Editorial MIC

RUNNING CASTELLÓ

La Revista oficial de Marató bp Castelló

26/02/2023 | www.maratonbpcastellon.com

10K Facsa CASTELLÓ

26/2/2023

UN CIRCUITO DE RÉCORD

A CIRCUIT OF RECORD

bp Marató CASTELLÓ

GUÍA DEL CORREDOR

Conoce todos los horarios, actos, servicios y consejos que ofrece el Marató bp Castelló

10 AÑOS DE 10K

La carrera castellonense ocupa los primeros puestos del ranking mundial.

PRÁCTICOS, MARCANDO DEL RITMO

Son figuras esenciales para los corredores y corredoras que persiguen una meta concreta, la guía que marcará tu ritmo.

BODY FACTORY +FIT CASTELLÓN

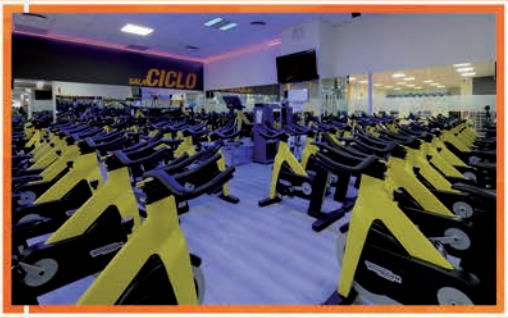
un gimnasio para toda la familia

Con más de 1.600 m² de instalaciones, el centro deportivo Body Factory +FIT Castellón ofrece una gran variedad de actividades de Fitness y Wellness para todos los públicos y edades, y después de 20 años de funcionamiento, se ha convertido en un referente de la vida sana y activa de la ciudad de Castellón.

El centro, con precios muy competitivos, cuenta con una amplia sala de Fitness, con una gran zona de Musculación y Entrenamiento Funcional y otra de trabajo Cardiovascular, equipadas con todo el material necesario y maquinaria interactiva de última generación. Además, ofrece una sala para la práctica de las actividades colectivas más demandadas –Pilates, Body Combat, Body Pump, Zumba, Yoga...- y otra dedicada al Ciclo Indoor.

La instalación completa su oferta con una destacada zona de aguas, con spa y dos piscinas, una de adultos y otra infantil, dedicadas tanto al nado libre como al aprendizaje y a la práctica de gimnasia acuática suave y Aguagym. Además, se ofrecen cursos de natación tanto para niños y adultos como de matronatación.

El personal es otro de los grandes valores del centro deportivo: monitores especializados en las distintas disciplinas impartidas, técnicos de sala, que atienden y orientan al público en su entrenamiento, entrenadores personales, monitores específicos para las actividades de agua y personal de atención al cliente, conforman el gran equipo multidisciplinar de Body Factory +FIT Castellón.



BODY FACTORY +Fit

DALE AL PLAY

MANTÉN TU CUERPO EN FORMA, MANTÉN TU MENTE SANA.

- MOTIVACIÓN
- SALUD
- ESFUERZO
- SUPERACIÓN
- BIENESTAR
- ...

HAZLO DESDE SOLO:

20'20€ +IVA/PERSONA* MES

(24,45 €, IVA INCL.)

Y HASTA EL 10/03...

MATRÍCULA GRATIS

* Consultar bases de la promoción en recepción

C/ Pare Ricardo, 24. Tel.: 96 423 75 12

bodyfactory.es

Sumario
RUNNING CASTELLÓ

18 **GUÍA DEL CORREDOR**
Todo lo que tienes que saber para afrontar la XIII edición del Marató bp Castelló con éxito.

30 **ENTREVISTA MARTÍN FIZ**
El atleta de élite estará presente en Marató bp Castelló para disfrutar de la gran fiesta del running castellonense.

34 **ANIMACIÓN**
Más de 25 grupos de animación distribuidos por los más de 40 km de maratón.

54 **PSICOLOGÍA DEPORTIVA**
Zancadas de superación, de lucha, de resiliencia, de autoconocimiento, de perseverancia...

OTROS TEMAS DESTACADOS

- Presentación 4
- Saluda de la Alcaldesa de Castelló i del Concejal de deportes del Ayuntamiento de Castelló 7
- Saluda del Presidente del Club d'Atletisme Running Casatelló i del Vicespresidente 9
- Saluda de la Diputada provincial de Deportes de la Diputación de Castellón 10
- Saluda de la Consellera d'Educació, Cultura i Esport Generalitat Valenciana 13
- 10 años de 10k 14
- Mapa recorrido 24
- Guía del Corredor 18
- Mapa recorrido 28
- Entrevista Martín Fiz 30
- Animación 34
- Prácticos 36
- Sostenibilidad 46
- Maratón Infantil 48
- Maratón Solidario 52
- Psicología deportiva 54
- Voluntarios 56
- Entrevista Jorge Avinent 58
- Ecoembes 62

Coordina:
Respira Comunicación

Redacción:
Respira Comunicación

Maquetación:
Edicións MIC

Fotos:
Last Race Studio

Editorial MIC
Tel. 961 347 474
www.editorialmic.com

Marató bp Castelló, una ciudad volcada con el running

Arranca la XIII edición de Marató bp Castelló y la X edición de 10K FACSA Castelló! Dos carreras, un mismo evento deportivo y toda una ciudad en la calle para disfrutar de una fiesta que, año tras año, escala en los rankings mundiales del atletismo internacional.

El domingo 26 de febrero, más de 3.300 corredores y corredoras locales, nacionales e internacionales se darán cita en la prueba más esperada, para intentar superar sus marcas, enfrentarse por primera vez a una competición de este nivel o, simplemente, disfrutar del recorrido.

Marató bp Castelló está más en forma que nunca y, prueba de ello, es que cuenta, un año más, con la **World Athletics Road Race Label 2023,** el sello que eleva a Castelló a la élite del atletismo de forma oficial. Una etiqueta que otorga el máximo órgano de gobierno del atletismo internacional, World Athletics, y que garantiza la calidad y control de la carrera.

Pero Marató bp Castelló también es reconocida por su buen trato al corredor, por la rapidez y comodidad de su circuito, por el bajo nivel de masificación, sus precios asequibles y su vertiente solidaria y alineada con la sostenibilidad. Sin duda, se trata de una prueba cómoda, una competición agradable que cuida todos los detalles para que la experiencia del corredor y corredora sea memorable.

Los circuitos de ambas pruebas serán los mismos que en la pasada edición. Marató bp Castelló presenta un circuito rápido, rectilíneo, con vistas al mar y con carrera en doble sentido. Se trata de un circuito idóneo para mejorar y superar tiempos.

Por su parte, el 10K FACSA Castelló, cumple su décima edición. Sí, ¡estamos de aniversario! Esto sumado al récord del mundo femenino, conseguido en la pasada edición, ha animado a muchos corredores y corredoras a probar esta distancia. Las inscripciones se han disparado y la carrera está posicionada hoy como un pilar tan importante para el evento como los 42 km.

Marató bp Castelló no solamente es un atractivo para la comunidad 'runner', sino también para toda la sociedad castellonense que podrá participar y disfrutar de un fin de semana lleno de actividades y diversión.

LAS CALLES SE LLENAN DE MÚSICA Y DE COLOR

Para que Marató bp Castelló y 10K FACSA Castelló sean una auténtica celebración, las calles tienen que vibrar al paso de los atletas. Por eso, antes, durante y después del evento diferentes grupos de animación actuarán en varios puntos de la ciudad, repartidos por los más de 40 km de recorrido. Luz, sonido, color y movimiento acompañarán a los corredores y corredoras para que sientan el calor de una ciudad volcada con el deporte y con sus deportistas.

ESTRENAMOS EL KM ARCOÍRIS

Como no podía ser de otra forma, este es un evento que abraza y celebra la diversidad y la libertad. Para visibilizar al colectivo LGBTQ+, también dentro del terreno deportivo, este año inauguramos un punto de animación arcoiris, el más colorido de todo el recorrido.

UN INVITADO DE EXCEPCIÓN

En esta edición de Marató bp Castelló contaremos, de nuevo, con un miembro destacado en la élite del atletismo, el corredor Martín Fiz, que correrá la 10K FACSA Castelló para demostrar que sigue en un gran estado de forma y para compartir experiencia con el resto de corredores y corredoras.

HACIA UNA META MÁS VERDE

ECOEMBES recogerá y reciclará todas las botellas de plástico que los atletas consuman durante la competición para fomentar el reciclaje y sensibilizar al público sobre la importancia de la economía circular. Pero, además, la competición im-

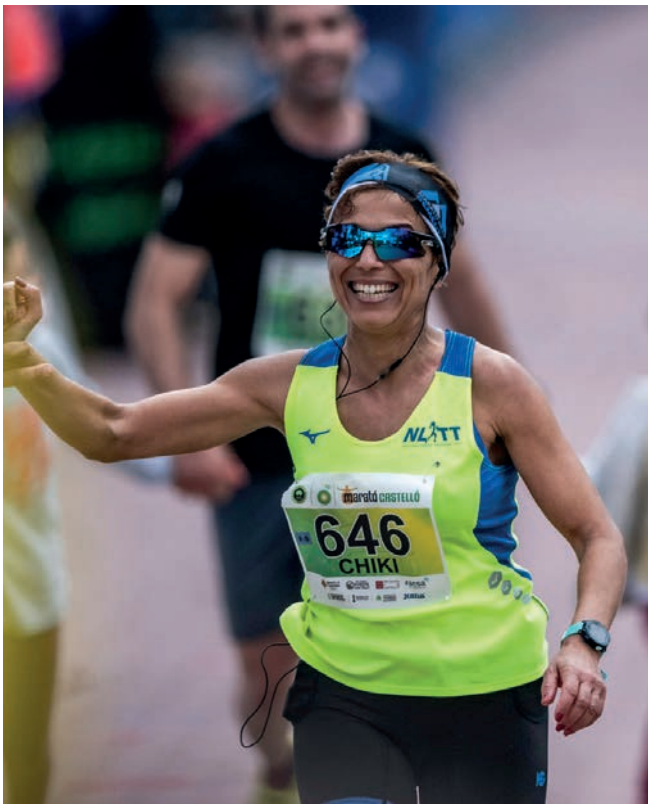
plementa acciones sostenibles cada año, para alterar el entorno lo menos posible.

MARATÓN INFANTIL C.C. SALERA:
Para fomentar el deporte en las edades más tempranas, niños y niñas se convertirán en los protagonistas de la jornada del sábado 25 en la ya tradicional Maratón Infantil C.C. Salera. A través de esta actividad lúdica practicarán y disfrutarán del deporte convirtiéndose en auténticos 'runners'.

MARATÓ SOLIDARIA:
Marató bp Castelló siempre colabora con diferentes ONG y asociaciones de la ciudad, en esta ocasión a través de las inscripciones de los y las participantes de ambas pruebas. En esta ocasión, la edición contará con Youcanyolé, Manos Unidas y Teléfono de la Esperanza.

VOLUNTARIADO:
Más de 800 personas voluntarias colaborarán en la organización de la prueba. Desde los avituallamientos, hasta la distribución de dorsales, la colaboración en el tráfico y corte de calles, pasando por el recibimiento de los atletas en la zona post-meta y su cuidado. Además, dado el éxito de la edición anterior, un nuevo grupo de voluntarios y voluntarias ha recibido formación de primeros auxilios de la mano de Ascires Castellón, garantizando que la carrera sea todavía más segura.

RETRANSMISIÓN EN DIRECTO:
Marató bp Castelló contará con una emisión en directo de la carrera desde la web del maratón (www.maratonbpcastellon.com) y desde el perfil de Facebook oficial de la prueba, para que todos aquellos que no puedan acercarse a Castelló puedan igualmente disfrutar de la gran fiesta del deporte desde la distancia. La carrera también será retransmitida íntegramente en televisión por Castelló TV. •••



ESTA PRUEBA NO SERÍA POSIBLE SIN TODOS ELLOS

ORGANIZAN
ORGANIZED BY

Club d'atletisme Running Castelló

Ajuntament de Castelló Esports

PATROCINADORES PRINCIPALES
MAIN SPONSORS

bp

facsa ciclo integral del agua

PATROCINADOR INSTITUCIONAL
INSTITUTIONAL SPONSOR

Diputació de Castelló

COLABORADORES INSTITUCIONALES
INSTITUTIONAL COLLABORATORS

Castellón

Comunitat Valenciana Comunitat de l'Esport

Generalitat Valenciana

Fundación Trinidad Alfonso

PRUEBA OFICIAL
OFFICIAL RACE

World Athletics

RFEA Atletismo

PATROCINADORES OFICIALES
OFFICIAL SPONSORS

Clínica Baviera

Salera

CaixaBank

Clínicas Biomédicas Scires

Monfort Transportes

C2P Yamaha

Andacar 2000, S.L. Alquiler flexible de vehículos

PATROCINADORES TÉCNICOS
TECHNICAL SPONSORS

Coca-Cola

nutrinovex

joma

MEDIA PARTNER
MEDIA PARTNER

Televisió de Castelló

COLABORADOR SOCIAL
SOCIAL COLLABORATOR

Fundación "la Caixa"

COLABORADORES
COLLABORATORS

consum cooperativa

convertis

ecoeleva.com

Generalitat Valenciana

ecoembes

El Corte Inglés

Estrella Damm

Farmacia Félix Baitanás

garcíaBallester

Institutos Odontológicos

natura

PortCastelló

Serrano

telepizza

Transvia Sport

UBE

UJI Universitat Jaume I

AMPARO MARCO

Alcaldesa de Castelló

Una gran fiesta del deporte

Castelló recibe una nueva edición del Marató bp Castelló, un evento muy especial y una gran celebración colectiva castellonense, porque la ciudad se vuelca de lleno, recibiendo con los brazos abiertos a las y los miles de deportistas participantes. Es una convocatoria emocionante, de mucha relevancia, que sitúa a Castelló en el mapa internacional, nacional y autonómico.

Las calles de la ciudad volverán a llenarse de centenares de atletas que tienen Castelló como referente de uno de los maratones más destacados del calendario anual. El último fin de semana de febrero, vamos a vibrar, a disfrutar y animar con entusiasmo y alegría a quienes participan en esta prestigiosa cita.

Castelló es una ciudad que vive el deporte y que ofrece multitud de posibilidades para practicarlo en sus diferentes disciplinas. Desde el Ayuntamiento de Castelló, apoyamos y respaldamos todas las iniciativas que vinculan la práctica del deporte con el disfrute del entorno paisajístico con el que contamos: con enclaves inmejorables para la práctica no solo del running, sino también del ciclismo y todo tipo de deportes de montaña y playa.

Somos una ciudad que practica el 'running' y el deporte en general. Somos un excelente enclave que cuenta con instalaciones y múltiples rutas que favorecen la práctica de distintas disciplinas deportivas. Somos una ciudad que camina y corre al aire libre, compartiendo colectivamente los valores de un deporte que cuenta con un seguimiento masivo.

Castelló es un lugar privilegiado y saludable para cualquier práctica deportiva, y esta convocatoria pone en valor el espíritu de la ciudad, cada vez más sostenible, verde, integradora y amable.

