidor de Internet, donde pueden ser consultados al instante. Además permite la detección de hasta 60 atletas por segundo por lo que se toman todos los tiempos en línea de meta, y en el pecho del atleta ya que el chip va en el dorsal. Por todo ello, la Media Maratón de Madrid podrá presumir en esta edición de los tiempos más exactos, y de poner al servicio de los atletas la tecnología más avanzada.



Sport Solution, cronometraje oficial de la carrera

**Un gran esfuerzo merece
una gran recompensa.**

Laiker con el Medio Marathon de Madrid



La Sin de Mahou

Recomendaciones

SOBRE LA SALIDA

Las antenas receptoras de los transponder (equivalente al antiguo chip) estarán situadas en la parte interna de los arcos de salida. Será imprescindible pasar bajo ellos para ser clasificados. Los tiempos ofrecidos por la organización serán netos.

Habrá una zona reservada en la salida para los dorsales del 1 - 200 que podrán calentar en la zona acotada por delante de la misma. Los dorsales del 200 - 500 tendrán reservada otra zona a continuación de la anterior, efectuando su calentamiento en las inmediaciones de la misma. Se ruega al resto de participantes se agrupen según sus marcas acreditadas y posibilidades (habrá paneles indicadores en las vallas laterales).

SOBRE LA META

Se ruega a los corredores no se detengan al traspasar la meta. A unos 100 m. de la misma encontraréis avituallamiento líquido, podréis devolver el transponder y recoger el obsequio conmemorativo.

SOBRE EL RECORRIDO

Se tomará el tiempo parcial al paso de los corredores bajo un arco situado en el km 10. Dicho tiempo se facilitará junto a los resultados oficiales. La organización colocará un reloj en los km 5, 10 y 15 que indicarán el tiempo transcurrido desde el inicio de la carrera.

SOBRE EL ROPEO

Existe un servicio de ropero gratuito que estará situado frente al lateral de la recta de meta (ver plano). Se abrirá a los 8:15 h y se cerrará a los 9:10 h. La organización no se responsabiliza de los objetos de valor que se depositen. Para evitar aglomeraciones no dejarlo para última hora. En la feria del corredor, junto con el dorsal, se te entregará una pegatina del mismo número y si la pides, una

bolsa para introducir tu mochila. Pégala en la bolsa para facilitar su colocación. Del ropero a la salida hay 300 m.

SOBRE LA SALIDA DE LIEBRES

La organización ha previsto marcadores de ritmo para 1:25 /1:30 /1:35 /1:40 /1:45 y 1:50. Estarán claramente identificados en la salida con un globo azul con los logos de Corricolari y Mazda. Si quieres mejorar tu marca: ¡Colócate detrás!

SOBRE EL TRANSPORTE: Se aconseja la utilización del transporte público. Además de incontables líneas de autobuses, están muy próximas las siguientes estaciones de Metro de Madrid: Ibiza (línea 9); Retiro (línea 2); Atocha y Atocha Renfe (línea 1). Para los corredores que habiten en la periferia, estación de Atocha Renfe. La distancia de todos estos medios a la salida fluctúa de 300 a 700 m.

SOBRE EL TRANSPONDER

Se entregarán en unos mostradores, según dorsales, situados al final de la recta de llegada a continuación del avituallamiento de meta. Se entregarán, a partir de las 8:00 h. de la mañana. Procurar ir con tiempo para evitar aglomeraciones.

-El transponder deberás quitártelo una vez rebasada ampliamente la meta y entregarlo a los voluntarios apostados en la entrada del avituallamiento de meta.

-Si abandonas durante la carrera entrega el transponder en meta o a un voluntario de la organización, previa identificación. Si no, devuélvelo en persona o por correo a A.D. Marathon, (C/ Villaamil, 65 - 28039 Madrid). El extravío del transponder ocasiona un serio perjuicio a la organización y a ti no te valdrá para ninguna otra carrera. No se puede correr con ningún otro transponder distinto al que te entregue la organización.

Agradecimientos



FUALSA
SU FLOTA SIN RIESGOS

renfe
Cercanías Madrid

Compeed



**GLUCO
SPORT**



AEPODE
ASOCIACIÓN ESPAÑOLA
PODIODA DEPORTIVA



RUNNERS



**FLORES
Daguerre**



ANZ
SEÑALIZACIONES, S.A.
PINTURA DE PISTAS



un producto de The Coca-Cola Company

Ibercaja con el deporte base Crecemos todos



Ibercaja patrocina el Medio Maratón Villa de Madrid

Hacemos del deporte una realidad para todos.
Acercamos el deporte a nuestra sociedad apoyando a Instituciones, Federaciones y Asociaciones, para que a todos nos ilusione y lo podamos practicar.

iberCaja

...porque la vida es crecer.