

RUNNING.es

WWW.RUNNING.ES

ESPECIAL EDREAMS MITJA
MARATÓ BARCELONA
03.04.2022

 eDreams
MITJA MARATÓ
BARCELONA



**TODO LO QUE
TIENES QUE SABER
TOT EL QUE
NECESSITES SABER
ALL YOU NEED
TO KNOW**

*Guía del/la
corredor/a*
RUNNER'S GUIDE

¡Únete a los 2,4 millones de viajeros y suscríbete a Prime!

Todos los vuelos reservados a través de eDreams Prime tienen descuentos en comparación con las tarifas originales y los miembros Prime también obtienen hasta un 50% de descuento en el alojamiento y descuentos exclusivos en alquiler de coches. ¿A qué esperas para hacerte Prime?

- ◆ Busca un vuelo: utiliza el recuadro de búsqueda y elige cuándo y dónde viajar.
- ◆ Añade eDreams Prime: en el momento del pago, te preguntaremos si quieres añadir Prime
- ◆ ¡Disfruta de tus descuentos ilimitados!

 Prime
2 MILLONES
de miembros

Sumario >>>>

Sumari/Summary

• Saluda David Escudé.....	5	• Mapa de llegada.....	58
• Editorial.....	7	Mapa arribada	
• Satisfacción y felicidad garantizadas.....	8	Finish line map	
Satisfacció i felicitat garantides		• Mapa de puntos de animación.....	60
Satisfaction and happiness guaranteed		Mapa punts animació	
• El circuit de l'eDreams Mitja Marató Barcelona, pas a pas.....	12	Animation points map	
El circuito de la eDreams Mitja Marató Barcelona, paso a paso		• ¿Cuánto sabes de la eDreams Mitja Marató Barcelona?.....	62
The circuit of the eDreams Mitja Marató Barcelona, step by step		Ho saps tot de l'eDreams Mitja Marató Barcelona?	
• Verónica granda, pace-maker de la eDreams Mitja Marató Barcelona.....	17	How much do you know about the eDreams Mitja Marató Barcelona?	
Verònica granda, pace-maker de l'eDreams Mitja Marató Barcelona		• ¡Sube tu apuesta! Próximo nivel: Zurich Marató Barcelona.....	65
Veronica granda, pace-maker of eDreams Mitja Marató Barcelona		Apuja la teva aposta! Proper nivell: Zurich Marató Barcelona	
• Un elemento básico: los geles.....	20	Up your ante! Next level: Zurich Marató Barcelona	
Un element bàsic: els gels			
Running essentials: the gels			
• Corredor@s "de cabeza a pies": la preparación psicológica.....	23		
Corredor@s "de cap a peus": la preparació psicològica			
Runners "from head to feet": psychological preparation			
• Una eDreams Mitja Marató Barcelona segura y saludable.....	26		
Una eDreams Mitja Marató Barcelona segura i saludable			
Edreams Mitja Marató Barcelona: a safe and healthy experience			
• La importancia de un buen calentamiento.....	32		
La importància d'un bon escalfament			
Good warm-up, good race			
• Los 10 mandamientos de la eDreams Mitja Marató Barcelona.....	36		
Els 10 manaments de l'eDreams Mitja Marató Barcelona			
The 10 principles of eDreams Mitja Marató Barcelona			
• Las cifras de la eDreams Mitja Marató Barcelona.....	37		
Les xifres de l'eDreams Mitja Marató Barcelona			
The figures of the eDreams Mitja Marató Barcelona			
• La guía del corredor.....	39		
La guía del corredor			
Runner's guide			
• Mapa del circuito.....	52		
Mapa del circuit			
Course map			
• Mapa recogida de dorsales.....	54		
Mapa recollida dorsals			
Bib number pick up map			
• Mapa de acceso a cajones.....	56		
Mapa accés calaixos			
Starting line map			



eDreams
MITJA MARATÓ
BARCELONA



Ajuntament de
Barcelona

STAFF

EDITADO POR
UTE ASO RPM

PRODUCIDO POR
RPM SPORTS

DIRECTOR D'ASSETS
Mauro Llorens

DIRECTOR GENERAL
Cristian Llorens

CEO:
Jesús García

DIRECTOR COMERCIAL
Miguel Amo

EDICIÓN:
Elisabeth Rosell

REDACCIÓN:
Laia Comas, Gemma
Gerbolés, Alba Cabrera
i Santi Gallardo.

PRODUCCIÓN
EDITORIAL



Edicions MIC
Tel. 93 799 07 07
www.revistesamida.cat

D.L.: B 4686-2016

2XU

¿CÓMO ES LA COMPRESIÓN DE 2XU?

El gramaje de nuestra compresión es de nivel medio aportando la tecnología PWX siendo muy resisitente, ligera y flexible a la vez.

¿QUÉ BENEFICIOS ME PUEDE APORTAR?

Esto significa que este tipo de tejido y compresión te aportará una ayuda extra en las tres fases imprescindibles para un atleta:

21

PARA 1KM.
PARA VEINTIUNO.

PREPARACIÓN

Reduce el riesgo de lesión ayudando a un rápido calentamiento muscular, reduciendo las lesiones.

RENDIMIENTO

Mejora el rendimiento al mantener sujeta la musculatura, reduciendo la fatiga muscular e incrementando el flujo sanguíneo en los músculos.

RECUPERACIÓN

Acelera la recuperación reduciendo la hinchazón muscular, reduciendo la aparición de la fatiga (DOMS) y favoreciendo el drenaje linfático de las toxinas.

Descubre más en

ES.2XU.COM

Saluda

DAVID ESCUDÉ

*Concejal de Deportes Ayuntamiento de Barcelona
Regidor d'Esports Ajuntament de Barcelona
Councillor for Sports Barcelona City Council*



La mejor media maratón del mundo

El 3 de abril volvemos a vivir y a vibrar con una nueva edición de la eDreams Mitja Marató Barcelona. Este año llegamos a la 32.ª edición de una prueba que, a los barceloneses y a las barcelonesas, nos tiene que llenar de orgullo. Porque, con el paso de los años, la hemos visto nacer y consolidarse como una carrera atlética que es admirada en todo el mundo.

Una cita de referencia para los y las atletas de élite internacionales y también una fecha fija para muchos y muchas runners populares, que la sitúan como una carrera objetivo en su calendario anual de retos personales.

Y es que nuestro Medio Maratón ofrece un circuito rápido y muy atractivo, rodeada siempre de un gran ambiente. Un recorrido de poco más de 21 kilómetros, pasando por algunos de los monumentos y lugares más emblemáticos de la ciudad, que muestra toda su belleza en un trazado óptimo para dar el mejor de cada cual y para mejorar las propias marcas. Precisamente por eso no resulta extraño ver como en nuestra casa a menudo se establecen récords y, por todo esto también, la eDreams Mitja Marató Barcelona crece edición detrás edición en su vertiente popular.

Seáis público o participáis en la prueba, os invitamos a disfrutar de este día y de una ciudad que se viste nuevamente de gala para vivir el atletismo y el deporte con la máxima intensidad.

*David Escudé
Regidor de Deportes del Ayuntamiento de Barcelona*

La millor mitja maratón del món

El 3 d'abril tornem a viure i a vibrar amb una nova edició de l'eDreams Mitja Marató Barcelona. Enguany arribem a la 32a edició d'una prova que, als barcelonins i les barcelonines, ens ha d'omplir d'orgull. Perquè, amb els pas dels anys, l'hem vist néixer i consolidar-se com una cursa atlètica que és admirada arreu del món.