Bienvenidas todas y todos quienes participáis en esta Marató bp Castelló y la prueba 10k FACSA Castelló. Castelló es una ciudad hospitalaria y abierta, que va a compartir con vosotros el desarrollo de este gran evento. •••

OMAR BRAINA

Concejal de Deportes del Ayuntamiento de Castelló

Castelló respira running

Castelló vuelve a ser epicentro de la fiesta del 'running'. La ciudad acoge el 26 de febrero la XIII edición de la Marató bp Castelló y la 10K FACSA Castelló, una edición que llega este año con fuerza después del récord del mundo que se logró en la última edición en la prueba de 10 kilómetros por parte de la atleta Yalemzerf Yahualaw.

Con la Marató bp, Castelló se convierte en capital de este deporte, atrayendo a atletas de nivel nacional e internacional, pero también siendo una cita imprescindible para los y las aficionadas al 'running'. Se trata de una prueba fiel a sus orígenes, que cuida a los corredores populares, y también una prueba que se ha ganado un hueco entre los mejores maratones del mundo, puesto que en estos trece años ha logrado obtener el reconocimiento internacional que nos sitúa como una de las carreras más destacadas.

Este año acogemos además el regreso por todo lo alto de esta prueba después del parón sufrido por la pandemia y la cita celebrada el pasado año bajo las todavía necesarias medidas sanitarias frente a la covid-19 ante los eventos multitudinarios. Por ello, la de este año será de nuevo una edición para que todos y todas podamos vivir a lo grande esta fiesta del deporte. Porque de la Marató bp Castelló y la 10K FACSA Castelló participan los corredores y corredoras, pero también la ciudadanía con su asistencia a esta cita que involucra y hace partícipe a toda la ciudad a través de las actividades complementarias y de animación vinculadas a la carrera.

Quiero agradecer a la organización y entidades colaboradoras la puesta en marcha de esta nueva edición de la Marató bp Castelló y 10K FACSA Castelló y dar la bienvenida a la ciudad a todos los deportistas y ciudadanía que viene a disfrutar de este día. •••

Escápate a Castelló para activar todos tus sentidos
y practicar deporte durante todo el año

CASTELLÓ turismo

Ajuntament de Castelló

castellonturismo.com

Josep Soldevila

Presidente del Club d´Atletisme Running Castelló

¡Vuelve la competición! Y vuelve aquello que más nos llena y de lo que más disfrutamos: del running. Y de vivirlo juntos, compartiendo ilusiones, entrenamientos, ensalzando el compañerismo, poniendo por delante el espíritu de superación... El próximo domingo **26 de febrero**, todas estas emociones llegan a su punto álgido. De nuevo en **Marató bp Castelló y 10K FACSA Castelló.** Esta última, además, cumple 10 años y nos ha traído, nada más y nada menos, que un récord mundial.

Son muchas las razones por las que defendemos la competición de nuestro territorio. Algunas, personales: después de trece años, somos una gran familia y esta es nuestra gran fiesta. Otras, profesionales: nos hemos convertido en un referente en el mundo del atletismo, formamos parte de la élite, cada vez congregamos a un número mayor de atletas internacionales de altísimo nivel y hemos revalidado la **Road Race Label, de World Athletics**, además de ese récord mundial que nos hizo vibrar al unísono hace tan solo un año.

Y otras tantas razones son fruto de un trabajo incansable de organización, voluntariado, instituciones y patrocinadores: disponemos de circuitos rapidísimos, de una animación que convierte en carnaval las calles de Castelló, de una mirada sostenible y una meta más verde a la que nos dirigimos edición tras edición, de un compromiso total con los corredores y corredoras, para que se sientan cuidados, y de una conciencia solidaria.

Me gustaría dar las gracias al Comité de Marató por su implicación durante todo el año, para que esta competición siga adelante y se supere edición tras edición. Y, por supuesto, cómo no, a los patrocinadores de las carreras, colaboradores, instituciones, voluntarios y a las fuerzas del orden. Detrás de un evento de estas características hay una enorme fuerza humana empujando al mismo tiempo, hacia el mismo lado.

Sin todos vosotros y vosotras, sería imposible para este equipo realizar esta carrera de ámbito internacional y conseguir todos los logros cosechados en los últimos años. La obtención de la Road Race Label de World Athletics nos empuja a seguir mejorando para renovar esta tan merecida mención y seguir posicionando la ciudad de Castelló en la élite del running.

Y a todas las personas que participáis en la carrera, os deseo que logréis vuestras metas, pero, sobre todo que disfrutéis de la experiencia y de vuestra hazaña.

¡Mucha suerte!

¡Bienvenidos y bienvenidas a nuestra fiesta del running! •••

Juanma Medina

Vicepresidente del Club d´Atletisme Running Castelló

La pasada edición de Marató bp Castelló y 10K FACSA Castelló fue una edición para soñar. En ella conseguimos algo que, después de mucho trabajo, esfuerzo y compromiso, nos impulsó para continuar haciendo más grande aún este proyecto. Conseguimos el récord mundial femenino de 10K. Y digo "conseguimos" porque, sin quitar ni un poco de mérito a Yalemzerf Yehualaw, que voló por las calles de Castelló registrando una marca de 29:14 - el que se ha convertido en nuestro número de la suerte – este título lo llevamos muy dentro todos los que formamos parte de Marató bp Castelló.

Y no hablo solo de las personas que formamos la organización, que vamos superando obstáculos y alcanzando objetivos año tras año, hablo también de instituciones, patrocinadores, voluntarios y voluntarias, servicios médicos, de seguridad, grupos de animación y atletas de muchos niveles diferentes y de muchos lugares del mundo.

Siempre he pensado que los éxitos se tienen que compartir para que luzcan mucho más, para que la alegría se multiplique. Y ahora mismo, solo podemos sacar pecho de una Marató bp Castelló que conserva, un año más, el distintivo **Road Race Label,** otorgado por **World Athletics,** el órgano de gobierno del atletismo a nivel mundial, que nos posiciona como una de las mejores pruebas en ruta que se disputan en el mundo. Y de una 10K FACSA Castelló que cumple 10 años en su mejor estado de forma. Que ocupa el sexto puesto del ranking mundial en esta distancia y en la categoría femenina y el decimosegundo puesto en el ranking global de 10K. Y lo más importante, que está en el punto de mira de atletas internacionales de gran nivel que quieren venir a Castelló para mejorar sus marcas.

El próximo domingo 26 de febrero nos volvemos a reencontrar con el calor de un público entregado, con la emoción compartida de atletas y afición. Porque el running mueve a la gente y para muestra las más de 3.300 inscripciones y el ambiente que se vive en las calles durante el fin de semana.

Ojalá todos los que participáis os sintáis como en casa, satisfechos y queridos. Y que, independientemente de los resultados conseguidos, tengáis la seguridad de que el esfuerzo ha merecido la pena.

Gracias porque sois vosotros y vosotras, amantes del running, entusiastas del deporte, apasionados de vuestra ciudad, los que nos habéis permitido formar parte de la élite.

¡Nos vemos, de nuevo, recorriendo las calles de Castelló! •••

Tania Baños Martos

Diputada provincial de Deportes de la Diputación de Castellón

Aquest mes de febrer, com és habitual, finalitza amb el Marató bp Castelló, que en aquesta ocasió celebra la seua tretzena edició, igual que la prova 10K FACSA Castelló, que en aquest any posarà en marxa la dècima ocasió d'aquesta.

Gràcies a la col·laboració del Club Running Castelló i el Patronat d'Esports de Castelló comptarem una vegada més amb totes dues proves per la capital de la nostra província. Els carrers de Castelló tornaran a omplir-se de públic per a animar als competidors, però en aquesta ocasió amb major intensitat, a causa del traçat de les proves, que recorren un major nombre de quilòmetres per l'interior de la ciutat, amb la finalitat que aqueixa calor del públic arribe als corredors amb major intensitat.

L'esport ha de ser un dels eixos fonamentals de les polítiques públiques, i gràcies als clubs esportius les institucions podem arribar fins als ciutadans i impulsar la pràctica esportiva.

Després d'una última edició plena d'emocions, que va comptar fins i tot amb un rècord a nivell mundial en la prova dels 10.000 metres femenina aconseguit per Yalemzerf Yahualaw, aquesta edició s'espera que siga un impuls total a l'esport a la nostra província. Per això, un any més, la Diputació ha col·laborat aquesta la prova, la qual estem segurs que impulsarà el nivell esportiu de la nostra província.

És per a mi un plaer com a diputada d'Esports que la nostra província torne a albergar aquestes proves de màxim nivell en el que a atletisme es refereix. Totes dues competicions destaquen pel nivell d'esportistes que visiten la ciutat de Castelló durant la seua celebració, però també per la gran expectació que generen, promovent un estil de vida saludable entre els veïns de la província.

És per això que m'agradaria destacar la labor que l'organització realitza en pro de l'esport, ja no sols a nivell local, sinó a nivell provincial, mobilitzant a persones de tot el nostre territori amb la finalitat de gaudir de l'esport en la seua màxima expressió.

Sense un altre particular, m'agradaria acomiadar aquestes línies desitjant sort a tots els competidors, i felicitant l'organització per la gran faena que han realitzat. Una bona faena sempre té una gran recompensa. •••

Gimnasio
Todas nuestras resis tienen gimnasio, porque como sabemos, cultivar el cuerpo ayuda a cultivar la mente!

Piscina
Muchas de nuestras resis tienen piscina! La mejor instalación para las ciudades más cálidas...!

Zonas comunes
Grandes salas comunes y privadas para disfrutar de tiempo compartido con tus compañeros.

LIVENSALIVING

RESIDENCIA DE ESTUDIANTES

Biblioteca
Las salas de estudio son espaciosas y muy iluminadas. Podrás disfrutar de un espacio amplio para estudiar y concentrarte mejor.

Terrazas
Tomar el aire y mirar al cielo te renueva cuerpo y espíritu. Siempre *like home, only better*.

Like home, only better

Salas de juego
Podrás conectar con tus compañeros de resi mientras jugáis al ping pong, billar, futbolín o lo que vosotros queráis!

AIRE ACONDICIONADO · PARKING · WIFI DE ALTA VELOCIDAD · CONTROL DE ACCESO · SALONES PRIVADOS · RECEPCIÓN 24H · SERVICIO DE CATERING · LAVANDERÍA · CINE SALA AUDIOVISUALES · ACCESIBILIDAD

ESTAMOS AQUÍ...

PORTUGAL · Coimbra · Lisboa · Porto

ESPAÑA · Barcelona · Bilbao · Granada · Madrid · Málaga · Pamplona · Salamanca · San Sebastián · Sevilla · Valencia

Hacer de la superación nuestra meta

En CaixaBank apoyamos el esfuerzo personal: ponerse metas, ir cada día un paso más allá, no darse nunca por vencido. Creer en uno mismo y superar cualquier obstáculo es la clave para hacer de cada desafío un éxito.

CaixaBank

Escuchar Hablar Hacer

RAQUEL TAMARIT

Consellera d'Educació, Cultura i Esport Generalitat Valenciana

Córrer per Castelló

L'auge del running com a esport urbà ha fet proliferar l'aparició de curses a les grans ciutats d'arreu del món i Castelló de la Plana no podia ser menys. Un any més, tornen la Marató bp Castelló i la 10K FACSA Castelló que, de nou, recorreran les avingudes i els carrers més importants de la capital de la Plana Alta consolidant la seua importància dins el circuit internacional de maratons i 10K.

Des d'Esport de la Generalitat continuem acompanyant un esdeveniment esportiu importantíssim per a la ciutat i cada any incrementem el nostre suport a l'organització de proves que són molt més que dues curses: són projecció internacional, són incentiu per a la pràctica d'hàbits saludables, són prestigi, són cohesió social, són economia, són sostenibilitat i, per descomptat, ens situen en el mon com a 'Comunitat de l'Esport'.

Però no només això, la tasca de promoció d'activitats lligades als valors solidaris de l'esport està també molt present en tot allò que envolta la celebració de la Marató bp Castelló i la 10K FACSA Castelló. Per a nosaltres són accions molt importants i volem posar en valor la Marató Infantil CC.Salera, l'Expo-Marató i la Marató Solidària.

Estem convençudes i convençuts que el Club Atletisme Running Castelló tornarà a superar-se i, de nou, oferirà una excel·lent organització i que una bona multitud de veïnes i veïns animaran a les corredores i corredors.

Tot està a punt per a una nova edició de la Marató bp Castelló i la 10K FACSA Castelló. El 26 de febrer de 2023, la capital de la Plana Alta s'omplirà de runners i aficionats que correran per Castelló; pels seus carrers i avingudes, sí. Però, també, pel progrés, la imatge i el futur de la ciutat. Perquè uns i altres, tots i totes, correm per Castelló. •••

10 AÑOS DE 10K

La carrera castellonense ocupa los primeros puestos del ranking mundial.

10K FACSA Castelló *¡cumple diez años!* Y lo hace desde lo más alto. La carrera se sitúa en los primeros puestos del ranking mundial que elabora **World Athletics**, órgano de gobierno del atletismo internacional. En el ranking global, en el que se tienen en cuenta tanto la categoría masculina como la femenina, la 10K FACSA Castelló ocupa el duodécimo puesto, pero escala hasta la **sexta posición mundial** en la competición femenina. Así, 10K FACSA Castelló adelanta a las carreras más prestigiosas y reconocidas del mundo.

Hace un año, días antes de la celebración de 10K FACSA Castelló, todas las miradas estaban puestas en una atleta etíope que se postulaba como candidata a batir el récord del mundo en la categoría femenina. Y así fue. Yalemzerf Yehualaw, que ya ostentaba en ese momento la segunda mejor marca mundial de medio maratón, voló y paró el cronómetro en **29:14**, una cifra relámpago, la mejor del mundo en esta categoría.

Con su hazaña, desbancó del primer puesto a la corredora de Baréin Kalkidan Gezahegne, con la marca de 29 min 38 s, conseguida en Ginebra, Suiza, en 2021. A día de hoy, nadie ha superado su marca y el récord mundial fue ratificado el pasado mes de diciembre por World Athletics.

En la categoría masculina también se superó en Castelló el récord de la propia prueba. Lo hizo el atleta keniano Ronald Kwemoi, con un tiempo de 27:16.

Más inscripciones en la 10K FACSA Castelló

Para muchos corredores y corredoras, la 10K es la antesala de la marató, una carrera para ponerse a prueba e intentar mejorar sus propias marcas. El año pasado, aumentaron un 30% las inscripciones a la prueba, este año los datos han confirmado una tendencia ascendente en el interés de una carrera más que consolidada en Castelló, después de 10 años de trayectoria.

