

# Los maratones de España aúnan fuerzas para fomentar hábitos saludables - Sport - 08/04/2017

EN VALENCIA ► TODOS UNIDOS EN FAVOR DE LA SALUD

## Los maratones de España aúnan fuerzas para fomentar hábitos saludables

El acto 'Maratones por la Salud' reunió ayer en **el Día Mundial de la Salud** a las principales maratones de España en la Ciudad de las Artes de Valencia

**E**l objetivo fue claro: lanzar un mensaje de tranquilidad para frenar el alarmismo generado en la sociedad ante algunas afirmaciones de que correr no es sano. El evento se celebró en la sala polivalente del Museu Príncipe Felipe, a la que asistieron organizadores de trece maratones del calendario nacional, la RFEA, y los representantes institucionales del Ajuntament de València y la Generalitat Valenciana en salud, con **Maite Girau**, concejal de Deporte y Salud, y **Ricardo Cam-**

**pos**, subsecretario de la Consellería de Sanitat Universal y Salut Pública de la Generalitat Valenciana. En la charla-coloquio participaron los responsables del Zurich Marató Barcelona, EDP Rock 'n' Roll Madrid Maratón & 1/2, Zurich Maratón de Sevilla y el Maratón Valencia Trinidad Alfonso EDP, con presencia e intervención de algunos responsables del área médica. Desde el Maratón de Barcelona, **Bep Solé** aseguró que los organizadores de maratones "debemos ser capa-

ces de fomentar hábitos saludables y frenar malas prácticas". También destacó que "el corredor se gasta 120 euros en unas zapatillas y no en una prueba de esfuerzo", un hábito muy presente en la sociedad, que debe cambiarse.

Por su parte, **Pedro Rumbao**, de la R'n'R Maratón Madrid, afirmó que "correr una prueba de larga distancia no tiene por qué ser perjudicial para la salud, pero se debe hacer bajo unos controles". **Rumbao** también ha incidido en que "hay que concienciar y educar al corredor. Deben tener una vida saludable y ponerse en manos de expertos". También participó **José Antonio Martín**, director de servicios asistenciales de su maratón, para explicar el compromiso de la

prueba con la salud y la seguridad. **Francisco Javier Gavela**, del Maratón Sevilla, recordó que "como organizadores no queremos que los corredores pongan en juego su salud por no estar bien preparados" y añadió que "también sirve para conocer el umbral de entrenamiento de cada corredor". Otro punto a destacar ha sido la preparación ya que "se debe centrar en seguimiento médico, planificación de entrenamiento y monitorización".

Finalmente, **Paco Borao**, presidente de la SD Correcaminos y director del Maratón Valencia, aseguró que "Valencia se preocupa todo el año por la salud de los corredores. Tenemos un proyecto continuo y hemos tomado medidas para ello, como

reducir el tiempo límite o dar cursos de Reanimación Cardio Pulmonar", dando paso a **Carlos Hernando** de la Universitat Jaume I, que presentó el estudio CRS, donde se han extraído 54.000 datos de análisis y analíticas en corredores a través de 32.000 horas de seguimiento y pruebas para determinar que "correr un maratón no empeora tu salud con la preparación adecuada".

Los organizadores de Maratón de Alcalá, Maratón BP Castellón, Zurich Maratón Donostia, Gran Canaria Maratón, Maratón de Málaga, Palma Marathon Mallorca, EDP San Fermín Marathon, EDP Vitoria-Gasteiz Maratón Martín Fiz y el Mann Filter Maratón de Zaragoza también estuvieron presentes.



Carlota Castrejana, nueva directora del Área Corporativa y Desarrollo de la Real Federación Española de Atletismo, puso el broche final a esta jornada de hermandad maratoniana