Una cita de referència per als i les atletes d'elit internacionals i també una data fixa per molts i moltes runners populars, que la situen com una cursa objectiu en el seu calendari anual de reptes personals.

I és que la nostra Mitja Marató ofereix un circuit ràpid i molt atractiu, rodejada sempre d'un gran ambient. Un recorregut de poc més de 21 quilòmetres passant per alguns dels monuments i indrets més emblemàtics de la ciutat, que aquí mostra tota la seva bellesa en un traçat òptim per a donar el millor de cadascú i per a millorar les pròpies marques. Precisament per això no resulta estrany veure com a casa nostra sovint s'estableixen rècords i, per tot això també, l'eDreams Mitja Marató de Barcelona creix edició rere edició en el seu vessant popular.

Sigueu públic o participeu en la prova, us convidem a gaudir d'aquest dia i d'una ciutat que es vesteix novament de gala per a viure l'atletisme i l'esport amb la màxima intensitat.

*David Escudé
Regidor d'Esports de l'Ajuntament de Barcelona*

The best half-marathon in the world

On 3rd of April we will live and vibrate again with a new edition of the eDreams Mitja Marató Barcelona. This year we are celebrating the 32nd edition of a race that should make us proud. Because, over the years, we have seen it emerge and consolidate as an athletics race that today is admired all over the world.

A reference event for international elite athletes. Also a fixed date for many popular runners, who place it as a target race in their annual calendar of personal challenges.

Our Half-Marathon offers a fast and very attractive circuit, always surrounded by a great atmosphere. A route of just a little more than 21 kilometres, passing thorough by some of the most emblematic monuments and places in the city, showing all its beauty in an optimal route to give the best of each one and to improve one's own personal bests. Precisely for this reason, it is not strange to see how records are often set in our city and, for all these reasons, the eDreams Mitja Marató Barcelona grows edition after edition in its popularity among the general public.

Either if you are spectators or if you participate in the race, we invite you to enjoy this day and a city that once again dresses up to live athletics and sport with the maximum intensity.

*David Escudé
Sports Councillor of the Barcelona City Council*



YoPRO

QUIÉN SOMOS

YOPRO ES UNA GAMA DE LÁCTEOS CON UN ALTO CONTENIDO EN PROTEÍNAS QUE AYUDARÁ A TU CUERPO A PREPARARTE PARA NUEVOS DESAFÍOS Y RECUPERARTE RÁPIDAMENTE DEL ESFUERZO Y DEL CANSANCIO FÍSICO.

LA DELICIOSA GAMA DE YOGURES Y BATIDOS YOPRO SERÁN TUS NUEVOS COMPAÑEROS DE ENTRENAMIENTO, QUIENES TE APOYARÁN PARA QUE CONSIGAS TODO LO QUE TE PROPONGAS A NIVEL DEPORTIVO.

NUESTRO PROPÓSITO

Este 2022, YoPRO se ha marcado un desafío: acompañar a los deportistas de nuestro país a superarse cada día y animarlos a participar de las principales competiciones deportivas nacionales como las medias maratones de Barcelona o Valencia, las Running Series de Madrid, las marchas cicloturistas más duras como la Quebrantahuesos o 3 Naciones y hasta las Spartans más guerrilleras.

Además, YoPRO contará con un equipo de embajadores quienes además de apoyarles, durante las semanas previas ofrecerán entrenamientos, consejos y motivación a todos aquellos que junto a YoPRO quieran superarse y lograr un nuevo desafío.



**ALTO EN
PROTEÍNA,
LLENO DE
SABOR.**



0% AZÚCARES
AÑADIDOS



0% MATERIA
GRASA



WHEY
PROTEIN

Editorial

MAURO LLORENS

Director eDreams Mitja Marató de Barcelona
Director eDreams Mitja Marató de Barcelona
Director of the eDreams Mitja Marató de Barcelona



Llega la 32ª edición de la eDreams Medio Maratón de Barcelona, con muchas ganas que todos juntos la podamos disfrutar.

Una carrera que os lo pondrá fácil, con un trazado que es de los más rápidos del mundo en esta distancia, y a pesar de que la pandemia de la Covid-19 todavía no se ha acabado, las calles se llenarán de nuevo para animaros y Barcelona mostrará su belleza a aquellos que habéis decidido conocerla mientras corréis.

Durante un día, miles de personas compartiréis el mismo objetivo: cruzar la línea de meta después de semanas de entrenamiento, en una ciudad muy diversa y única. Algunos lo haréis con el propósito de conseguir una marca personal y otros solo queréis acabar los 21,097 km.

Todas las razones son importantes, porque la media barcelonesa es de todo el mundo: de los y las atletas de élite capaces de lograr récords mundiales, y también de los corredores/as de aquí y de todo el mundo que buscan vivir una experiencia inigualable en un entorno excepcional, abrazado por monumentos y calles emblemáticas de Barcelona como el Monumento a Colón, el Forum, el Arco de Triunfo, la Diagonal o la Gran vía.

Os ha llegado la hora de ser los primeros. Queremos compartir Barcelona con vosotros, corredores y corredoras, que sois los y las auténticas protagonistas de este acontecimiento.

Nuestro objetivo es que viváis la mejor de las medias maratones, corriendo mientras conocéis nuestra ciudad. Lo daremos todo por la causa: los mejores servicios, las máximas facilidades y el mejor de toda la organización y voluntariado que os apoyará llevarán todo el fin de semana. Queremos hacer realidad el sueño de los 13.000 participantes que sois. Os esperamos con los brazos abiertos.

Domingo, una vez más y gracias a vosotros, ¡Barcelona y la Mitja Marató volverán a brillar con luz propia!

Os espero en la línea de salida,

Mauro Llorens
Director eDreams Mitja Marató Barcelona

Arriba la 32ª edició de l'eDreams Mitja Marató de Barcelona amb moltes ganes que tots plegats la puguem gaudir.

Una cursa que us ho posarà fàcil, amb un traçat que és dels més ràpids del món en aquesta distància, i tot i que la pandèmia de la Covid-19 encara no s'ha acabat, els carrers s'ompliran de nou per animar-vos i Barcelona mostrarà la seva bellesa a aquells que heu decidit conèixer-la mentre correu.

Durant un dia, milers de persones compartireu el mateix objectiu: travessar la línia d'arribada després de setmanes d'entrenament, en una ciutat molt diversa i única. Alguns ho fareu amb el propòsit d'aconseguir una marca personal i d'altres només voldreu acabar els 21,097 km.

Totes les raons són importants, perquè la mitja barcelonina és de tothom: dels atletes d'elit capaços d'assolir rècords mundials, i també dels corredors/es d'aquí i d'arreu del món que busquen viure una experiència inigualable en un entorn excepcional, abraçat per monuments i carrers emblemàtics de Barcelona com el Monument a Colón, el Fòrum, l'Arc de Triomf, la Diagonal o la Gran via.

Us ha arribat l'hora de ser els primers. Volem compartir Barcelona amb vosaltres, corredors i corredores, que sou els i les autèntics protagonistes d'aquest esdeveniment.