¡La emoción vuelve a estar asegurada en esta edición 2023! Y nadie se lo quiere perder. •••

Women's Road Running Competition 2022

Place	Competition	Country	Start Date	End Date	Part. Score	P.S. Place	Result Score	R.S. Place	W.R. Score	Comp. Score
1	Ras Al Khaimah Half Marathon, Ras Al Khaimah	UAE	19 FEB 2022	19 FEB 2022	305	2	6185	1	0	6490
2	adizero Road to Records, Herzogenaurach	GER	30 APR 2022	30 APR 2022	205	11	6050	2	0	6255
3	Valencia Half Marathon Trinidad Alfonso Zurich, Valencia	ESP	23 OCT 2022	23 OCT 2022	205	11	6047	3	0	6252
4	Great Manchester Run, Manchester	GBR	22 MAY 2022	22 MAY 2022	220	9	6020	5	0	6240
5	N Kolay Istanbul Half Marathon, Istanbul	TUR	27 MAR 2022	27 MAR 2022	255	10	6021	4	0	6236
6	10K FACSA Castelló, Castellón	ESP	27 FEB 2022	27 FEB 2022	120	23	5986	10	120	6226
7	EDP Mini Maratona de Lisboa, Lisboa	POR	08 MAY 2022	08 MAY 2022	345	1	5851	23	0	6206
8	General Berliner Halbmarathon, Berlin	GER	03 APR 2022	03 APR 2022	180	15	6015	6	0	6195
9	Great North Run, Newcastle upon Tyne	GBR	11 SEP 2022	11 SEP 2022	290	3	5879	19	0	6169
10	10K Valencia Ibercaja, Valencia	ESP	09 JAN 2022	09 JAN 2022	185	19	5997	8	0	6182

6

Road Running Competition 2022

Place	Competition	Country	Start Date	End Date	Part. Score	P.S. Place	Result Score	R.S. Place	W.R. Score	Comp. Score
1	Ras Al Khaimah Half Marathon, Ras Al Khaimah	UAE	19 FEB 2022	19 FEB 2022	710	1	9997	1	0	10607
2	adizero Road to Records, Herzogenaurach	GER	30 APR 2022	30 APR 2022	565	2	9825	3	0	10390
3	Valencia Half Marathon Trinidad Alfonso Zurich, Valencia	ESP	23 OCT 2022	23 OCT 2022	570	8	9858	2	0	10428
4	adizero Road to Records, Herzogenaurach	GER	30 APR 2022	30 APR 2022	485	4	9670	13	0	10040
5	Copenhagen Half Marathon, Kobenhavn	DEN	18 SEP 2022	18 SEP 2022	285	14	9721	5	0	10006
6	Birell Prague Grand Prix, Praha	CZE	03 SEP 2022	03 SEP 2022	355	9	9561	12	0	9916
7	10K Valencia Ibercaja, Valencia	ESP	09 JAN 2022	09 JAN 2022	305	12	9628	9	0	9933
8	General Berliner Halbmarathon, Berlin	GER	03 APR 2022	03 APR 2022	280	15	9641	8	0	9921
9	AJC Peachtree Road Race, Atlanta, GA	USA	04 JUL 2022	04 JUL 2022	435	7	9480	17	0	9915
10	Bredo Running Festival 10km, Bredo	ROU	25 SEP 2022	25 SEP 2022	155	33	9736	4	0	9911
11	Great North Run, Newcastle upon Tyne	GBR	11 SEP 2022	11 SEP 2022	455	5	9406	24	0	9861
12	10K FACSA Castelló, Castellón	ESP	27 FEB 2022	27 FEB 2022	125	38	9608	12	120	9854

12

CLÍNICA BAVIERA: REFERENTE OFTALMOLÓGICO EN CASTELLÓN

-LA COMPAÑÍA ACABA DE ABRIR UNA NUEVA CLÍNICA EN VILLARREAL -

Con cerca de 45.000 pacientes atendidos desde su llegada a Castellón en 1999, Clínica Baviera (Avda. Hermanos Bou, 15) se ha consolidado como un referente en oftalmología en la provincia. Además, ha sido pionera en cirugía refractiva, tanto láser como con lente intraocular, para la corrección de los principales problemas refractivos (miopía, hipermetropía, astigmatismo y presbicia). Tanto es así, que en estos años su equipo médico ha liberado de gafas y lentillas a más de 20.000 pacientes.

Gracias a la buena trayectoria de la compañía y a la confianza depositada por sus pacientes, acaba de inaugurar una clínica en Villarreal, la segunda en la provincia de Castellón y decimoquinta en la Comunidad Valenciana.

Las instalaciones, ubicadas en el Avenida Francisco Tárrega 45, cuentan con una superficie de unos 200 metros cuadrados distribuidos en una recepción, una sala de espera, dos salas de pruebas médicas, dos consultas y dos zonas de atención al paciente. El centro cuenta con un equipo humano compuesto por cinco profesionales; un médico, un optometrista, dos auxiliares de clínica y un gerente, que se unen al equipo de más de 20 personas que trabajan actualmente en la clínica de Castellón ciudad. Además, la nueva clínica dispone de Unidades de Cirugía Refractiva, de Cataratas y de Presbicia.

VENTAJAS DE LA CIRUGÍA REFRACTIVA PARA LOS DEPORTISTAS

Las personas que padecen defectos refractivos que les obligan a practicar deporte con gafas o lentillas suelen sufrir mucha incomodidad, e incluso a veces, pueden perder la concentración de la actividad deportiva por problemas derivados por el uso de estos elementos.

Para los corredores que quieran disfrutar del deporte con libertad, la cirugía refractiva puede significar una solución muy buena y así poder ver desde todas las distancias sin necesidad de depender de gafas ni lentillas. De hecho, son muchos los operados de miopía y otros problemas refractivos los que se han decidido a dar el paso precisamente para mejorar en su rendimiento deportivo y ganar en confianza y seguridad.

La cirugía refractiva ofrece múltiples ventajas pues suelen ser operaciones sencillas, rápidas, seguras y personalizadas. Además, se realizan de manera ambulatoria, con anestesia tópica (gotas), sin apenas molestias para el paciente, con una recuperación rápida y con unos resultados muy satisfactorios. Una excelente manera de decir adiós a gafas y lentillas y poder practicar tu deporte favorito con total libertad.

PARA MÁS INFORMACIÓN:

900 180 100
clinicabaviera.com

CLINICA BAVIERA

caspronave
inmobiliaria

La inmobiliaria de tu zona

www.caspronaveinmobiliaria.com

Télefono de contacto: 964.72.34.66/ 687.08.55.95

Nos puedes encontrar en
Calle Doctor Roux, 8 bajo C.P. 12004 Castellón

redpiso
Servicios Inmobiliarios

Supera todos los obstáculos con Redpiso

A la hora de vender o alquilar tu vivienda, elige el camino más fácil, elige **Redpiso**.

- Valoraciones gratuitas
- Asesor personalizado
- Tramitaciones de Herencias
- Especialistas en VPO
- Asesoramiento Financiero
- Gestoría propia
- Portal Web propio

REDPISO CASTELLÓN
Calle Asensi, 24 - Castellón de la Plana
Tfno. 96 474 98 02 - castellon@redpiso.es - www.redpiso.es

Guía del corredor y corredora y servicios de Marató bp Castelló y 10K FACSA Castelló

A continuación, os dejamos toda la información de la prueba para que podáis disfrutar de Marató bp Castelló y 10k FACSA Castelló por todo lo alto.

Datos técnicos

- **Fecha y hora de salida:** domingo 26 de febrero de 2023.
10k FACSA Castelló: 9:00h
Marató bp Castelló: 9:20h
- **Lugar de salida:** av. Vila-real (frente a El Corte Inglés).
- **Lugar de llegada:** parque Ribalta.
- **Distancia Marató bp Castelló:** 42'195 km (Homologados por RFEA y World Athletics).
- **Distancia 10k FACSA Castelló:** 10 km (homologado por RFEA y World Athletics)
- **Altura máxima:** 32 m.
- **Altura mínima:** 1 m.

PRÁCTICOS

La organización pondrá a disposición de los participantes diferentes grupos de asistentes de la competición, encargados de correr la maratón a un ritmo constante para llegar a la meta en los siguientes tiempos:

- **Marató bp Castelló:** 2 h 50 min, 3 h 00 min, 3 h 15 min, 3 h 30 min, 3 h 45 min, 4 h 00 min y 4 h 15 min.

- **10k FACSA Castelló:** 35 min, 37 min, 40 min, 45 min, 50 min, 55 min, 60 min.

CAJONES DE SALIDA:

Con el objetivo de facilitar la salida, los cajones estarán distribuidos de la siguiente manera:

MARATÓ BP CASTELLÓ	10K FACSA CASTELLÓ
Área Salida TOP	Área Salida TOP
Área Salida A (sub 3h)	Área Salida A (sub 32 min)
Área Salida B (sub 3h 30 min)	Área Salida B (sub 35 min)
Área Salida C (sub 4h)	Área Salida C (sub 38 min)
Área de Salida D (más de 4 h)	Área Salida D (sub 40 min)
	Área Salida E (sub 45 min)
	Área de Salida (más de 45 min)

CATEGORÍAS 42K:

Sub 20-Nacidos en 2004 y antes del 26 de febrero de 2005
Sub 23-Nacidos en 2001, 2002 y 2003
Senior M / F: nacidos desde el 2000 hasta veterano (35 años)
Veterano M 35/ F 35: de 35 a 39 años
Veterano M 40 / F 40: de 40 a 44 años
Veterano M 45 / F 45: de 45 a 49 años
Veterano M 50 / F 50: de 50 a 54 años
Veterano M 55 / F 55: de 55 a 59 años
Veterano M 60 / F 60: de 60 a 64 años
Veterano M 65 / F 65: de 65 a 69 años
Veterano M 70 / F 70: de 70 a 74 años
Veterano M 75 / F 75: más de 75 años

CATEGORÍAS 10K:

Junior – nacidos en 2004 y antes del 26 de febrero de 2005
Promesa- Nacidos en 2001, 2002, 2003
Senior M / F – Nacidos desde 2000 hasta veterano (35 años)
Veterano /a "A" – De 35 a 39 años
Veterano /a "B" – De 40 a 44 años
Veterano /a "C" – De 45 a 49 años
Veterano /a "D" – De 50 a 54 años
Veterano /a "E" – De 55 a 65 años
Veterano/a "F" – Más de 65 años

- **Categoría integración social:** una categoría pensada para impulsar la integración y el fomento de las personas con diferentes discapacidades y que, una vez más, entregará Fundación "la Caixa".

- **CADU de Maratón:** organizado y coordinado por la Universitat Jaume I, se realizará también una clasificación de "Maratonianos Universitarios de la CV".

AVITUALLAMIENTOS:

La organización distribuirá un total de **15 puntos de avituallamiento** con suplementos alimenticios, bebida y comida a lo largo de los 42 km de recorrido y un amplio avituallamiento final en la zona posmeta. Estarán disponibles en los siguientes puntos del recorrido:

• KM 5,1: agua	• KM 28: agua
• KM 5,1: agua	• KM 30: completo
• KM 12,8: agua	• KM 32,7: agua
• KM 15,5: agua, bebida isotónica y fruta	• KM 35: agua, bebida isotónica, geles
• KM 18: agua	• KM 37,7: agua
• KM 20: agua, isotónica, geles	• KM 40,1: agua, bebida isotónica
• KM 25,7: agua, bebida isotónica y geles	• META

EXPO MARATÓN

Este año, ¡cambiamos de ubicación! Hemos trasladado nuestra ya tradicional feria del corredor al polideportivo de la Universitat Jaume I. Allí llevaremos a cabo todas las actividades habitualmente programadas en el recinto

RECOGIDA DE DORSAL:

Los dorsales, la bolsa del corredor y el chip estarán disponibles el sábado 25 de febrero, en el recinto de la Expo-Maratón. Un año más, el horario será de 10:00 de la mañana hasta las 20:00 de la tarde, sin interrupciones, no estando permitida su recogida durante el mismo día de la prueba.

GUARDA-ROPA

Colegio Gaeta Huguet.
Esta edición, dada la modificación de la localización de la feria del corredor, el servicio de guarda-ropa estará situado en el Colegio Gaeta Huguet, a escasos metros de la salida. El recinto estará abierto desde las 07:30 de la mañana hasta las 15:00 de la tarde.

BOLSA DE CORREDOR:

La bolsa del corredor está compuesta por los siguientes artículos: revista oficial, camiseta técnica de Joma, productos de Nutrinovex, toalla en meta, medalla conmemorativa, naranjas de Burriana de García Ballester y muestrarios de los diferentes colaboradores del evento.

Se hará entrega de la medalla a todos los atletas en el momento de llegada a la meta. Del mismo modo, a partir del lunes 27 de febrero también estará disponible el vídeo de la salida y llegada a meta de cada corredor de forma totalmente gratuita. Se podrá descargar desde la página oficial de Marató bp Castelló.

PARKING:

Parking gratuito en El Corte Inglés, situado en la avenida Vila-Real, justo al lado de la zona de salida, (únicamente para corredores de Marató bp Castelló y 10K FACSA Castelló).

Domingo 27: se abrirán las puertas del parking de forma exclusiva para los participantes de ambas pruebas. **El parking estará abierto de 07:00 a 08:30 o hasta que se completen las 700 plazas disponibles.** Los "runners" podrán acceder a los puestos de estacionamiento mostrando su dorsal al personal situado en las barreras de entrada. **Únicamente estará abierta la entrada de la calle Gandía**. Una vez comience la carrera, y tras finalizar el 10K FACSA Castelló, todos aquellos vehículos que lo deseen podrán abandonar el parking, que se mantendrá abierto hasta las 15:30.

RECUPERACIÓN:

Se habilitará un servicio de

recuperación con fisioterapeutas y masajistas en la zona de meta, situada en el parque Ribalta, desde las 09:30 hasta las 15:00.

ASISTENCIA MÉDICA:

El dispositivo sanitario de la prueba mantendrá el hospital de campaña en la meta y la enfermería móvil. También contará con 6 ambulancias, un coche para logística y otro para coordinación. Uno de ellos será para intervención rápida. Habrá alrededor de 35 personas, con médicos, especialistas en traumatología, medicina deportiva y urgencias, para asistir a aquellos atletas que lo necesiten.

Además, un grupo de voluntarios estará formado en primeros auxilios y técnicas de reanimación cardiopulmonar (RCP) gracias a nuestro patrocinador Ascires, que les dotará de dichos conocimientos antes de la prueba.

CONSEJOS A SEGUIR EN LA META:

1. Seguir caminando hasta la recta de llegada. No detenerse a realizar estiramientos o a esperar a algún compañero en la meta.