El nostre objectiu és que visqueu la millor de les mitges maratons, corrent mentre coneixeu la nostra ciutat. Ho donarem tot per la causa: els millors serveis, les màximes facilitats i el millor de tota l'organització i voluntariat que us farà costat duran tot el cap de setmana. Volem fer realitat el somni dels més 13.000 participants que sou. Us esperem amb els braços oberts.

Diumenge, una vegada més i gràcies a vosaltres, Barcelona i la Mitja Marató tornaran a brillar amb llum pròpia!

Us espero a la línia de sortida,

Mauro Llorens
Director eDreams Mitja Marató Barcelona

The 32nd edition of the eDreams Mitja Marató Barcelona is here, and we are looking forward to enjoying it all together.

A race that will make it easy for you, with a route that is one of the fastest in the world at this distance, and despite the fact that the Covid-19 pandemic is still not over, the streets will be filled again to cheer you on, and Barcelona will show its beauty to those who have decided to get to know it while you run.

For one day, thousands of people will share the same goal: to cross the finish line after weeks of training, in a very diverse and singular city. Some of you will do it with the aim of achieving a personal best and others will just want to finish the 21.097 km.

All the reasons are important, because the Barcelona's Half-Marathon is for everyone: for elite athletes capable of achieving world records, and also for runners from here and all over the world who are looking for an one-of-a-kind experience in an exceptional setting, surrounded by Barcelona's emblematic monuments and streets such as the Colón's Monument, Forum, Arc de Triomf, Diagonal or Gran Via.

The time has come for you to be the first. We want to share Barcelona with you, runners, who are the real protagonists of this event.

Our aim is to make you live the best of half marathons, running while you get to know our city. We will give everything for the cause: the best services, the best facilities, and the best of all the organisation and volunteers, who will support you throughout the weekend. We want to make the dream come true for the more than 13,000 participants that you are. We are waiting for you with open arms.

Sunday, once again and thanks to you, Barcelona and the Mitja Marató will shine bright again with their own light!

I'll be waiting for you at the starting line,

Mauro Llorens
Director of the eDreams Mitja Marató Barcelona



SATISFACCIÓN Y FELICIDAD GARANTIZADAS



Hay pocas experiencias capaces de generar plena satisfacción y felicidad en tod@s aquell@s que la viven. La eDreams Mitja Marató de Barcelona es una de ellas. En la línea de llegada del barcelonés paseo de Pujades -un punto ya emblemático de la historia atlética de la Ciudad Condal- los rostros de l@s corredor@s muestran cansancio, sí, pero también una gran sonrisa. Van llegando a decenas, a centenares, a miles.

Llevan dos, tres, incluso cuatro horas corriendo. Y tod@s sonríen. Se sienten satisfechos... felices.

No importa la dosis de ambición que cada un@ de ell@s ha esparcido en ese descomunal reto de 21,097 kilómetros de distancia. Posiblemente la apuesta era fuerte: rebajar la marca personal. O quizás se trataba simplemente de superar un desafío contra

un@ mism@. O la prueba atlética no ha sido más que la excusa perfecta para llevar a cabo una mirada necesaria al propio interior.

Algun@s han dedicado su esfuerzo a la memoria o el recuerdo a alguien... o a algo. Por desgracia, algo recurrente ahora en tiempos de pandemia. Y al cruzar esa línea y atravesar ese arco del que pende un luminoso que a algun@s evalúa y a otr@s -l@s más- dispara una incontenible sonrisa e incluso un incontrolable grito de alegría, tod@s se sienten ganador@s.

Acaban de vivir uno de sus grandes días del año. Se habían preparado a conciencia y han conseguido el objetivo. Y Barcelona les ha proporcionado todas las herramientas necesarias para hacer realidad su sueño y vivir una jornada inolvidable.

Un recorrido perfecto: rápido y monumental. Una atención completa, casi personalizada. Y una de las ciudades más bonitas del mundo, volcada. Con estos elementos, su éxito estaba asegurado.

Su satisfacción y felicidad, por supuesto, también. ■

LA VOZ DE LA EXPERIENCIA

“Os deseo a todos que el 3 de abril viváis un gran día. La eDreams Mitja Marató Barcelona está muy bien organizada y tiene uno de los mejores circuitos del mundo. Batir el récord mundial es posible en Barcelona.”

Eliud KIPCHOGE, plusmarquista mundial y doble campeón olímpico de maratón. Ganador de la eDreams Mitja Marató de Barcelona en 2013 y 2014.



Ajuntament de Barcelona

FINISHER® SUPLEMENTACIÓN NUTRICIONAL OFICIAL DE LA EDREAMS MITJA MARATÓ BARCELONA Y DE LA ZURICH MARATÓ BARCELONA 2022 y 2023



SATISFACCIÓ I FELICITAT GARANTIDES

Poques coses tenen la facultat de posar tothom d'acord. I poques experiències són capaces de generar plena satisfacció i felicitat en aquells qui les viuen. La eDreams Mitja Marató de Barcelona és una d'elles. En la línia d'arribada del barceloní passeig de Pujades-un punt ja emblemàtic de la història atlètica de la Ciutat Comtal- els rostres dels corredors i corredores mostren cansament, cert, però també un gran somriure. Van arribant per desenes, per centenars, per milers.

Porten dues, tres o fins i tot alguns, quatre hores corrent. I tots somriuen. Se senten satisfets...feliços.

No hi fa res la dosi d'ambició que cadascun d'ells i d'elles ha escampat al llarg d'aquest descomunal repte de 21,097 quilòmetres de distància. Possiblement l'aposta era forta: rebaixar la marca personal. O potser no es tractava sinó de superar un desafiament contra un mateix. O la prova atlètica no era més que una excusa perfecta per tal de dur a terme una mirada necessària a l'interior d'un mateix.

N'hi ha que han volgut dedicar el seu esforç a la memòria o al record a algú...o a alguna cosa. Malauradament, quelcom recurrent



ara en temps de pandèmia. I en creuar la línia i travessar l'arc del qual en penja un lluminós que avalua alguns i a d'altres-els més- fa brollar un incontenible somriure i fins i tot un incontrolable crit d'alegria, tots i totes se senten guanyadors.

Estan vivint un dels seus grans dies de l'any. S'havien preparat a consciència i han aconseguit l'objectiu. I Barcelona els ha proporcionat totes les eines necessàries

per tal de fer realitat el seu somni i viure una jornada inoblidable.

Un recorregut perfecte: ràpid i monumental. Una atenció completa, gairebé personalitzada. I una de les ciutats més boniques del món, bolcada. Amb tots aquests elements, el seu èxit estava assegurat.

La satisfacció i la felicitat, per descomptat, també. ■

LA VEU DE L'EXPERIÈNCIA

"Us desitjo a tots que el 3 d'abril visqueu un gran dia. L'eDreams Mitja Marató Barcelona està molt ben organitzada i té un dels millors circuits del món. Batre el rècord mundial és possible a Barcelona."

Eliud KIPCHOGE, plusmarquista mundial i doble campió olímpic de marató. Guanyador de l'eDreams Mitja Marató de Barcelona el 2013 i 2014.



SATISFACTION AND HAPPINESS GUARANTEED

There are few things capable of bringing everyone together. And few experiences capable of generating full satisfaction and happiness in all those who live them. The eDreams Mitja Marató de Barcelona is one of them. On the finish line of Barcelona's Paseo de Pujades – an already emblematic point of Barcelona's athletic history – the faces of all runners show tiredness, yes, but also a big smile. They are reaching tens, hundreds, thousands.