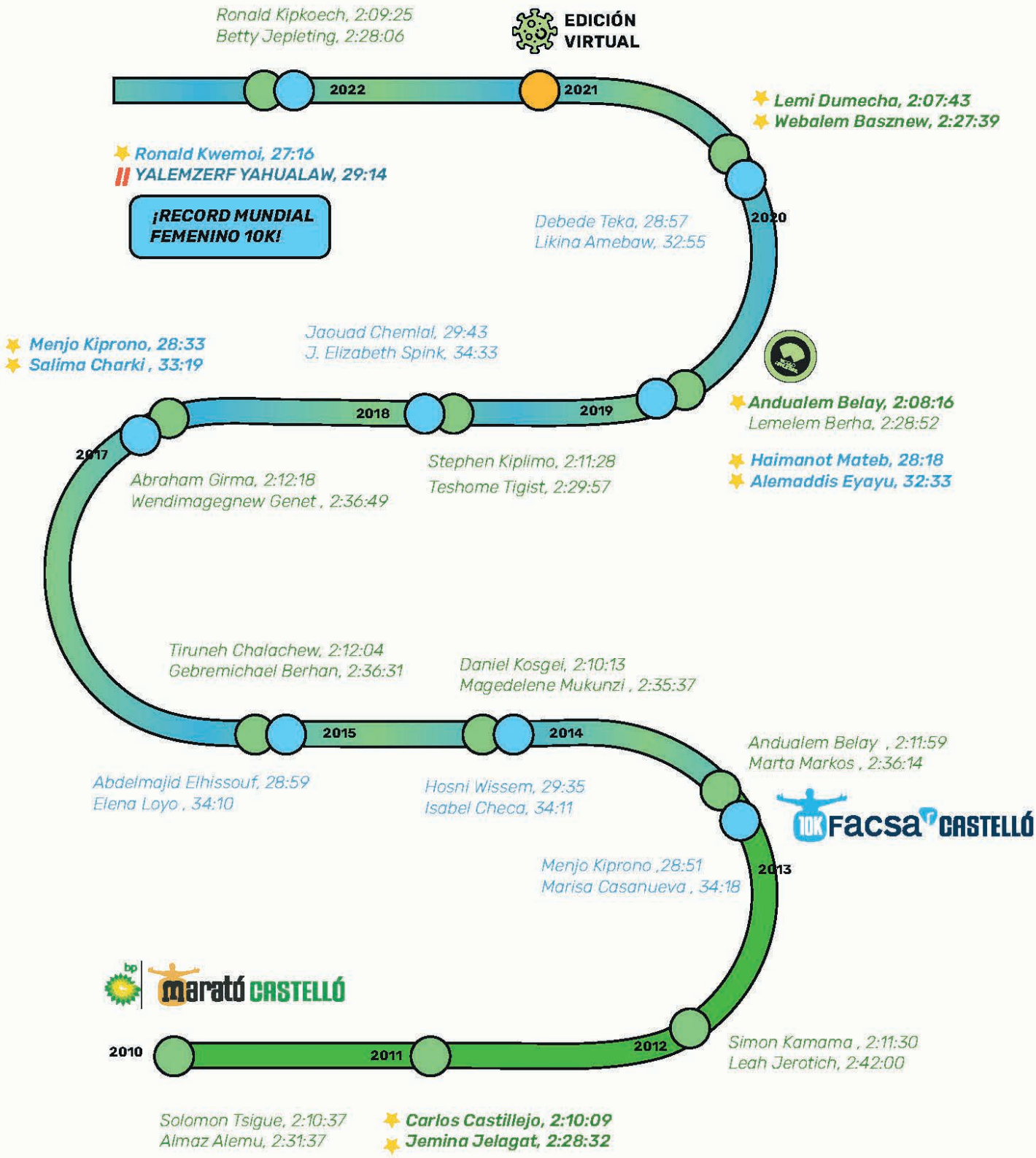
2. Llegar hasta el avituallamiento final, dónde encontraréis complementos para recuperar fuerzas.

3. Los voluntarios realizarán la entrega de la medalla y diploma conmemorativo.

4. Finalmente, encontraréis el avituallamiento sólido. El parque Ribalta puede ser el punto de encuentro con los familiares después de la carrera. Allí se podrán realizar los estiramientos pertinentes o acudir a la zona habilitada de los fisioterapeutas y masajistas. •••

Actitud
sin límites.
Cada proyecto es un nuevo camino
para recorrer y aprender juntos
Limitronic
www.limitronic.com
Calle Andorra, 19
12006 - Castellón de la Plana

FISIOACTIVE
CENTRO DE FISIOTERAPIA
FISIOTERAPIA
TRAUMATOLÓGICA
Y DEPORTIVA
FISIOTERAPIA DEL SUELO
PÉLVICO, EMBARAZO
Y POSTPARTO
LINFEDEMA POSTONCOLÓGICO Y
POSTQUIRÚRGICO
FISIOESTÉTICA O DERMATOFUNCIONAL
PRÓXIMAMENTE NUEVO CENTRO CON MÁS SERVICIOS:
EJERCICIO TERAPÉUTICO, READAPTACIÓN DEPORTIVA, PILATES
TERAPÉUTICO, EJERCICIO TERAPÉUTICO PRE Y POST EMBARAZO.
603 03 32 67
C/ SANTA MARÍA ROSA MOLÁS, Nº40, C5, CASTELLÓN
PRÓXIMA APERTURA: C/ RÍO JÚCAR, Nº81, BLOQUE 8, BAJO 4, CASTELLÓN



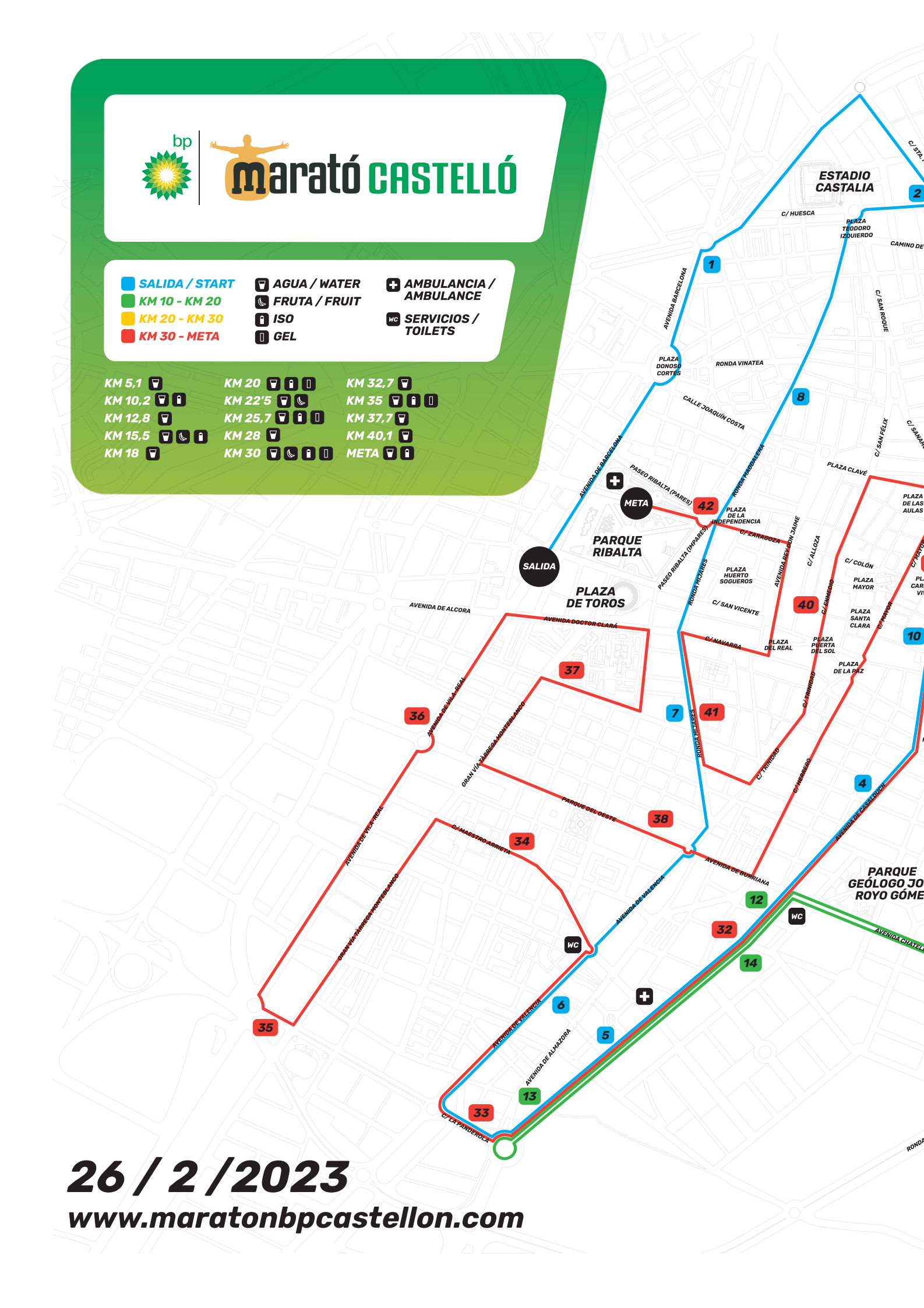
Historia del maratón y 10k de Castelló

RÉCORDS DE LA PRUEBA

RÉCORD MUNDIAL

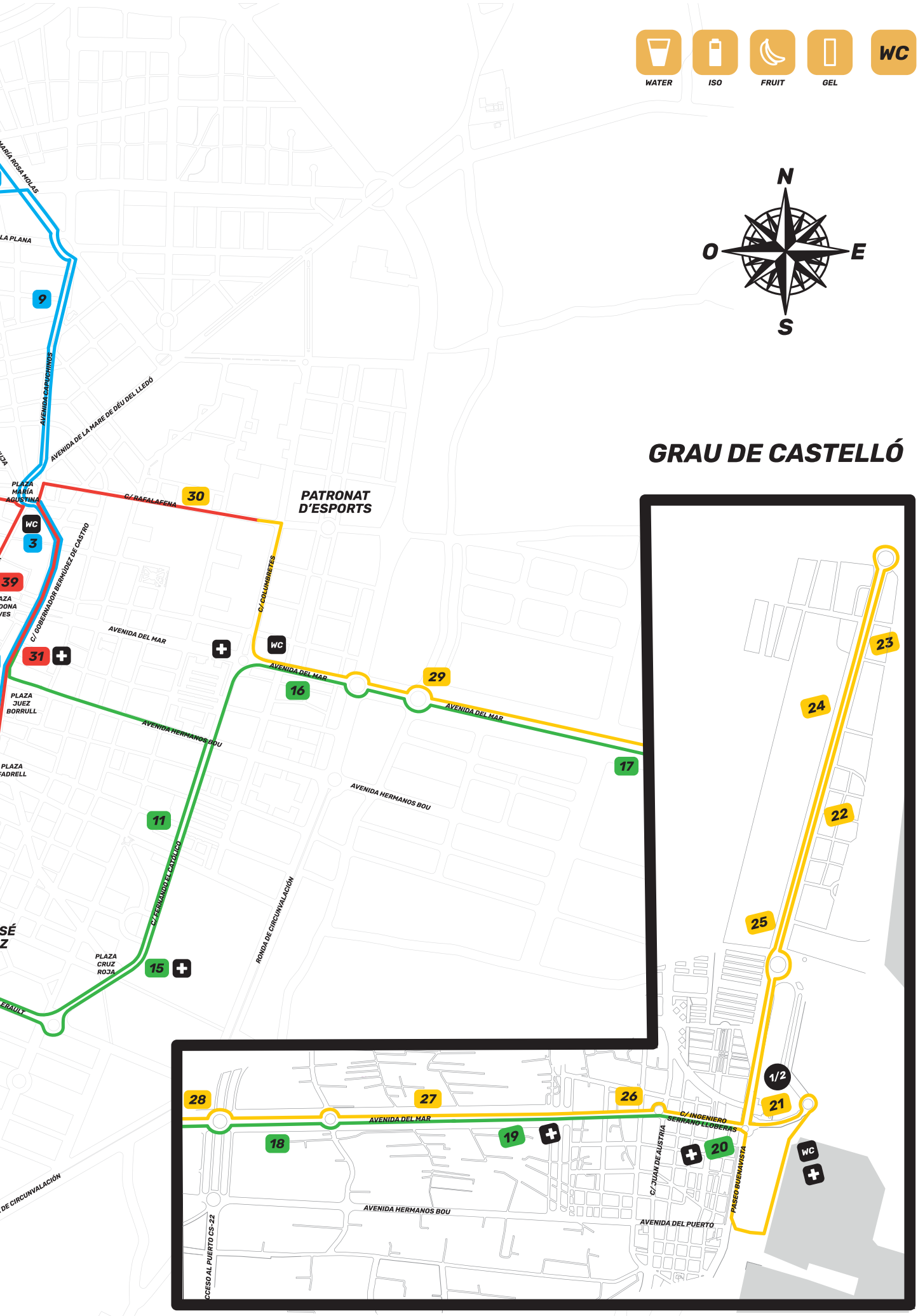
ROAD RACE LABEL (42K)

COCA-COLA y REAL MAGIC son marcas registradas de The Coca-Cola Company.



26 / 2 /2023

www.maratonbpcastellon.com


WATER
ISO
FRUIT
GEL
WC
N
O
E
S
GRAU DE CASTELLÓ
PATRONAT D'ESPORTS
AVENIDA CAPUCHINOS
AVENIDA DE LA MARE DE DÉU DEL LLEDÓ
C/ RAFALAFENA
C/ GOBERNADOR BERMÚDEZ DE CASTRO
C/ COLUMBRETES
AVENIDA DEL MAR
AVENIDA HERMANOS BOU
C/ FERNANDO EL CATÓLICO
RONDA DE CIRCUNVALACIÓN
PLAZA JUEZ BORRULL
PLAZA CRUZ ROJA
C/ INGENIERO SERRANO ELOBERAS
C/ JUAN DE AUSTRIA
PASEO BUENAVISTA
AVENIDA DEL PUERTO
ACCESO AL PUERTO CS-22
1/2
3
9
11
15
16
17
18
19
20
21
22
23
24
25
26
27
28
29
30
31
39

FULL DUAL PULSOR

CUSHIONING

DURABILITY

DURABILITY

VTS

VENTILATION

IMPROVED SOLE WITH REINFORCEMENT AGAINST WEAR AND TEAR

R-3000 CARBON PLATE, NEW MARATHON TECHNOLOGIES

joma

...más rápida de Joma para la maratón más rápida de España

ZAPATILLA VOLADORA

R.3000

Joma, como marca patrocinadora de la XIII Edición de la Marató bp Castelló y de la X edición de la 10k FAKSA Castelló, ha elegido la R.3000 para ponérselo más fácil a los corredores. En la XIII Edición de la Marató bp Castelló y la X edición de la 10k FAKSA Castelló, la zapatilla voladora con placa de carbono R.3000 dará a los corredores el impulso que necesitan para marcar su nuevo récord. Hemos puesto en común nuestra experiencia y la tecnología más puntera de la marca para que cada uno de los participantes pueda "volar" sobre las calles de Castellón.

El efecto balancín de la placa de carbono ENDOPLATE. Con un modelo mejorado, la zapatilla R.3000 es la primera en llevar incorporada la placa de carbono ENDOPLATE, que aporta un plus de reactividad. Gracias a su propulsión y rigidez, crea un efecto balancín que pocas zapatillas del mercado consiguen. Los corredores de la maratón cogerán un impulso que nunca antes habían sentido, reduciendo el consumo de oxígeno y aumentando así la eficiencia en carrera. Será más fácil adquirir el ritmo que exige la maratón más rápida de España. De hecho, el ahorro de energía se ha demostrado por medio de un Estudio de Rendimiento realizado por la Universidad de Castilla-La Mancha. Nuestro equipo de expertos en calzado y el grupo de investigadores de la UCLM testaron la R.3000 con placa de carbono hasta llegar a estas revolucionarias conclusiones en el mercado del running. Ahora, es el turno de que los participantes de la XIII Edición de la Marató bp Castelló y de la 10k FAKSA Castelló la pongan a prueba.