They've been running for two, three, even four hours. And they all smile. They feel satisfied... they feel happy.

It does not matter the dose of ambition spread by each one in that enormous challenge measuring 21,097 kilometers long. Maybe the bet was strong: lower the personal record. Or maybe it was simply about overcoming a challenge against oneself. Or the athletic event has been nothing more than the perfect excuse to carry out a necessary look inside.

Many have dedicated their efforts to memory or remembrance of someone... or something. Unfortunately, something recurrent now in times of pandemic. And when crossing that line and crossing that arc from which hangs a luminous that evaluates performances but



also triggers an irrepressible smile and even an uncontrollable cry of joy, every single runner feels like the winner.

They have just lived one of their most important days of the year. They had prepared themselves thoroughly and achieved the goal. And Barcelona has provided them with all the necessary tools to make their dream come true and live an unforgettable day.

A perfect route: fast and monumental. A complete, almost personalized attention. And one of the most beautiful cities in the world as an open-house. With all these elements, success was assured.

Satisfaction and happiness, too. ■

THE VOICE OF EXPERIENCE

"I wish you all that April 3 will be a great day. The eDreams Mitja Marató Barcelona is very well organized and has one of the best circuits in the world. Beating the world record is possible in Barcelona."

Eliud KIPCHOGE, world record holder and double olympic marathon champion. Winner of the eDreams Mitja Marató de Barcelona in 2013 and 2014.





EL CIRCUITO

de la eDreams Mitja Marató Barcelona, paso a paso

El circuito barcelonés se caracteriza por ser una carrera rápida de las que uno marca en el calendario para hacer marca personal. Además, para todos aquellos que suponga un reto más allá de la marca, es una carrera bonita, pasando por algunas de las zonas más turísticas de la ciudad de Barcelona; lo que permitirá llevarse un bonito recuerdo de la carrera a muchos corredores.

La salida es muy rápida y favorable, sin embargo, del km 2 al 4 tenemos la ligera subida por la Av. del Paral·lel. Este falso llano va a ser muy llevadero debido a que se encuentra en la parte inicial de la carrera y estamos muy enteros de fuerzas. A pesar de esto, no te pases y regula en estos primeros kilómetros para no pagarlo más adelante y continua estable, a tu ritmo objetivo.

A partir del giro a la derecha por la Gran Vía de Barcelona, la carrera invita a ir

muy rápido hasta el km 7, con un terreno prácticamente llano y sin giros, dónde se forman buenos grupos en los que ir protegido juntamente con los edificios de la ciudad. Toda esta primera parte es cómoda y lo más importante es coger tu ritmo de competición y asegurarte que las primeras ingestas junto con la hidratación te sientan bien y asimilas el alimento. Así, cuando te plantes en el kilómetro 10 puedes sentir los primeros síntomas de fatiga, aunque debes intentar llegar lo más entero posible, ya que a partir del km 12 con su giro de 90º a la derecha empieza una bajada de 1km dónde puede entrar un poco de viento pero que no te condicionará para nada ya que el terreno ayuda a mantener el ritmo.

Con el giro en el Port Fòrum para entrar en la Diagonal para realizar del km 13 al 16 entre la ida y la vuelta, lo más habitual

es encontrar un tramo de ligero viento en contra que compensará con viento a favor. Aprovecha las zonas favorables para hidratarte y comer bien, siempre acorde a tu plan nutricional. A continuación, con el giro a la derecha y la entrada en la zona de la costa sobre el km 17 será el punto clave de la carrera, ya que es el lugar donde te puedes ver más expuesto por el viento que entre del mar hacia tierra.

Si tienes grupo, intenta protegerte del viento corriendo por la parte de dentro y quedar así un poco más protegido. Es normal que vayas justo de fuerzas, pero es el momento de echar el resto y dar tu mejor versión si quieres optar a marca personal. Así, llegarás a la zona de la Vila Olímpica dónde realizarás del km 19 al 21 un poco más protegido del viento con un par de curvas de 90º. ¡Deberás trazarlas muy bien para no dejarte ni un segundo! ■



ina B6
inuye el
la fatiga
deport



VUELVE EL RETO

WWW.CIRCUITONACIONALRUNNING.ES

edp
1/2 maratón
sevilla

eDreams
MITJA MARATÓ
BARCELONA



ORGANIZA

DIARIO OFICIAL

EMISORA OFICIAL

MEDIA PARTNER

COLABORADOR



EL CIRCUIT



de l'eDreams Mitja Marató Barcelona, pas a pas

El circuit barceloní es caracteritza per ser una carrera ràpida, de les quals un marca en el calendari per a fer marca personal. A més, per a tots aquells que suposi un repte més enllà d'aconseguir una marca, és una carrera bonica que passa per algunes de les zones més turístiques de la ciutat de Barcelona; el que permetrà emportar-se un bonic record de la carrera per als participants.

La sortida és molt ràpida i favorable, no obstant això, del km 2 al 4 tenim la lleugera pujada per l'Av. del Paral·lel. Aquest fals pla serà molt assequible pel fet que es troba en la part inicial de la carrera i estem molt sencers de forces. Malgrat això, no et passis i regula en aquests primers quilòmetres per a no pagar-ho més endavant i ves estable cap al teu ritme objectiu.



A partir del gir a la dreta per la Gran Via de Barcelona, la carrera convida a anar molt ràpid fins al km 7 amb un terreny pràcticament pla i sense girs, on es formen bons grups en els quals anar protegit juntament amb els edificis de la ciutat. Tota aquesta primera part és còmoda i el més important és agafar el teu ritme de competició i assegurar-te que les primeres ingestes i la hidratació et sentin bé i assimiles l'aliment. Quan et plantis en el km 10, pots sentir els primers símptomes de fatiga, encara que has d'intentar arribar el més sencer possible ja que a partir del km 12, amb el seu gir de 90° a la dreta, comença una baixada d'1km, on pot entrar una mica de vent però que no et condicionarà per a res ja que el terreny ajuda a mantenir el ritme.

Amb el gir en el Port Fòrum per a entrar en la Diagonal i realitzar del km 13 al 16 entre l'anada i la volta, el més habitual és trobar un tram de lleuger vent en contra que compensarà amb vent a favor. Aprofita les zones favorables per a hidratar-te i menjar bé, sempre concorde al teu pla nutricional. A continuació, amb el gir a la dreta i l'entrada en la zona de la costa sobre el km 17 serà el punt clau de la carrera, ja que és el lloc on et pots veure més exposat pel vent que entri del mar cap a terra.

Si tens grup, intenta protegir-te del vent corrent per la part de dins i quedar així una mica més protegit. És normal que vagis just de forces, però és el moment de donar la teva millor versió si vols optar a marca personal. Així, arribaràs a la zona de la Vila Olímpica, on estaràs del km 19 al 21 una mica més protegit del vent amb un parell de corbes de 90° que hauràs de traçar molt bé per a no deixar-te ni un segon! ■



THE CIRCUIT >>>>>

of the eDreams Mitja Marató Barcelona, step by step

Barcelona's circuit is characterised for being one of those fast races that one marks in the calendar to set a personal best. Moreover, for all those who want a challenge beyond the personal best, it is a beautiful race, passing through some of the most touristic areas of the city of Barcelona, which will allow many runners to take home a nice souvenir of the race.

The start is very fast and favourable, but from km 2 to 4 there is a slight climb along Av. del Paral·lel. This false flat is going to be very bearable because it is in the initial part of the race and we are very full of strength. Despite this, don't overdo it and regulate yourself in these first kilometres, so as not to pay for it later and go on your target pace.

From the right turn onto Gran Via de Barcelona, the race invites you to go very fast until km 7, with practically flat terrain and no turns. There, great groups are formed in which to go protected together with the buildings of the city. All this first part is comfortable and the most important thing is to get into your race rhythm and make sure that you assimilate well the first intakes and hydration. So, when you get to km 10, you may feel the first signs of fatigue. Despite this, you should try to arrive as whole as possible to km 12,



with its 90° turn to the right there is a 1km descent, where you can get a bit windy but it won't affect you at all, as the terrain helps you to keep up the pace.

With the turn at the Port Fòrum to enter the Diagonal running from km 13 to 16 between the outward and return, the most usual thing is to find a stretch of slight headwind that will compensate with a tailwind. Take advantage of the favourable areas to hydrate and eat well, always according to your nutritional plan. Next, with the right turn and beginning the coastal area around km 17, it will be the key point of the race. It is the place where you can be most exposed by the wind, coming in from the sea towards the land.

If you have a group, try to protect yourself from the wind by running on the inside and being a little more protected. It is natural to be a little short of strength, it is the time to give your best if you want to achieve a personal best. You will reach the Vila Olímpica area, where you will run from km 19 to 21, a little more protected from the wind with a couple of 90° bends. You need to draw the turns very well for not losing any second! ■



¡A por un running lleno de risas!



Únete a la comunidad
De Pies a Cabeza by Zurich.

El lugar donde los runners con humor y pasión por la nutrición **corren de la mano**. Porque creemos en las ganas de pasarlo bien mientras corremos juntos.

Participarás en **exclusivas promociones**, viviremos encuentros en las Zurich maratones, conocerás grandes tips de la nutrición para runners, recetas saludables y ¡mucho más!

¡Porque si correr es épico, hacerlo echándote unas risas es superépico!
Juntos, hagámoslo épico.

¿Te apuntas? depiesacabeza.zurich.es

Verónica Granda, pace-maker de la eDreams Mitja Marató Barcelona

“Ver que eres importante para tantos corredores te hace sentir especial”



Verónica forma parte del grupo de liebres que, año tras año, ayuda a muchos participantes a cumplir su objetivo en carrera. Tras diez años practicando este deporte, la sonrisa y el agradecimiento de los corredores tras conseguir superar su reto es su mayor motivación para seguir corriendo. El 3 de abril estará de nuevo en el cajón de “2 horas”.

¿Como empezó tu relación con el running?

Siempre he admirado a la gente a la que veía correr, pensando que era algo que yo nunca lograría y que estaba al alcance únicamente de unos pocos afortunados. Aguantar corriendo sin parar durante mucho tiempo lo veía como algo extraordinario.

Todo empezó cuando decidí retomar el deporte después de una pausa de cuatro años por doble maternidad. Me sobaban diecisiete kilos tras ambos embarazos. Desde el colegio de mis hijos hasta el gimnasio tengo veinte minutos de camino y, como siempre llegaba tarde a la clase, decidí ir corriendo. Al principio me costó mucho pero, pasados dos meses, el cambio fue brutal y podía correr los dos kilómetros y medio de un tirón y sin apenas esfuerzo. Ésta fue mi gran motivación para introducirme en el mundo del running. Ya han pasado diez años... y yo no he dejado de correr.

¿Qué te aporta tu papel como pacer para que repitas año tras año?

Sin duda, ver cómo gracias a los ánimos y motivación que ofreces a los corredores, muchos logran cumplir sus objetivos personales. Esto se refleja en sus caras al llegar a meta. ¡Ver y sentir eso no tiene precio! Y cuando te buscan para agradecerte la ayuda, sientes que has sido, de verdad, importante para ellos. Este sentimiento es muy especial.

¿Hay alguna anécdota que recuerdes especialmente?

Recuerdo a una chica alemana que vino de turismo a Barcelona. Me comentó que no entrenaba mucho y que sólo correría la mitad de la carrera, hasta el kilómetro 11 ó 12. Durante todo el recorrido yo me dediqué a animarla para que todo le fuera más ameno y en un momento dado me dijo: “¿sabes qué? Voy a intentar llegar hasta el final”. Ir en grupo ayuda mucho a cumplir los objetivos, sobre todo cuando no has entrenado lo suficiente. La chica no se lo podía creer hasta que cruzó la meta. Su abrazo-con lágrimas incluidas- fue un regalo que nunca olvidaré.

¿Cómo resuelves tus propios problemas en carrera?

Debes intentar que no te afecten más de la cuenta. En un maratón tuve rozaduras por no ponerme suficiente vaselina en los pies. Lo pasé muy mal y no pude solucionarlo hasta que llegué a meta.

¿Qué es lo que más te gusta de una prueba como la eDreams Mitja Marató Barcelona?

Que es una carrera multicultural con participantes venidos de todo el mundo. Muchos corredores aprovechan esta prueba para conocer Barcelona y algunos de sus lugares más emblemáticos, como el Forum, el Arc de Triomf, la Diagonal o la Gran Vía. ■



Verónica Granda, pace-maker de l'eDreams Mitja Marató Barcelona

“Veure que ets important per a tants corredors et fa sentir especial”

Verónica forma part del grup de llebres que, any rere any, ajuda molts participants a complir el seu objectiu en cursa. Després de deu anys practicant aquest esport, el somriure i l'agraïment dels corredors després d'aconseguir superar el seu repte és la motivació més gran per seguir corrent. El 3 d'abril hi serà de nou al calaix de “2 hores”.

Com va començar la teva relació amb el running?

Sempre he admirat la gent que veia córrer, pensant que era una cosa que jo mai no aconseguiria i només a l'abast d'uns pocs afortunats. Aguantar corrent sense parar i durant molt de temps ho veia com una cosa extraordinària.

Tot va començar quan vaig decidir reprendre l'activitat física després d'una pausa de quatre anys per doble maternitat. Volia aprimar-me disset quilos després dels dos embarassos. Des del col·legi dels meus fills fins al gimnàs tinc vint minuts caminant i, com sempre arribava tard a classe, vaig decidir anar corrent. Al començament em va costar molt, però al cap de dos mesos el canvi va ser brutal i podia recórrer els dos quilòmetres i mig d'una tirada i sense massa esforç. Aquesta va ser la meua gran motivació per introduir-me en el món del running. Ja han passat 10 anys des de llavors i jo no he parat de córrer.

Què t'aporta el teu paper com a llebre per a que repeteixis any rere any?

Sens dubte, veure com gràcies als ànims i la motivació que ofereixen els corredors molts d'ells aconseguixen assolir els seus objectius personals. Això es reflecteix a les seves cares a l'arribada. Veure i sentir això no té preu! I quan, en acabar la cursa, et busquen per agrair-te l'ajuda, notes que has estat, de veritat, important per a ells. Aquest sentiment és molt especial.



Recordes cap anècdota de manera especial?