Una zapatilla más resistente para aguante ritmos altos. Otra de las novedades de las que podrán disfrutar en la Marató bp Castelló es el refuerzo que Joma ha incorporado en la suela. Para una competición de referencia a nivel internacional en la que compiten runners con técnica pulida, Joma desea que todo el mundo disponga de una resistencia a la tracción en el asfalto excelente. De ahí que se haya reforzado el caucho DURABILITY en la puntera, especialmente en la parte del dedo pulgar y las líneas de transición del pie.

Los demás beneficios de la R-3000, intactos y a disposición de los corredores. Igualmente, la zapatilla R.3000 de Joma reúne el resto de los beneficios imprescindibles que todo calzado de running debe llevar. Con el sistema GLOVE SYSTEM, la comodidad y la ligereza están aseguradas. La tecnología VTS permite una correcta ventilación del sudor, mientras que JOMA SPORTECH ajusta la zapatilla y la mantiene estable. Igualmente, el sistema de líneas de flexión FLEXO consigue una pisada natural.

10K Facsa CASTELLÓ

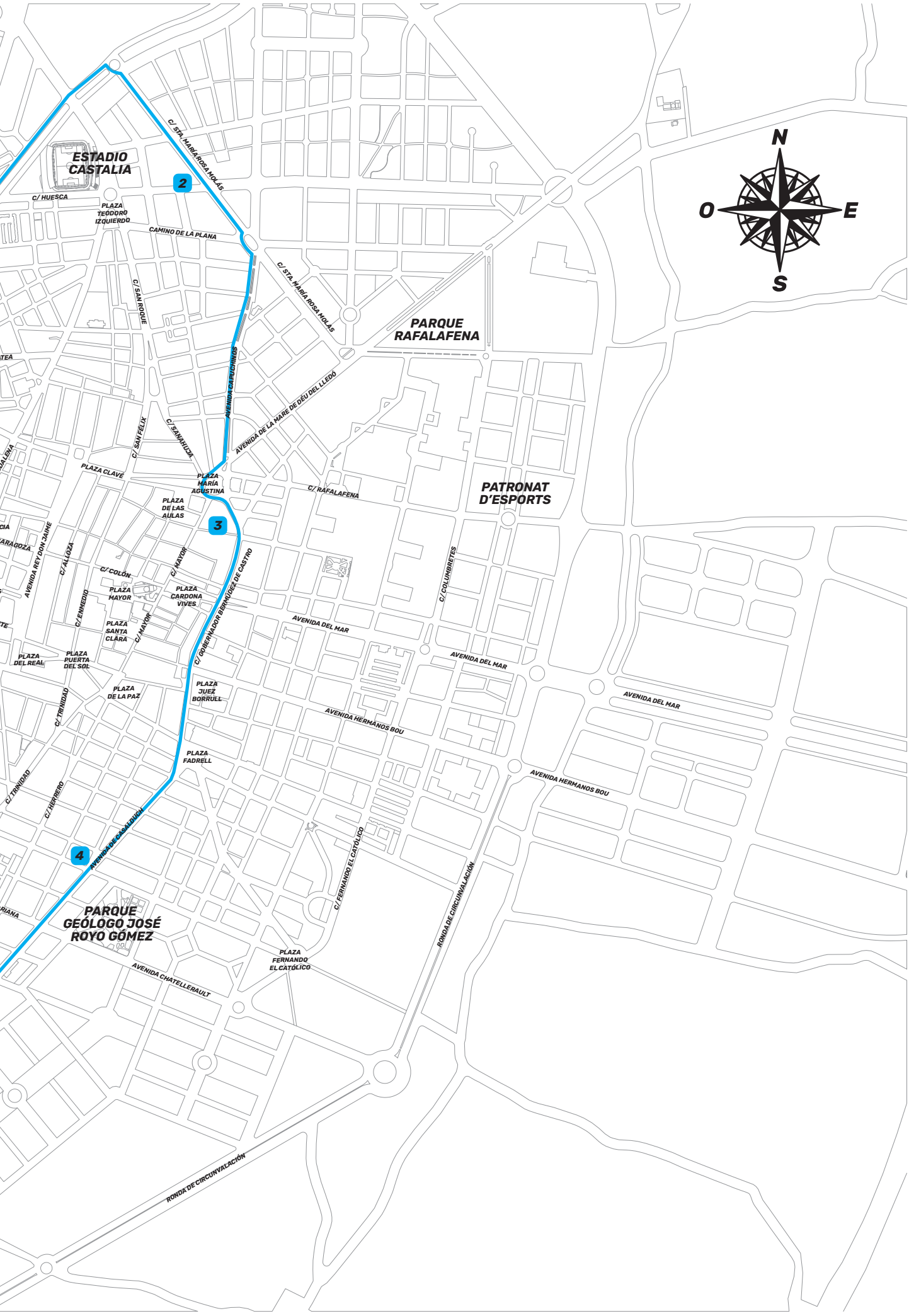
AGUA / WATER

AMBULANCIA / AMBULANCE

SERVICIOS / TOILETS

26 / 2 / 2023

www.maratonbpcastellon.com


N
O
E
S
ESTADIO CASTALIA
C/ HUESCA
PLAZA TEODORO IZQUIERDO
CAMINO DE LA PLANA
C/ STA. MARÍA ROSA MOLÁS
C/ SAN ROQUE
C/ SAN FÉLIX
C/ SANAHUJA
AVENIDA CAPUCHINOS
AVENIDA DE LA MARE DE DÉU DEL LLEDÓ
PARQUE RAFALAFENA
PLAZA CLAVE
PLAZA MARÍA AGUSTINA
PLAZA DE LAS AULAS
C/ RAFALAFENA
PATRONAT D'ESPORTS
AVENIDA REY DON JAIME
C/ ALLOZA
C/ COLÓN
C/ MAYOR
PLAZA MAYOR
PLAZA CARDONA VIVES
C/ ENMEDIO
PLAZA SANTA CLARA
C/ GOBERNADOR BERMÚDEZ DE CASTRO
C/ COLUMBRETES
AVENIDA DEL MAR
PLAZA DEL REAL
PLAZA PUERTA DEL SOL
PLAZA DE LA PAZ
PLAZA JUEZ BORRULL
AVENIDA HERMANOS BOU
C/ TRINIDAD
PLAZA FADRELL
C/ HERRERO
AVENIDA DE CASTELLÓN
C/ FERNANDO EL CATÓLICO
RONDA DE CIRCUNVALACIÓN
PARQUE GEÓLOGO JOSÉ ROYO GÓMEZ
PLAZA FERNANDO EL CATÓLICO
AVENIDA CHATELLERAULT
2
3
4

MARTÍN FIZ

Martín Fiz: embajador de Marató bp Castelló y 10K FACSA Castelló 2023

¿Por qué crees que el maratón atrae tanto a los corredores y corredoras?

El maratón atrae a los corredores porque correr en esta distancia es todo un reto, si eres capaz de terminar un maratón eres capaz de plantearte cualquier reto en la vida. Plantearnos correr un maratón nos hace ser felices y si, además, eres capaz de terminarlos, es un subidón de autoestima.

¿Qué consejo le darías a alguien que en Castellón se enfrente a su primera prueba de 42,195 km?

En primer lugar, que la disfrute, que no se plantee parar el cronómetro en alguna marca soñada. Los sueños en maratón a veces son realizables, pero en el primer maratón hay que dejar fluir a la cabeza y a las piernas. El primer maratón marcará las pautas de los siguientes, así que en Castelló, solo la experiencia puede suponer la maratón perfecta.

¿Y a los que se han alistado pensando en romper su mejor marca en cualquiera de las dos distancias?

Castellón tiene un recorrido para alcanzar un récord. De hecho, ahí se ha conseguido el récord del mundo femenino de 10K y un sub dos horas ocho en maratón, marcas que dicen que el recorrido es apto para alcanzar un récord. A los que han entrenado para intentar su mejor registro en Castelló tendrán una buena oportunidad para lograrlo con mentalidad, entrenamiento y capacidad para poder alcanzarlo.

La 10K FACSA Castelló cumple 10 años en el mejor estado de forma, como escenario del récord femenino del mundo, conseguido hace un año. ¿Cómo afrontas tú la carrera en este momento tan especial?

Quiero demostrar a la gente que lo principal de un atleta que ha pertenecido al mundo de la élite mundial, una vez retirado de los grandes campeonatos, sigue estando en un buen estado de forma física, pero siempre adaptándolo a cumplir años.
Me gustaría hacer un buen 10K, codearme con los y las atletas que corran en esta carrera, mostrar al mundo que aún, a pesar de cumplir años (59 años) y con todos los kilómetros que han soportado mis piernas (300.000 Km), sigo estando en una buena forma.

¿Cuáles son tus rutinas el día antes, el de la carrera y el de después?

Llevo una rutina muy parecida al resto de los mortales. Me gusta cuidar los aspectos culinarios y descansar para llegar con energía a la carrera. Es decir, sentirme como si fuera un atleta de élite. Sigo poniéndome nervioso e inquieto y analizando a mis posibles rivales. Me encanta el momento pre-competición. Tras la carrera soy de los que me gusta celebrarlo, felicitar a los atletas y disfrutar bebiéndonos una cerveza. El maratón no es sólo correr, correr se ha socializado y es la excusa perfecta para disfrutar de Castelló y del binomio turismo y deporte.

La irrupción de los geles, la placa de carbono y los nuevos métodos de entrenamiento... ¿Han derribado definitivamente el famoso muro?

Sí, estoy a favor de las innovaciones: alimentación e hidratación personalizada, fibra de carbono para correr más rápido y para salvaguardar la musculatura... Pronto veremos en maratón una parada de cronómetro de escándalo.
Hoy en día, el atleta que corre maratones comienza a edades muy tempranas. Esto hace que tengan más fuerza, mucho desparpajo y poco respeto a la distancia y hará que cualquier joven africano con talento baje de las dos horas.

¿Cuál es el mayor error que, independientemente de su nivel, suele cometer un maratoniano?

El mayor error puede ser el perder el respeto a la distancia, en maratón nada es fácil porque si alguien lo cree, llegará un día que la maratón te dé la espalda y te hará que te apees antes de cruzar por el arco de meta. Decía el difunto Alejandro Gómez "En maratón, las matemáticas no son tan exactas. A veces, y cuando menos te lo esperas, dos y dos no son cuatro".

Por último, ¿quieres dejar un mensaje a los corredores y corredoras de Marató bp Castelló y 10K FACSA Castelló?

A todos los corredores del Marató bp Castelló y 10K FACSA Castelló les deseo que se cumpla uno de sus sueños, que se haga realizable corriendo en este maravilloso evento.
¡Ah! Un día en aquellos años corrí el maratón de Castelló y cumplí un sueño, esta vez fue como atleta veterano.
¡Deportistas, que se cumplan vuestros sueños! •••

MOTO OFICIAL DE LA MARATÓ
BP CASTELLÓ Y 10K FACSA CASTELLÓ

EL SCOOTER ELÉCTRICO YAMAHA NEOS

Yamaha refuerza su apuesta por la movilidad sostenible con el patrocinio de las carreras más populares y multitudinarias de la ciudad de Castellón: Marató bp Castelló y 10k FACSA Castelló.

Lanzado el pasado año 2022, el nuevo scooter ***Yamaha Neos***, incorpora las últimas novedades tecnológicas de Yamaha en el segmento de vehículos eléctricos e inicia un nuevo camino dentro de la marca con una clara apuesta de futuro hacia el uso de los vehículos 100% eléctricos para la movilidad urbana. Con el objetivo de cubrir la creciente demanda de usuarios que precisan de un vehículo ligero, eficiente, ágil y práctico para moverse por el centro de las ciudades y sobre todo, de una forma más sostenible.

La vinculación de Yamaha con el deporte en los últimos años es total. La apuesta de la marca por ser vehículo oficial de las vueltas ciclistas más importantes del mundo ha marcado un hito dentro de la marca y ha definido el compromiso de Yamaha hacia el deporte y la competición, con el objetivo de fomentar hábitos saludables y valores como el respeto, el esfuerzo y la superación. Es por ello que, manteniendo esta firme apuesta, Yamaha continua con este proyecto con la vinculación en maratones y carreras populares con el nuevo scooter eléctrico Neos.

Para el innovador scooter Yamaha Neos puedes consultar el siguiente link: https://www.yamaha-motor.eu/es/es/products/scooters/urban-mobility/explore.neo-s-2022/ O visitar la *exposición de C2P Bike Yamaha Castellón en C/ Panderola 1, Castellón.*

Moto oficial

YAMAHA

bp

marató CASTELLÓ

10K Facsa castelló

Comprometidos con el deporte

Nuevo scooter eléctrico NEO's. Move Smart.

www.yamaha-motor.eu

YAMAHA MOTOR SERVICES | YAMALUBE | MY GARAGE

3.599 € PVP

MOVE LIVE LOVE

Yamaha desarrolla y fabrica vehículos eléctricos desde hace tres décadas. Además, es reconocida como uno de los fabricantes de scooters de alta calidad más respetados del mundo, por lo cual puedes estar seguro que la nueva y elegante NEO's incorpora un diseño atractivo, la última tecnología y una fiabilidad de primera clase. Cómoda, ágil y fácil de conducir, este scooter Yamaha de nueva generación incorpora una batería de iones de litio y un motor eléctrico que te proporciona una aceleración fuerte y controlable, pero con cero emisiones y una conducción extremadamente silenciosa.

¡La fiesta recorre las calles de Castelló!

Los ciudadanos y ciudadanas de Castelló se vuelcan al máximo cada año para que nuestros atletas no pierdan el ánimo ni un segundo. Cientos de personas sacan a relucir sus talentos, su creatividad y su energía para animar a los participantes durante todo el recorrido. Y es que Marató bp Castelló no solo es una fiesta para deportistas, sino que une a todas las personas de nuestra ciudad, con el único objetivo de arropar, acompañar y dar amor a los y las valientes participantes.

En los últimos años, el concurso de animación, con el que la organización ha repartido más de 2.000 euros en premios, ha fomentado la participación de más de 20 grupos de animación distribuidos por los más de 40 km de maratón. Música, baile, disfraces y animación infantil inundan la ciudad para hacer de este día un evento inolvidable y compartido.

Kilómetro arcoíris, por la visibilidad LGBTQ+

En esta edición de Marató bp Castelló y 10k FACSA Castelló, contaremos con un nuevo punto de animación, el más colorido de todos. Se trata del Kilómetro Arcoíris, un espacio para visibilizar a toda la comunidad LGBTQ+, especialmente en el mundo del deporte. La iniciativa, impulsada por el área de Deporte de la Diputació de Castelló, es pionera en las maratones de España y, dentro de un contexto festivo, tiene el objetivo de integrar los valores del deporte con los de una sociedad libre de prejuicios, igualitaria y diversa.