Recordo una noia alemanya que va venir de turisme a Barcelona. Em va comentar que no entrenava gaire i que només faria la meitat de la cursa, fins al quilòmetre 11 ó 12. Durant tot el recorregut jo em vaig dedicar a animar-la per tal que tot plegat fos més amè per a ella i, en un moment donat, em va dir: “Saps què? Miraré d'arribar al final”. Anar en grup ajuda molt a complir objectius, sobretot quan no has entrenat suficientment. La noia no s'ho podia creure fins que no va creuar la línia d'arribada. La seva abraçada-amb llàgrimes incloses- va ser un regal que mai no oblidaré.

Com resols els teus propis problemes durant la cursa?

Cal fer que no t'afectin més del compte. En una marató vaig tenir frecs per no dur prou vaselina als peus i ho vaig passar molt malament. No ho vaig poder solucionar fins l'arribada.

Què t'agrada més d'una prova com l'eDreams Mitja Marató Barcelona?

El fet que sigui una cursa multicultural amb participants vinguts de tot el món. Molts aprofiten la prova per conèixer Barcelona i alguns dels seus llocs més emblemàtics, como ara el Fòrum, l'Arc de Triomf, la Diagonal o la Gran Via. ■

Verònica Granda, pace-maker of the eDreams Mitja Marató Barcelona

“Being so important to so many people makes me feel proud and special”

Veronica belongs to the group of pace-makers that, year after year, help many runners to try to achieve their goal. After ten years practising this sport, the smile and the appreciation she gets from all of them once the challenge is overcome boost her motivation to keep on running. On the 3rd of April, you will find her in the “2 hours” box.

How did your relationship with running begin?

I have always admired the people I saw running, and I always thought that it was something I would never achieve. Being able to run without stopping for a long time was kind of extraordinary to me.

It all started when I decided to take up running again after a 4-year break due to maternity reasons. I needed to take off the 17 kilos I had got in my two pregnancies. I had a 20-minute walk from the childrens’ school to the gym... and I was always late. So I decided to run to get there on time. It was hard at the beginning but, two months later, everything changed. I was able to run two and a half kilometers without stopping and without big effort. This boosted my motivation. It’s been ten years since then and I haven’t stopped running.

Why do you run Barcelona Half Marathon as a pacer for so long?

There is no better reward than when you see that, thanks to the encouragement and the motivation you offer, so many runners achieve their personal goals. You can see it on their faces when they reach the finish line. Seeing and feeling all this is priceless! And later when they look for you to thank you for your help, you feel truly important.

Any anecdote to be remembered so far?

I remember a girl who came from Germany as a tourist. She told me that she was short in training and her intentions of withdrawing at kilometer

11 or 12. I kept encouraging her all the way just to make the race more pleasant for her. Then, at a certain point, she told me: “I’ll try to make it to the finish line”. Running in a group is helpful when you haven’t trained enough. The German girl felt so happy when crossed the finish line that, in tears, she hugged me. That was a gift I will never forget.

How do you deal with your own issues during the race?

You must try not to let them affect you more than they should. Once in a marathon I was suffering a lot from blistering because I didn’t put enough

vaseline on my feet. I had a really bad time and I wasn’t able to get better until I got to the finish line.

What do you like the most about eDreams Mitja Marató Barcelona?

This is a multicultural race and thousands of participants come from all over the world. Many runners come to run and, at the same time, they can see some of the most emblematic places in Barcelona, such as the Forum, the Arc de Triomphe, the Diagonal avenue or the Gran Vía boulevard. Running and tourism mix very well! ■



UN ELEMENTO BÁSICO: LOS GELES

¿Cuándo tomar los geles energéticos?

En artículos anteriores explicábamos cómo tomar los geles energéticos de forma correcta para evitar molestias estomacales durante la competición. Ahora, te explicamos cómo la frecuencia con la que los tomemos también jugará un papel esencial en el rendimiento y la salud.

¿Para qué funcionan los geles energéticos?

Los geles energéticos son imprescindibles para garantizar el combustible necesario que requiere el cuerpo cuando realizamos cualquier actividad física exigente, como el running o el ciclismo durante tiempos prolongados, es decir, más de una hora u hora y media.

Para entender la importancia de los geles para deportistas debemos saber que el cuerpo almacena los hidratos de carbono en forma de reservas de glucógeno –la principal fuente de energía– hasta los 90 minutos de actividad física. Transcurrido este tiempo será necesario prolongar nuestro combustible con geles para correr. En este sentido, la suplementación deportiva puede ayudar a mantener las reservas de glucógeno y evitar los efectos negativos que genera su déficit, como calambres musculares, mareos o deshidratación, entre otros.

Seguir una estrategia nutricional

Es muy habitual que entre deportistas amateurs se genere cierta confusión sobre el uso y la frecuencia a la hora de tomar los geles energéticos: ¿Cuántos geles debemos tomar y en qué momento? Aunque dependerá de cada persona, intentaremos trazar una guía orientativa para mantener al máximo el rendimiento deportivo el día de la competición.

La referencia: ¿en tiempo o distancia?

La primera duda pasa por aclarar cuál debe ser el punto de referencia para tomar el gel deportivo. ¿Son los minutos o la distancia? Es cierto que los kilómetros son iguales para todos, pero el tiempo para completar las distancias es distinto según el ritmo de cada uno. Sin duda, el tiempo transcurrido en carrera será el mejor indicador en la toma de los geles deportivos.

¿Con qué frecuencia debo tomar los geles energéticos?

Antes de la carrera

Si deseamos empezar la actividad con la máxima energía podemos tomar un gel energético pocos minutos antes de salir a competir, como Finisher® Intensity, un gel con hidratos de carbono de rápida absorción, aminoácidos esenciales, creatina y vitaminas B1, B6 y B12.

Durante de la carrera

Durante la actividad es recomendable tomar el primer gel con agua a partir de los 45 minutos, aunque se trata de una referencia aproximada, ya que dependerá de muchos factores, como de la intensidad del ejercicio, del tipo de deporte, de las características físicas, etc. Nunca consumas los geles con bebida deportiva, ya que podrías sufrir una sobredosis de azúcar que después generará un desequilibrio repentino cuando los niveles de azúcar en sangre disminuyan bruscamente. Esto puede provocar efectos adversos como fatiga, debilidad o irritabilidad.

Como expertos en salud y nutrición deportiva, recomendamos Finisher® Endurance, un gel concentrado con hidratos de carbono de rápida absorción de efecto prolongado y vitaminas B1, B6 y B12, que contribuyen al metabolismo energético normal y ayudan a disminuir el cansancio y la fatiga muscular para mantener el ritmo en carrera.

Si la competición conlleva una duración superior a las dos horas-como en una

maratón, una ruta ciclista o un triatlón-deberás tomar más de un gel energético para mantener el rendimiento deportivo a lo largo de la prueba. Por ello, recomendamos que la segunda toma de Finisher® Endurance y las siguientes se realicen con la proporción de un sobre por hora, con un máximo de 4 sobres durante la actividad.

Después de la carrera

Una vez finalizada la competición, también podemos cuidar de nuestra recuperación muscular. En Finisher® contamos con otros productos y formatos que pueden ayudarte con ello.

Generation UCAN® (sabor chocolate): Contiene Superstarch®, así como proteínas que contribuyen a aumentar y conservar la masa muscular. Es recomendable tomarlo antes de los 20 minutos desde el fin de la actividad.

Las Finisher® Barritas Proteicas, que contiene proteínas que contribuyen a aumentar y conservar la masa muscular.

FuturPro®, contribuye a mejorar la recuperación en la práctica del deporte.