El Kilómetro Arcoíris estará situado en la calle Gobernador y tendrá mucha visibilidad ya que los corredores y corredoras pasan por este punto hasta en cuatro ocasiones: en la marató, en su kilómetro 3 y medio, 9 y medio y 31, aproximadamente. En la 10k coincidirá con el kilómetro 4 de carrera. •••

¿Quiénes serán los encargados de animarnos este año?
Estas son algunas de los grupos, collas y asociaciones que participarán en esta edición:

Gaiata 10 - "El Toll"	Batukayra Batukada	Dolçainers i Tabaleters del Grau de Castelló
Dolçaina i Tabal Primer Molí	Colla Dolçainers "Grup Castalia"	Paco Canya - Dj Arena Auditorium (Valencia)
Colla dolçainers i Tabaleters de Castelló	Dolçainers i Tabaleters "Xaloc"	Swing Dance Almassora
Grupo Danza Calasancio	Repikada Almassora	Dj i speaker "Kike Moret"
Gaiata 15 - "Sequiol"	Tambors i Bombos Cofradía Santa Mª Magdalena	Gaiata 3 - "Porta del Sol"
Unión Musical San José de Calasanz	Ravatukem Batukada	Dj Nuc
MD Fitness Zumba Castellón	Escola Dolçaina i Tabal de Castelló	Los 40 principales
Tambors i Bombos, Desperta Ferro!	Gaiata 5 - "Hort dels Corders"	Gaiata 17 - "Tir de Colom"
Km Arcoiris	Punkadeira Batukada	

MD Fitness Zumba Castellón

Batukaira Batukada

Doçaina i Tabal Grup Castalia

Dolçainers i tabaleters del Grau

Repikada Almassora

Coppelia Academia

Colla l'Olla

Tambors y Bombos-Desperta Ferro!

Coppelia Compañía Amateur

Swing Dance

Danza Calasancio

Prácticos, marcando el ritmo

Son figuras esenciales para los corredores y corredoras que persiguen una meta concreta, la guía que marcará tu ritmo. En Marató bp Castelló y 10K FACSA Castelló tenemos el mejor equipo de prácticos: personas motivadas, rigurosas con los tiempos y entregadas para que cumplas tus objetivos. Este año, tendremos 32 liebres en Marató bp Castelló para los tiempos 2 h: 50 min, 3 h: 00 min, 3 h: 15 min, 3 h: 30 min, 3 h: 45 min, 4 h: 00 min, 4 h: 15 min y 4 h: 30 min; además de 14 liebres en 10K FACSA Castelló para los tiempos 35 min, 37 min, 40 min. 45 min, 50 min , 55 min y 60 min. En este artículo, hemos querido ponerles voz a algunos de ellos.

¿Cuántas veces has hecho de práctico en Marató bp Castelló / 10K FACSA Castelló? ¿Cómo ha sido tu experiencia hasta ahora?

• **10K FACSA Castelló:**

• **Iván (60 min):** "He participado como práctico una vez en la 10K y en varias ocasiones como corredor, tanto en la maratón como en la 10K".

• **Emi (60 min):** "Esta es la segunda vez que participo como pacer en la 10k FACSA Castelló y repetir este año no es fruto de la casualidad sino de las ganas de formar parte de esta fiesta deportiva con el único objetivo de hacer disfrutar a la gente del running y ayudarles a conseguir su meta, en este caso llegar justo antes de los 60 min. Me encanta cerrar la carrera con el último globo porque suele ser gente que inicia su andadura en el mundo del running y participa en su primera competición"

• **Carlos (37 min):** "Solo una, fue la edición del año pasado y fue una experiencia muy gratificante. Ayudar a la gente a conseguir una marca específica y ver su cara de satisfacción y cómo te lo agradecen... Me encantó, tanto ¡que repito!"

• **Marató bp Castelló:**

• **Carlos (3 h: 15 min):** "Llevo en la Marató bp Castelló once años, desde la primera edición el 12 de diciembre de 2010, siendo guía de 3 h: 15 min o bien de 3 h: 30 min".

• **Juanri (3 h: 00 min):** "Este será el cuarto año como pacer del maratón y mi segundo portando el globo de las 3 horas. ¡Será mi noveno marató de Castelló y mi 15º maratón de asfalto!".

• **Ángel (3 h: 30 min):** "Concretamente en Castelló, he sido práctico todas las ediciones menos la primera y mi experiencia hasta ahora siempre ha sido gratificante, cumpliendo con el objetivo de guiar al corredor dentro de su ritmo. ¡Hacer de práctico es especial!".

• **Carlos (4 h: 15 min):** "Ocho veces y la experiencia ha sido genial, cada año mejor".

¿Para qué corredores/as crees que es útil seguir a un práctico? ¿Tienes algún consejo para ellos/as?

• **10K FACSA Castelló:**

• **Iván (60 min):** "Para todos los que quieran conseguir un tiempo determinado es muy útil ir con un práctico, ya que los va a llevar al tiempo objetivo a un ritmo constante de principio a fin sin tener que preocuparse de nada más que de seguirle. Además, se suele formar un grupo que sirve de apoyo psicológico en los momentos complicados de la carrera".

• **Emi (60 min):** "Debes conocerte muy bien como corredor y saber si la estrategia de carrera de llevar el ritmo más constante posible es la que mejor se adapta a tus condiciones como atleta. Otra cosa importante es colocarse cerca de donde sale el pacer al que quieras seguir para así, luego, evitar tener que ir a su caza. También debes tener en cuenta que detrás de los pacers se suelen acumular bastantes corredores con tus mismos objetivos y eso hace que se corra en pelotón por lo que, si no estás acostumbrado/a a correr en grupo, te puede crear problemas en tu carrera".

• **Carlos (37 min):** "Recomiendo correr con liebre a la gente que se esté iniciando, siempre tienes menos experiencia en controlar ritmos e ir con alguien que lo haga por ti es un lujo, simplemente tienes que dejarte llevar".

• **Marató bp Castelló:**

:

• **Carlos (3 h: 15 min):** "Los corredores/as que van con los prácticos son muchas veces atletas noveles que van a realizar su primera maratón, aunque también me he encontrado con algunos atletas que se enfrentan con el reto de establecer su marca personal. Mi consejo siempre es que, cuando preparen la primera maratón, deben tener como mínimo un largo de 25-30 km en su plan de entrenamiento e ir a disfrutar la maratón sin mirar el tiempo".

• **Juanri (3 h 00 min):** "Como corredor al que le gusta mejorar y hacer marcas personales, se tienen muchas cosas en cuenta a la hora de buscar una marca, una de las más complicadas es saber llevar un ritmo constante durante toda la carrera, precisamente la función de los pacers. Si a eso le añadimos que te animan, te apoyan y, si necesitas cualquier cosa en carrera, te la van a proporcionar, tenemos la ecuación perfecta para hacer una marca personal".

• **Ángel (3 h 30 min):** "¿El consejo que yo les daría? Que se metan en el grupo y se dejen llevar, que sigan nuestro ritmo, siempre pensando en positivo y, sobre todo, disfrutando kilómetro a kilómetro de eso tan especial que tiene la maratón, sobre todo en Castelló".

• **Carlos (4 h 15 min):** "Es útil para los que se deciden a correr su primer maratón. Mi consejo es que se olviden de si lo van a conseguir o no, cuando se den cuenta estamos en el km 38 y ¡ya lo tienen!".

¿Se requiere una preparación especial para ser liebre en una carrera?

• **10K FACSA Castelló:**

• **Iván (60 min):** "Creo que no es necesario una preparación especial más allá de ser capaz de hacer el tiempo para el que vas a ser liebre con margen de sobra para poder centrarte en la responsabilidad que es ser práctico".

• **Emi (60 min):** "En una carrera son muchos los factores que influyen y un mal día lo

puede tener cualquiera, por eso es importante que el ritmo esté por debajo del propio para evitar cualquier contratiempo. También la capacidad de llevar un ritmo constante, sin pegar apretones ni cambios de ritmo".

• **Carlos (37 min):** "Tienes que saber que estás capacitado para hacer el tiempo que tienes marcado, tienes que ir algo "sobrado".

• **Marató bp Castelló:**

• **Carlos (3 h: 15 min):** "Todas las liebres de los atletas son maratonianos con un buen entrenamiento y exigente preparación, pero, sobre todo, con un buen conocimiento de lo que representa la distancia de 42 km".

• **Juanri (3 h: 00 min):** "Como responsable de prácticos este año, siempre les pido a los pacers unos requisitos mínimos y una preparación especial.. Todos los prácticos tienen marcas de unos 15 minutos más rápido del ritmo que están haciendo. Eso hace que durante el día de la prueba puedan animar y apoyar al corredor que está yendo "al límite". En 10k todos tienen una marca de 5 minutos más rápido (como mínimo). El día de la prueba, tenemos unas pulseras con el tiempo de paso de cada uno de los 42 kilómetros, por lo tanto, somos capaces de llevar el mismo ritmo durante toda la prueba. El reloj nos ayuda a llevar un ritmo, pero las pulseras de ritmo nos ayudan a clavarlo".

• **Ángel (3 h 30 min):** "Hacer de liebre no es tan fácil como se puede ver desde fuera. Mucha gente lo cree por el hecho de que vamos a unos ritmos por encima de los habituales para nosotros. Mirar el reloj cada km, hablar con corredores, darles ánimos, agua, geles si así lo necesitan, bajar y recoger a quien se ha quedado descolgado y darles ese empujoncito para llevarlos al grupo y que no se queden en tierra de nadie es una experiencia que hay que vivir para saber que ser práctico no es cosa fácil, pero que a la vez es de las experiencias más bonitas que he podido vivir y viviré en el mundo del running".

• **Carlos (4 h 15 min):** "Tienes que llevar muchos km en las piernas y la cabeza muy despejada".

¿Cómo afrontas la carrera del día 26 de febrero? ¿Cuáles son tus sensaciones?

• **10K FACSA Castelló:**

• **Iván (60 min):** "Muchas ganas de participar en una carrera de récord como es la 10K de Castelló".

• **Emi (60 min):** "Con muchísimas ganas e ilusión. Para los que sea su primera vez, para los que quieran bajar de 60 minutos, para los que quieran pasar un buen rato, para los que quieran saber cómo entrar a meta posando para una buena foto finish, para los que les apetezca apretarse o ir de paseo, para los que quieran oírme hablar durante una hora, para los que se despierten con ganas de disfrutar y para todo el mundo que le venga en gana, ¡nos vemos en la 10k de Castelló con todas nuestras energías para ayudaros a entrar en meta!"

• **Carlos (37 min):** "Mis sensaciones son buenas, vengo de un parón por lesión tras el maratón de Valencia, pero he recuperado ritmos y estoy al 100%".

• **Marató bp Castelló:**

• Carlos (3 h 15 min): "El domingo 26 de febrero afronto mi duodécima maratón en Castelló y mi 98 maratón particular, con unas sensaciones muy positivas y con ganas de ayudar con mi experiencia".

• **Juanri (3 h 00 min):** "Tengo muchísimas ganas de que llegue el 26 de febrero, tengo un buen recuerdo del año pasado ayudando a mucha gente a batir sus marcas y quiero volver a vivir esa sensación. ¿Quieres bajar de 3 horas este año en el maratón? ¡¡Busca nuestro globo y no te despegues!!".

• **Ángel (3 h 30 min):** "La maratón la afrontaré con ilusión, con las mismas ganas que siempre, dando todo lo mejor de nosotros para guiar a las corredoras y corredores a cumplir su meta y su propósito: terminar el maratón".

• **Carlos (4 h 15 min):** "Con muchas ganas de que llegue el día de la carrera y disfrutar de la alegría de la gente por las calles de Castelló. Las sensaciones son buenas, me veo bastante bien y motivado".

¿Tienes alguna anécdota curiosa o divertida siendo liebre?

• **10K FACSA Castelló:**

• **Iván (60 min):** "Siendo liebre de la 10k de Castellón,

BOCATERIA DONDE MARISA

no perdamos las tradiciones

calle Sanchís albella, 8
626 444 859

Las Cebras
APARTAMENTOS TURÍSTICOS

Apartamentos nuevos a 1 minuto de la playa.
Paseo Marítimo, 104 • Benicarló (Castellón)
964 92 36 07
info@lascebras.com
www.apartamentoslascebras.com

Alfonso Calvo
Centro de Fisioterapia

Especialistas en **lesiones musculoesqueléticas**
Con una amplia experiencia en el **campo deportivo y lesiones**
Contamos con un Equipo de fisioterapeutas y podólogo que cuentan con más de **10 años de experiencia**

C/ Santa María Rosa Molas, 40 1° C3.
Frente al Hospital Nisa Rey Don Jaime · 12004 Castellón
☎ 964 05 65 70 · 600 89 65 29
www.fisioterapiaalfonsocalvo.es

se formó un buen grupo de corredores en el que había un ambiente muy divertido, tanto fue así que un chico que pasaba por el grupo con capacidad de sobra para ir más rápido nos confesó que decidió quedarse en él porque se lo estaba pasando mejor yendo con nosotros que intentando hacer marca personal. Correr no es solo superarse a sí mismo, sino también disfrutar".

• **Emi (60 min):** "Fue gracioso una vez en el km 4 de carrera apareció un perrito entre los que íbamos y el animal no se despegó de nosotros hasta casi la recta final de meta. Al final éramos 4 liebres y un perro".

• **Marató bp Castelló:**

• **Carlos (3 h: 15 min):** "En cada maratón me gusta avisar a los corredores y corredoras que llevo conmigo de que en realidad su GPS les va a marcar unos 42.500m y no los 42.195m que se espera. Eso es por los desplazamientos en los avituallamientos y la forma de "coger las curvas". Cuando acaba la maratón siempre hay quien viene a agradecerte el trabajo realizado y a reconocer que, efectivamente, han corrido incluso un poco más de los 42.195m oficiales".

• **Juanri (3 h: 00 min):** "El año pasado, 20 minutos antes de

empezar el marató y 10k, teníamos los 14 globos de helio identificados con el ritmo para cada uno de los prácticos, atados en una valla dentro de la Pérgola. Al desatarlos, tres de ellos se nos escaparon de las manos y se fueron al techo de la Pérgola. Era imposible alcanzarlos y tuvimos que buscar rápidamente 3 globos mucho más pequeños para poder rotularlos y llegar a la salida a tiempo".

• **Ángel (3 h: 30 min):** "Son infinitas, pero, entre todas, me quedo con ese abrazo al llegar a meta, ese "gracias, práctico, lo he conseguido", ese ir a otra ciudad y que, entre miles de personas, alguien te reconozca y con un abrazo y un apretón de manos junto a una gran sonrisa te den gracias por aquella vez en aquella maratón en la que intentaste poner tu granito de arena para que pudiera cumplir su sueño. No es una simple anécdota, es para nosotros, nuestro gran premio". •••

En els nostres més de 100 clubs d'atletisme.
En els circuits i en totes les nostres rutes d'entrenament.
En les nombroses proves que se celebren cada any.
I en els més de 3.000 corredors de
la Marató BP Castelló.