Finisher® Recovery, con Pycnogenol®, vitaminas B1, B6 y B12 con hidratos de carbono de rápida absorción y de efecto prolongado, con sodio, potasio y aminoácidos.

Si deseas más información, puedes consultar nuestra gama de productos Finisher®.

¡Te acompañamos a superar tus retos! ■



UN ELEMENT BÀSIC: ELS GELS

Quan cal prendre els gels energètics?

En articles anteriors, explicàvem com prendre els gels energètics de manera correcta per a evitar molèsties estomacals durant la competició. Ara, t'expliquem com la freqüència amb la qual els prenguem, també jugarà un paper essencial en el rendiment i la salut.

Per a què funcionen els gels energètics?

Els gels energètics són imprescindibles per a garantir el combustible necessari que requereix el cos quan realitzem qualsevol activitat física exigent, com el running o el ciclisme durant temps prolongats, és a dir, més d'una hora o hora i mitja.

Per a entendre la importància dels gels per a esportistes hem de saber que el cos emmagatzema els hidrats de carboni en forma de reserves de glucogen –la principal font d'energia– fins als 90 minuts d'activitat física. Transcorregut aquest temps, serà necessari prolongar el nostre combustible amb gels per a córrer. En aquest sentit, la suplementació esportiva pot ajudar a mantenir les reserves de glucogen i evitar els efectes negatius que genera el seu dèficit com per exemple les enrampades musculars, marejos o deshidratació, entre altres.

Seguir una estratègia nutricional

És molt habitual que entre esportistes amateurs es generi una certa confusió sobre l'ús i la freqüència a l'hora de prendre els gels energètics: Quants gels hem de prendre i en quin moment?

Encara que dependrà de cada persona, intentarem traçar una guia orientativa per a mantenir al màxim el rendiment esportiu el dia de la competició.

La referència: en temps o en distància?

El primer dubte passa per aclarir quin ha de ser el punt de referència per a prendre el gel esportiu. Són els minuts o la distància? És cert que els quilòmetres són iguals per a tots, però el temps per a completar les distàncies és diferent segons el ritme de cadascun. Sens dubte, el temps transcorregut en carrera serà el millor indicador en la presa dels gels esportius.

Amb quina freqüència s'han de prendre els gels energètics?

Abans de la cursa

Si desitgem començar l'activitat amb la màxima energia, podem prendre un gel energètic pocs minuts abans de sortir a competir, com el Finisher® Intensity, un gel amb hidrats de carboni de ràpida absorció, aminoàcids essencials, creatina i vitamines B1, B6 i B12.

Durant la cursa

Durant l'activitat, és recomanable prendre el primer gel amb aigua a partir dels 45 minuts, encara que es tracta d'una referència aproximada, ja que dependrà de molts factors, com de la intensitat de l'exercici, de la mena d'esport, de les característiques físiques, etc. Mai consumeixis els gels amb beguda esportiva, ja que podries sofrir una sobredosi de sucre, que després

generarà un desequilibri sobtat en quant als nivells de sucre en sang disminueixin bruscament. Això pot provocar efectes adversos com a fatiga, feblesa o irritabilitat.

Com a experts en salut i nutrició esportiva, recomanem el Finisher® Endurance, un gel concentrat amb hidrats de carboni de ràpida absorció d'efecte prolongat i vitamines B1, B6 i B12, que contribueixen al metabolisme energètic normal i ajuden a disminuir el cansament i la fatiga muscular per a mantenir el ritme en carrera.

Si la competició comporta una durada superior a les dues hores –com en una marató, una ruta ciclista o un triatló–, hauràs de prendre més d'un gel energètic per a mantenir el rendiment esportiu al llarg de la prova. Per això, recomanem que la segona presa del Finisher® Endurance i que les següents es realitzin amb la proporció d'un sobre per hora, amb un màxim de 4 sobres durant l'activitat.

Després de la cursa

Una vegada finalitzada la competició, també podem cuidar de la nostra recuperació muscular. A Finisher® comptem amb altres productes i formats que poden ajudar-te amb això:

Generation UCAN® (gust de xocolata): Conté Superstarch®, així com proteïnes que contribueixen a augmentar i conservar la massa muscular. És recomanable prendre-ho abans que passin 20 minuts des de la fi de l'activitat.

Les Finisher® Barretes Proteïques, que conté proteïnes que contribueixen a augmentar i conservar la massa muscular.

FuturPro®, contribueix a millorar la recuperació en la pràctica de l'esport.

Finisher® Recovery, amb Pycnogenol®, vitamines B1, B6 i B12 amb hidrats de carboni de ràpida absorció i d'efecte prolongat, amb sodi, potassi i aminoàcids.

Si desitges més informació, pots consultar la nostra gamma de productes Finisher®.

T'acompanyem a superar els teus reptes! ■



RUNNING ESSENTIALS: THE GELS

When to take energy gels?

In previous articles, we explained how to take energy gels correctly to avoid stomach upsets during competition. Now, we explain that the frequency with which you take them will also play an essential role in your performance and health.

What do energy gels work for?

Energy gels are essential to ensure the necessary fuel required by the body when performing any demanding physical activity, such as running or cycling for prolonged periods of time (more than an hour or an hour and a half).

To understand the importance of sports gels, it is important to know that the body stores carbohydrates in form of glycogen reserves- the main source of energy- for up to 90 minutes of physical activity. After this time, it will be necessary to extend our fuel with running gels. In this sense, sports supplementation can help to maintain glycogen stores and avoid the negative effects of a deficit, such as muscle cramps, dizziness or dehydration, among others.

Follow a nutritional strategy

It is very common for amateur athletes to be confused about the use and frequency of energy gels: how many

gels should we take and when?

Although it will depend on each person, we will try to outline a guideline to maintain maximum performance on the competition.

The benchmark: time or distance?

The first question is to clarify what should be the reference point for taking your sports gel: is it minutes or distance? It is true that the kilometres are the same for everyone, but the time taken to complete the distances is different depending on the pace of each person. Without a doubt, the time taken to complete a race will be the best indicator when taking sports gels.

How often should I take energy gels?

Before the race

If we want to start the activity with maximum energy, we can take an energy gel few minutes before going out to compete, such as Finisher® Intensity, a gel with carbohydrates of rapid absorption, essential amino acids, creatine and vitamins B1, B6 and B12.

During the race

During the activity, it is recommended to take the first gel with water after 45 minutes, although this is an approximate reference, as it will depend on many factors, such as the intensity of the exercise, the type of sport, physical

characteristics, etc. Never consume the gels together with sport drinks, because you could overdose on sugar, which will then could lead to a sudden imbalance, when blood sugar levels drop sharply. This can cause adverse effects such as fatigue, weakness or irritability.

As experts in health and sport nutrition, we recommend Finisher® Endurance, a concentrated gel with fast-absorbing, long-acting carbohydrates and vitamins B1, B6 and B12, which contributes to normal energy metabolism and helps to reduce tiredness and muscle fatigue to keep up the pace in a race.

If the competition lasts longer than two hours- such as a marathon, a cycling route or a triathlon- you will need to take more than one energy gel to keep your athletic performance throughout the event. Therefore, we recommend that the second and the other intakes of Finisher® Endurance have to be taken at the rate of one sachet per hour, with a maximum of 4 sachets during the activity.