EL RUNNING VIU ACÍ

Comunitat Valenciana
COMUNITAT DE L'ESPORT

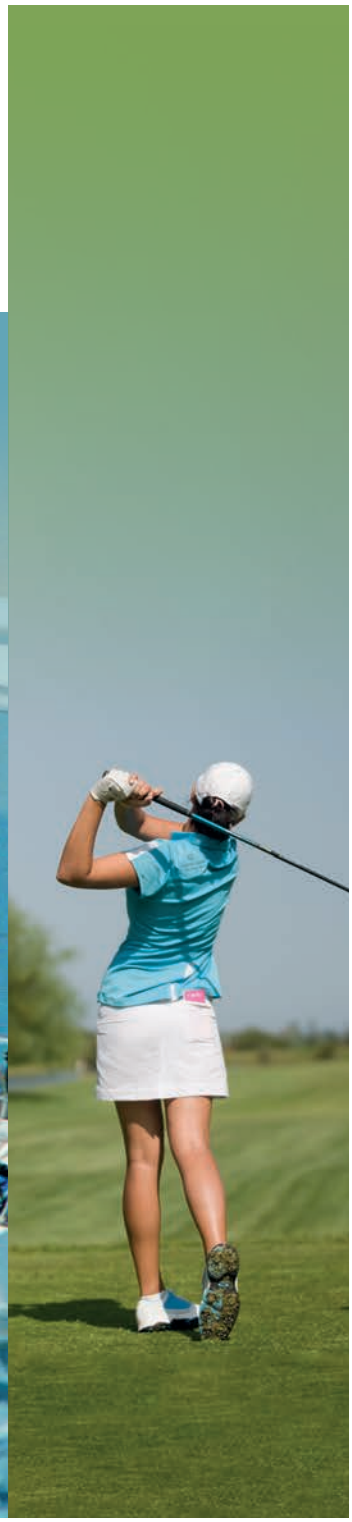
GENERALITAT VALENCIANA | FUNDACIÓN TRINIDAD ALFONSO

Segueix tota l'actualitat del nostre esport en **comunitatdelesport.com**

SOM ESPORT

DIPUTACIÓ DE CASTELLÓ

Cicloturisme, senderisme, activitats nàutiques, golf...
Castelló ho té tot per a practicar esport en un entorn natural i segur.



Més informació a:
www.dipcas.es | **www.turismodecastellon.com** | **deportes.dipcas.es**

Correr "hacia una meta más verde"

Las colaboraciones y acciones que hacen a Marató bp Castelló una competición enfocada hacia la sostenibilidad.

Marató bp Castelló y 10K FACSA Castelló no es solo una prueba deportiva, también es un evento responsable y alineado con el contexto social en el que se desarrolla. Y eso pasa, necesariamente, por aplicar acciones que **mejoren la sostenibilidad** de la prueba y que sean amables con el entorno y el medio ambiente y, por ende, con el bienestar de los vecinos y vecinas de Castelló.

En este sentido, y desde hace unos años, Marató bp Castelló y 10K FACSA Castelló lleva implementando algunas medidas con el fin de influir lo menos posible en el escenario donde se desarrolla, hacer un uso responsable de los recursos y sensibilizar a corredores y corredoras de hábitos responsables como, por ejemplo, el reciclaje. **"Hacia una meta más verde"** es, por tanto, una manera de aglutinar todas estas medidas para darlas a conocer a través de los diferentes canales de comunicación de la competición.

Esta iniciativa ha sido impulsada por **bp Castellón**, patrocinador principal de Marató bp Castelló, que, en plena transformación hacia una compañía de energía integrada, aspira a ser neutra en emisiones de carbono a nivel global para 2050 o antes. Por otro lado, Marató bp Castelló y 10K FACSA Castelló cuentan con el apoyo de **Ecoembes**, la organización ambiental sin ánimo de lucro que coordina el reciclaje de los envases de plástico, las latas y los briks, que instalará más de **50 contenedores para envases**, los amarillos, para que los corredores y corredoras depositen allí todas las botellas de plástico de los líquidos que consuman durante la prueba. Ecoembes estará presente, además, en la zona de meta y post meta, donde las personas participantes podrán encontrar stands de información para concienciar y resolver posibles dudas sobre el reciclaje de residuos.

La organización de la competición pone de manifiesto otras características que hacen a la prueba caminar hacia la sostenibilidad:

- **Baja masificación:** una carrera poco masificada no solo es una carrera más cómoda y más cercana, sino también una carrera con un menor impacto negativo social y medioambiental.
- **Parking cerca de la salida y meta:** gracias a El Corte Inglés, disponemos de parking a escasos metros de la zona de salida y meta, evitando dar vueltas con el coche en busca de aparcamiento. Menos contaminación, menos atascos y menos estrés.

- **Fomento del transporte público:** gracias a la colaboración con RENFE, ofrecemos descuentos para viajar hasta Castelló en tren y evitar coger el coche, reduciendo, así, la contaminación.

- **Colaboración con organizaciones locales:** involucramos y colaboramos con todo tipo de empresas, entidades y asociaciones locales en diferentes fases del evento para hacerlas parte de la experiencia y tener un impacto positivo en la ciudad.

- Comenzamos a integrar algunos **vehículos eléctricos** en nuestra flota de vehículos oficiales. En este caso, la organización contará con 6 motos eléctricas (de un total de 12) gracias a la participación de C2P Bike Yamaha Castellón como patrocinador oficial. •••

¡Tú también puedes contribuir a formar parte de un mundo más sostenible, respetuoso y verde!

bp
marató CASTELLÓ
RUTÓMETRO ACOMPAÑANTES
Sigue los números en el orden establecido y podrás ver a tus corredores favoritos hasta en 9 ocasiones:
1 SALIDA: av. Vila-real
2 7,5 KM: plz.Independencia / rotonda Mijares
3 10,1 KM: c/Gobernador / Av. Hermanos Bou
4 15,9 KM: av. Hermanos Bou / C/Pablo Iglesias
5 31,2 KM: c/Gobernador /Av. Hermanos Bou
6 38,8 KM: plz. La Paz
7 40 KM: Puerta del Sol
8 41,8 KM: plz. Rey Don Jaime / c/Colón
9 META: parque Ribalta
SALIDA
META
EL CORTE INGLÉS
PLAZA DE TOROS
APK2 HOSPITAL PROVINCIAL
PASEO RIBALTA (PARES)
PASEO RIBALTA (INPARES)
RONDA MAGDALENA
RONDA NICIARES
RONDA VINATEA
CALLE JOAQUÍN COSTA
PLAZA DE LA INDEPENDENCIA
C/ ZARAGOZA
AVENIDA REY DON JAIME
PLAZA HUERTO SOGUEROS
C/ SAN VICENTE
C/ NAVARRA
PLAZA DEL REAL
C/ ENMEDIO
C/ COLÓN
PLAZA MAYOR
PLAZA SANTA CLARA
PLAZA PUERTA DEL SOL
C/ MAYOR
C/ TRINIDAD
PLAZA DE LA PAZ
C/ HERRERO
AVENIDA DE CASALDUCH
PLAZA CLAVÉ
C/ SAN FÉLIX
C/ SANAHUJA
PLAZA MARÍA AGUSTINA
PLAZA DE LAS AULAS
PLAZA CARDONA VIVES
AVENIDA CAPUCHINOS
AVENIDA DE LA MARE DE DÉU
C/ GOBERNADOR BERMÚDEZ DE CASTRO
AVENIDA DEL MAR
PLAZA JUEZ BORRULL
AVENIDA HERMANOS BOU
PLAZA FADRELL
WC
37
38
40
41
42

Centro Comercial Salera vuelve a traer la Maratón Infantil a Castelló

La Maratón Infantil CC. Salera, el sábado 25 de febrero, es una de las actividades más esperadas entre los niños y niñas de 3 a 15 años.

El Centro Comercial Salera continúa apostando por el deporte, también en las edades más tempranas. Toda la trayectoria de Marató bp Castelló, que cumple este año trece ediciones – diez en el caso de 10k FACSA Castelló – ha estado acompañada de su reproducción a pequeña escala, la **Maratón Infantil CC. Salera** y en esta edición no será diferente.

Se trata de una prueba adaptada para niños y niñas de entre 3 y 15 años que se celebra en el Parque Ribalta el sábado 25 de febrero, la jornada previa a Marató bp Castelló y 10K FACSA Castelló.

La prueba, que no tiene un objetivo competitivo sino lúdico y festivo, siempre cosecha un gran éxito, agotando las 500 plazas que la organización de la carrera pone a disposición del público. Las carreras estarán programadas por categorías y adaptadas a las diferentes edades: Mini Benjamín (hasta 5 años), Pre-Benjamín (6-7 años), Benjamín (8-9 años), Alevín (10-11 años), Infantil (12-13 años) y Cadete (14-15 años). Centro Comercial Salera, premiará a todos los participantes con una medalla conmemorativa y una camiseta para el recuerdo.

La Maratón Infantil CC. Salera es, en sí mismo, un evento familiar en el que los padres y madres pueden acercar los valores del deporte a la infancia. ¡La generación que, en unos años, correrá maratones!

Súmate al running con Salera

En el Centro Comercial Salera, estamos comprometidos con un estilo de vida saludable, donde la alimentación, la actividad física y el ejercicio estén presentes en el día a día. Para aquellos aficionados y aficionadas al ***running*** en Castellón, el Marató bp Castelló es, sin duda, una de las pruebas mejor valoradas en la provincia que, además, supone la iniciación de los más pequeños en el deporte. Dentro de las acciones que complementan a la Marató bp Castelló se integra la Maratón Infantil que Salera lleva organizando durante más de una década y que recibirá a los niños y niñas de la provincia el próximo 25 de febrero. Esta ocasión supone una jornada lúdico-deportiva no competitiva, que tiene por objetivo fomentar la actividad física entre los más pequeños. Es, por tanto, un momento para que los más pequeños pasen un muy buen rato y se aficionen al ***running***.

Además, en Salera te lo ponemos muy fácil, acogemos en nuestras instalaciones un gran número de establecimientos especializados en deportes para que nuestros visitantes encuentren todo aquello que necesitan para realizar sus prácticas deportivas: **Décimas, Sprinter, Polinesia, Sports Direct, Courir, JD Sports, Base, Foot Locker, AW Lab, Snipes y 360 on air.** Esta amplia oferta comercial tiene por objetivo garantizar la variedad, las preferencias y los gustos de nuestros clientes, siempre con la mejor relación calidad precio.

Asimismo, además de ser un lugar donde comprar este tipo de materiales, en Salera también contamos con uno de los centros deportivos más exclusivos de la ciudad, **Dreamfit**, uno de los mejores lugares para entrenar en Castellón. El establecimiento cuenta con una amplia variedad de actividades dirigidas con más de 600 al mes, entrenamiento funcional, indoorwalk virtual, gran sala de fitness, entrenador personal... además de solárium, sauna y baño de vapor para complementar tus entrenamientos.

En Salera continuamos apostando por el deporte y la necesidad de tener una vida activa, ya que la actividad física es clave a la hora de cuidar de nuestra salud. Por ello, animamos a todo el mundo a sumarse a iniciativas como estas, ya que, además de pasar un buen rato, estarán contribuyendo a un estilo de vida más saludable. •••

ccsalera.com

TE ANIMAMOS A IR
MÁS LEJOS

Equiparse en Salera para batir todos tus récords es muy TOP

SALERA

Sprinter DECIMAS POLINESIA SPORTS DIRECT.COM COURIR

JD base: Foot Locker AW LAB Snipes 360 ON AIR

nutrinovex

PATROCINADOR TÉCNICO
TECHNICAL SPONSOR

GEL ENERGÉTICO OFICIAL DE MARATÓ BP CASTELLÓ

- 30g de CHO por gel.
- Aporte de energía progresivo.
- BCAA que contribuyen a la recuperación muscular.
- Con Sodio para combatir la deshidratación.
- Textura líquida fácil de ingerir.

VER MÁS DETALLES

Propóntelo. Créetelo. Consíguelo.

Dialsur
TU CASH & CARRY
CERCA DE TI

HORARIOS

LUNES A VIERNES:
De 7:30 a 14 h.
y de 16 a 20 h.
SÁBADOS:
De 7:30 a 14 h.

SERVICIOS

PRODUCTOS FRESCOS:
CHARCUTERÍA
FRUTA Y VERDURA
CONGELADO

PARKING GRATUITO
SERVICIO DELIVERY

CONTACTO

RESPONSABLE DEL CENTRO:
ISMAEL PULIDO DEL CAÑO
ccastellon@cash.musgrave.es

Avda. Castell Vell
Pol. Industrial Peri, 11
CASTELLÓN
TEL.: 964 215 000

www.dialsur.es

Precisión médica para tu tranquilidad

La **tecnología médica** más avanzada,
todo el **potencial de la genética** y los mejores especialistas,
al cuidado de tu salud

ASCIRES CASTELLÓ

ESPECIALIDADES
Cardiología
Cirugía Ortopédica y Traumatología
Enfermería
Ginecología
Medicina de Familia
Medicina Interna
Medicina Deportiva
Neurología
Obtención de Muestras
Podología
Tratamiento del Dolor
Urología

DIAGNÓSTICO POR IMAGEN
Ecografía
Mamografía
Rayos X
Resonancia Magnética (3T)

GENÉTICA
Asesoramiento Genético

(COLABORAMOS CON LAS PRINCIPALES COMPAÑÍAS ASEGURADORAS)

Infórmate de los **precios especiales** en **Chequeos Cardiodeportivos** y **Pruebas de Esfuerzo** por tu participación en la Maratón bp Castelló y la 10K FACSA Castelló 2023

CLÍNICAS BIOMÉDICAS
ASCIRES
clinicasascires.com

Ascires Castelló
961 868 998
C/ Betxí, 7
12004 Castelló

Centro Sanitario Nº Registro Oficial C.V. 19871

Marató solidaria, los proyectos con los que colaboras gracias a tu inscripción

Se incorpora Teléfono de la Esperanza de Castellón a las ONGs Youcanyolé y Manos Unidas.

La **solidaridad** siempre ha sido uno de los pilares fundamentales de **Marató bp Castelló y 10K FACSA Castelló**, que ha colaborado con diversas ONG a lo largo de los años. El objetivo de las acciones solidarias promovidas por la carrera es recaudar fondos para proyectos sociales desarrollados por organizaciones de Castellón, que puedan revertir positivamente en la sociedad en general y en los vecinos y vecinas de Castellón, en particular. Cada año, tres ONGs colaboran con la competición y, en esta ocasión repiten, por un lado, **Youcanyolé** y, por otro, **Manos Unidas** y se incorpora **Teléfono de la Esperanza.** Todas ellas, serán beneficiarias del gesto solidario de los y las participantes que, en esta edición ponen su granito de arena únicamente al validar su inscripción.

Tres proyectos solidarios, impulsados por los corredores y corredoras.

Tanto Youcanyolé, como Manos Unidas y Teléfono de la Esperanza dirigen su labor social a personas desfavorecidas, empobrecidas, en riesgo de exclusión social o en situación de vulnerabilidad. Su colaboración consigue que la influencia de Marató bp Castelló y 10K FACSA Castelló se extienda más allá del terreno deportivo y ponga de manifiesto el carácter solidario de las personas que participan en la carrera.

Youcanyolé es un proyecto de expediciones médicas fundado en 2012 por el médico Miguel Medina Candel. Su larga experiencia en voluntariados y en coordinación de expediciones en Kenya le llevó a crear, junto con otros profesionales, una asociación sin ánimo de lucro que facilitase la asistencia médica y la realización de programas de desparasitación y vacunación en países en vías de desarrollo. Además, Youcanyolé también funciona como catalizador de relaciones con otras ONG que trabajan en otros campos de voluntariado, y que permiten aunar esfuerzos y mejorar los resultados.

Manos Unidas es una ONG con más de seis décadas de experiencia trabajando en labores solidarias, que lucha por erradicar el hambre, la enfermedad, la desigualdad y la falta de educación con sus proyectos repartidos por todo el mundo. Trabajan enfocados siempre hacia los colectivos más vulnerables: migrantes, refugiados, pueblos indígenas, personas con discapacidad y mujeres, además de la infancia y la juventud.

Como novedad, se incorpora la **Asociación Teléfono de la Esperanza de Castelló**, de la mano de Solidariza tu Energía. Los corredores y corredoras dan así su apoyo a un proyecto de asistencia gratuita a personas que se encuentran en una situación de crisis psicosocial. Teléfono de la Esperanza de Castellón presta su ayuda, de manera telefónica y también presencial, para reducir el impacto de los problemas de salud mental, así como para ayudar al autocuidado psicoemocional de las personas.

En la última edición de la prueba, el beneficio recaudado con la participación de los corredores y corredoras ascendió a 6.000 €, que se repartió por igual entre las tres ONGs colaboradoras mediante la entrega de cheques solidarios. Marató bp Castelló pretende continuar mucho tiempo con el que ya es un pilar de su organización, su vertiente más solidaria, el compromiso con los más necesitados dentro y fuera de la provincia. •••

Cada zancada te acerca a TU META.
Disfruta del camino

En unas horas se pone en marcha la 13ª edición del Marató bp Castelló y que se presenta en este año 2023 con energías renovadas y mucha ilusión para cada atleta que toma la salida, por disfrutar de una prueba altamente valorada por participantes de anteriores ediciones.

Por delante un escenario desafiante, en el que cada corredor y corredora dará miles de zancadas para llegar a SU META.

La **zancada** se puede definir como "el paso o la medida del paso que damos mientras corremos", pero además de eso, **CADA ZANCADA DE NUESTRO MARATÓN SUPONE:**

1) un **sueño** u objetivo, lo más **realista** y ajustado posible a nuestra preparación física y mental y que será compartido con infinidad de personas que correrán a nuestro lado. Durante el recorrido encontraremos muchos equipos, grupos de entrenamiento y compañeros y compañeras que nos han acompañado en el proceso y que buscarán la deseada meta como nosotros y nosotras. ¡Sentiremos el apoyo mutuamente!

2) la cantidad de **sesiones** y **sesiones de entrenamiento**, solo o acompañado, con frío o calor, y "alimentando" la motivación cotidiana, que es aquella que nos proporciona la energía mental y física en nuestro día a día y es necesaria para focalizarnos correctamente en la planificación.

3) nuestra rutina de **entrenamiento inVISIBLE**, que es tan importante como las series o las tiradas largas por las carreteras o caminos donde hemos entrenado y que implica un adecuado **autocuidado** respecto a la **alimentación, hidratación, descanso y recuperación física.** Para ello, lo más adecuado es haber contado con el asesoramiento de nutricionistas, fisioterapeutas y demás profesionales de la salud que cuidan nuestro cuerpo.

4) la colaboración y **apoyo familiar** que han sido, sin duda, uno de los pilares más fuertes y sólidos durante los meses de preparación para hacer posibles los entrenamientos, y como consecuencia, nos permitirá participar en la prueba de este domingo. Una adecuada **conciliación familiar y laboral** con nuestro deporte, adaptando nuestro horario de entrenamiento para hacerlo compatible con la vida diaria, nos ha permitido **disfrutar más y mejor del proceso.**

5) mantener la **concentración** y el **manejo del estrés** en momentos importantes como la salida, para controlar la euforia inicial, utilizar los puntos de avituallamiento siguiendo el **plan de carrera** o controlando nuestros ritmos y tiempos de paso en cada parte de la prueba.

6) **superar las dificultades** que puedan surgir en la carrera,

como momentos de cansancio o molestias físicas, y **gestionando o controlando** mis pensamientos y emociones, para tomar las decisiones adecuadas, teniendo en cuenta la situación.

7) **y reforzar los pequeños objetivos intermedios logrados** fortaleciendo mi confianza en el plan trazado.

Esas "batallas diarias" físicas y psicológicas que hemos ido ganando en estos meses previos han ido construyendo y afianzando la **autoconfianza** para conseguir nuestros objetivos, ya sea acabar el primer maratón, mejorar una determinada marca, conseguir estar en el podio de la categoría o cualquier otro que nos haya motivado, y que **nos acompañará** durante cada una de **nuestras zancadas** este domingo.

Zancadas de **superación**, de **lucha**, de **resiliencia**, de **autoconocimiento**, de **perseverancia**, de **compartir** una **pasión**, de **empatía**, de **libertad**, de **encuentro con nosotros y nosotras mismas**...

...y **SEGURO** que, al acercarnos a **META**, serán **ZANCADAS** de **EMOCIÓN**. •••

Y en este maratón, ¿cómo serán tus zancadas?

Quique Andrés
Psicólogo de la Actividad física y del deporte.
Equipo de Apoyo Psicológico desde 2012.

@apoyopsicologicoalcorredor

@alcanzatumeta y
@PsicologoRun

Los voluntarios y voluntarias, el alma de la competición

Más de 800 voluntarios y voluntarias hacen posible, cada año, el éxito de Marató bp Castelló y 10K FACSA Castelló.

Para llevar a cabo un evento de las características de Marató bp Castelló y 10K FACSA Castelló hacen falta muchas manos. Pero también mucha motivación y compromiso. Y, año tras año, cientos de personas se unen a la organización para trabajar en equipo por el éxito de la prueba. Volvemos a contar con un grupo de 800 voluntarios y voluntarias repartidos durante todo el recorrido de la carrera, ejerciendo sus labores en los días previos a la competición y durante el día de la carrera.

En la organización de Marató bp Castelló y 10K FACSA Castelló hay una conciencia clara de que los voluntarios y voluntarias son una pieza clave. De ahí, este agradecimiento en forma de artículo, a las asociaciones, clubes y personas desinteresadas que aportan su tiempo e ilusión con el único objetivo de que, una vez terminado el evento, atletas y visitantes vuelvan a casa con la sensación de haber vivido la mejor experiencia.

Desde la entrega de dorsales, camisetas, bolsas del corredor y medallas hasta la presencia en avituallamientos, salida y meta, pasando por su atención en los puntos de información, el control de accesos y los servicios de guardarropía, entre otras muchas funciones, los voluntarios y voluntarias asumen una gran responsabilidad en el evento. Como ya ocurrió en la edición pasada, un grupo de voluntarios y voluntarias ha recibido, por parte del patrocinador Clínicas Biomédicas Ascires, formación en primeros auxilios lo que, sumado al trabajo de los servicios sanitarios, convierten a Marató bp Castelló y a 10k FACSA Castelló en la carrera más segura.

Sin vosotros y vosotras el sueño no sería posible. ••• **Gracias.**

ANDACAR 2000, S.A.

ALQUILER FLEXIBLE DE VEHÍCULOS

www.andacar2000.com

Andacar 2000, empresa líder en el sector del alquiler, ofrece sus servicios a empresas de la construcción, de servicios, instituciones públicas y privadas, compañías de mensajería, pymes, autónomos... Y todo ello sin perder la cercanía en el trato y el día a día de nuestros clientes.

Delegaciones en Castellón, Valencia, Madrid, Barcelona, Sevilla y A Coruña.

JORGE AVINENT

Presidente del Club Deportivo bp

En 2007, varios compañeros de la refinería de bp en Castelló crearon un club deportivo para compartir la afición por el deporte y disfrutar de la naturaleza. Ya han pasado 15 años y hoy son más de 100 componentes. Gracias al deporte han reforzado el vínculo entre compañeros, que cada vez es más fuerte.

En este 15º aniversario, el Club Deportivo bp sigue practicando con muchas ganas e ilusión cicloturismo, senderismo, escalada y deportes de raqueta. Su presidente, Jorge Avinent, nos explica cómo han transcurrido estos años y cómo se presentan los próximos.

El Club Deportivo bp está celebrando su 15º aniversario. ¡Enhorabuena! ¿Cómo recuerdas los inicios y cómo resumirías estos 15 años?

Los principios fueron muy motivantes. Todos llegaban equipados hasta los dientes y el que no lo estaba pagaba el almuerzo (risas). Bromas aparte, el club tuvo muy buena aceptación en las diferentes disciplinas (bici, running y senderismo). La gente de la refinería es súper deportista.

En todo el camino que habéis recorrido, ¿qué momentos destacarías?

Los mejores momentos quizás los hemos vivido durante el Marató bp Castelló. En este multitudinario evento el ambiente es excepcional. Los voluntarios de bp se reúnen en el punto de avituallamiento, con familia incluida, para dar soporte a los atletas y esto es muy emocionante. Por otro lado, cuando los 'maratonianos bperianos' pasamos por la zona donde están los voluntarios de bp, alucinamos. Nos dan tanta fuerza que esto es como una ciclogénesis explosiva.

Y, habiendo superado incluso una pandemia y momentos como el confinamiento, suponemos que no hay obstáculos que puedan con el club, ¿no es así?

La pandemia nos ha servido a todos para apreciar lo que tenemos, como la zona en la que vivimos, que es una tierra privilegiada donde el clima y la orografía invitan a hacer deporte de cualquier tipo. Si hacemos memoria, durante la pandemia fuimos muchos los que corrimos por el pasillo de casa o hicimos ejercicio en cualquier lugar de la casa. Superado esto, somos invencibles.

¿Qué actividades realizáis habitualmente en el club?

Practicamos desde ciclismo de montaña o de carretera hasta senderismo, running, trailrunning, tenis y pádel. Con 500 empleados y más de 100 socios en el club activos hay un gran abanico de posibilidades entre las que elegir.

También organizáis competiciones, como torneos de pádel o de tenis. ¿Cómo son estos eventos?

Cuando llega la primavera y el día es más largo, organizamos los campeonatos de deportes de raqueta. Por un lado, tenemos el 'decano', que es el campeonato de tenis (al nivel de Wimbledon), y, por otro, encontramos el 'júnior', el campeonato de pádel, que estos últimos años ha contado con una gran participación. Ambas competiciones finalizan con una gala en la que reconocemos a todos los participantes y premiamos a los ganadores.

¿Cuáles son los principales valores del club o con los que os sentís más identificados?

Yo diría que son el compañerismo y el respeto, por encima de todo. El club nos brinda la oportunidad de conocer a nuestros compañeros fuera del ámbito profesional y de fomentar otros valores como el trabajo en equipo. Nuestro grito de guerra es "nadie se queda atrás".

Como componentes del club, ¿cómo ha sido vuestra vinculación con el Marató bp Castelló a lo largo de todos estos años?

El hecho de que una ciudad pequeña como Castelló tenga un maratón tan grande es un orgullo para mí como castellonense y como maratoniano. De hecho, el Marató bp Castelló se encuentra entre las cinco mejores pruebas de su categoría a nivel nacional. Por eso, es de agradecer el buen trabajo que realizan desde la organización y me gustaría decirles que bp y su gente estaremos ahí cuando nos necesiten.

Y este año, ¿cuántos componentes del club participáis en el Marató bp Castelló y qué resultados esperáis obtener?

Lo primero que hay que tener en cuenta es que este maratón tiene recorrido muy llano y rápido, lo cual es muy bueno para hacer marca personal. Por parte del Club Deportivo bp vamos a participar 10 personas. Queremos batir nuestros registros, aunque en este tipo de carreras se sabe cómo empiezas pero no cómo acabas. Otros 15 compañeros de bp correrán el 10K, que, por cierto, el año pasado registró el récord mundial femenino... Ahí es nada.
Pues mucha suerte a todos los participantes y muchas gracias por tu tiempo, Jorge. Deseamos que el Club Deportivo bp siga cumpliendo muchos años más y siempre con tan buena salud. •••

Ecoembes y Marató bp Castelló unidos, de nuevo, por el reciclaje

Un año más, y ya van cinco, la Conselleria y Ecoembes la organización ambiental sin ánimo de lucro que coordina el reciclaje de los envases de plástico, las latas y los briks (contenedor amarillo) y los envases de cartón y papel (contenedor azul) en España, colaboran con el l Club d'Atletisme Running Castelló y el Patronat d'Esport del Ajuntament de Castelló a través de la campaña "Corre, Recicla y Respira" que tiene como objetivo fomentar el reciclaje e informar sobre la importancia de reciclar correctamente los envases, también en el ámbito deportivo.

Ecoembes continúa apostando por estas pruebas con el objetivo de animar a los corredores y deportistas en general a realizar el gesto de separar sus envases y depositarlos en el contenedor correspondiente para que se puedan reciclar en cualquier situación, tanto en la prueba como en su día a día.

Como ya es habitual los corredores encontrarán a lo largo de todo el recorrido, cercanos a los puntos de avituallamiento, más de 50 contenedores preparados para depositar las botellas de agua, envases de plástico y latas que utilicen en la carrera para su hidratación y que todos estos pasen a transformarse de un residuo a un recurso gracias al reciclaje.

No hay que olvidar que el hecho de reciclar envases, además de servir para aprovechar los recursos y mejorar la sostenibilidad de los productos que adquirimos todos los días, nos ayuda a reducir la contaminación y, por tanto, a mantener un aire más limpio, lo que contribuye a mejorar el ritmo y la respiración de esos miles de corredores que este año volverán a correr juntos.

Stand informativo

En la zona de meta y post meta, los corredores encontrarán un stand de información para concienciar y resolver posibles dudas sobre el reciclaje de estos residuos y jugar a la ruleta del reciclaje. Acertar en qué contenedor depositar un residuo tiene premio para el participante.

Además, Ecoembes realizará una importante actividad divulgativa, colaborando con la organización en todas las comunicaciones que se dirijan a colaboradores, corredores, aficionados y, en general, con todos los seguidores de estas competiciones, a quienes se quiere trasladar la importancia y beneficios de reciclar correctamente los envases que generamos diariamente, también fuera de casa durante el tiempo que dedicamos al deporte. Cuando reciclas tus envases formas parte de un mundo que no deja de girar.

Recuerda: las latas, los briks y los envases de plástico van al contenedor amarillo. Y aunque estén sucios no te preocupes, pues ya los lavarán, o sean de pequeño tamaño, pues todos se pueden y deben reciclar.
Por otra parte, las cajas y envases de cartón y el papel van al interior del contenedor azul. Tampoco te preocupes si están sucios o son de pequeño tamaño pues se reciclarán todos.

VIVES

Desde 1968 a su servicio

Transporte de viajeros por carretera

www.autosvives.com • 964 67 05 31 • autosvives@autosvives.com

Bravoplaya

CAMPING - RESORT ★★★★★