After the race

Once the competition is over, we can also take care of our muscle recovery. At Finisher®, we have other products and formats that can help you with this:

Generation UCAN® (chocolate flavour): Contains Superstarch®, as well as proteins that help to increase and maintain muscle mass. It is recommended to be taken within the 20 minutes after the end of the activity.

Finisher® Protein Bars, which contain proteins that help to increase and maintain muscle mass.

FuturPro®, to improve recovery during sport.

Finisher® Recovery, with Pycnogenol®, vitamins B1, B6 and B12 with carbohydrates of rapid absorption and prolonged effect, with sodium, potassium and amino acids.

For more information, please see our Finisher® product range.

We accompany you in achieving your goals! ■



CORREDOR@S “DE CABEZA A PIES”

la preparación psicológica

LA CONFIANZA PARA ALCANZAR LAS METAS

Son muchas las variables que influyen en nuestro rendimiento. Ahora bien, nuestra satisfacción como corredores dependerá de algo más que finalizar la media maratón o lograr la marca deseada. “Sentirnos capaces de conseguirlo”, es decir, nuestra competencia percibida es la base de la **autoconfianza**.

Confiar es creer y saber que disponemos de la oportunidad, recursos y habilidades necesarias para llegar a cumplir la meta propuesta con éxito. Este conocimiento influye en nuestra motivación, en el tipo de diálogo interno que mantenemos con nosotrxs mismxs y en nuestra actitud para afrontar los retos, autorregularnos y abordar las dificultades de forma más o menos estresante.

OBJETIVOS DE ESTA CONFIANZA PARA ALCANZAR NUESTRAS METAS

Establecer objetivos sin la convicción o seguridad personal de poder lograrlos nos genera tensión, ansiedad, afecta a nuestra atención/concentración... Sentirnos sin la capacidad de manejar y/o ejercer algún tipo de impacto sobre nuestras circunstancias puede frenar nuestra inquietud a arriesgar y probar, reducir nuestra implicación deportiva e incluso hacer que abandonemos.

Por el contrario, confiar en exceso podría restar importancia a la preparación física y al esfuerzo, así como a otros factores como son el descanso y la nutrición... Puede incitarnos a querer hacer cosas para las que no estamos preparad@s. Además, en caso de no lograrlas nos sentiremos frustrad@s, pudiendo atribuir el fracaso, en un intento de proteger nuestra autoestima, a causas externas (organización, condiciones meteorológicas, afección médica...).

En definitiva, se trata de tener una “**confianza óptima**”. Nuestras expectativas de éxito han de ser altas, pero realistas y adaptadas a las circunstancias. Este nivel de seguridad favorece la atención/concentración, estimula el esfuerzo,

refuerza la autoestima, facilita una gestión emocional adecuada y potencia nuestro rendimiento.

Para ello, insistimos en la importancia de marcarnos **objetivos de proceso** que nos permitan experimentar pequeños éxitos y nos aporten cierta sensación de control. Estos se centran en la ejecución/rendimiento, por lo que están orientados al momento presente y ponen el foco en aquello que podemos hacer en las condiciones actuales y que depende de nosotros. Algo que indirectamente contribuirá al logro del resultado deseado.

¿QUÉ PODEMOS HACER PARA FORTALECER NUESTRA CONFIANZA?

- **Planificación individualizada** que incluya entrenamientos de calidad para potenciar las habilidades motrices, técnicas, tácticas y psicológicas. Partir de una línea de base e incrementar gradualmente la frecuencia e intensidad. ¡Escucha a tu cuerpo y sítvete de tus sensaciones como guía!

- **Objetivos realistas.** Establecer metas a corto plazo reforzará la sensación de progreso, validando nuestro esfuerzo.

- **DAFO.** Acrónimo formado por las iniciales de las palabras Debilidades, Amenazas, Fortalezas y Oportunidades. Esta herramienta permite entender mejor nuestras circunstancias actuales, conocernos en profundidad, además de ayudarnos a elaborar estrategias para lograr nuestras metas.

Buscaremos, sobre todo, potenciar nuestros puntos fuertes para basar nuestros objetivos en ellos. A la vez que nos permite analizar aquellos puntos débiles que sería prioritario reforzar a fin de potenciar nuestras virtudes y aprovechar las oportunidades que se nos presentan. Observar las amenazas, nos ayudará a tomar conciencia de posibles dificultades y buscar/anticipar la mejor manera de afrontarlas.

Tan solo necesitas bolígrafo y papel para hacer este ejercicio. ¿Te animas?

COMPONENTES DE ANÁLISIS EXTERNO

Oportunidades: condiciones del entorno que actúan como facilitadores (calidad de entrenamientos, apoyo familiar...)

Amenazas: condiciones externas que dificultan el proceso de éxito (estrés, lesiones...)

COMPONENTES DE ANÁLISIS INTERNO

Fortalezas: características/cualidades que ayudan al logro de la meta (resistencia, constancia...)

Debilidades: características/cualidades que nos alejan del objetivo (no entrenar la fuerza, falta de tiempo...)

- **Diálogo interno.** ¿Cómo te hablas a ti mismo? ¿Lo que te cuentas es positivo y alentador o por el contrario te “machacas” continuamente? En cierto modo, somos lo que nos decimos. Dirigir el foco hacia lo que hacemos bien y alentarnos por ello, permitirá reforzar nuestra confianza.

- **Entrenamiento “invisible”.** Disponer de todos los elementos que se encuentran bajo nuestro control en las mejores condiciones facilita un funcionamiento deseable y que tengamos mejores sensaciones tanto físicas como psicológicas.

Cuidar el descanso, alimentarnos e hidratarnos bien para proteger nuestra salud digestiva, así como para realizar los aportes nutricionales óptimos. Respetar los tiempos de recuperación, cuidar de nuestra musculatura y por supuesto, el trabajar los aspectos emocionales y situaciones cotidianas que añaden estrés. Todo ello, en conjunto, influirá en nuestra fluidez, respuesta motora, seguridad, etc. Aspectos clave para creer en nuestras capacidades.

Te mantienes en el camino, progresas en tus entrenamientos, en tu autoconocimiento y estás adquiriendo nuevos aprendizajes. **¡Confía!** ■

CORREDOR@S “DE CAP A PEUS”:

la preparació psicològica

CONFIANÇA PER A ASSOLIR ELS OBJECTIUS

Són moltes les variables que influeixen en el nostre rendiment. Ara bé, la nostra satisfacció com a corredors dependrà d'alguna cosa més que finalitzar la mitjana marató o aconseguir la marca desitjada. “Sentir-nos capaços d'aconseguir-ho”, és a dir, la nostra competència percebuda és la base de l'autoconfiança.

Confiar és creure i saber que disposem de l'oportunitat, recursos i habilitats necessàries per arribar a complir la meta proposada amb èxit. Aquest coneixement influeix en la nostra motivació, en la mena de diàleg intern que mantenim amb nosatr@s mateix@s i en la nostra actitud per a afrontar els reptes, autorregular-nos i abordar les dificultats de manera més o menys estressant.

OBJECTIUS D'AQUESTA CONFIANÇA PER A ACONSEGUIR LES NOSTRES METES

Establir objectius sense la convicció o seguretat personal de poder aconseguir-los ens genera tensió, ansietat, afecta a la nostra atenció/concentració... Sentir-nos sense la capacitat de manejar i/o exercir algun tipus d'impacte sobre les nostres circumstàncies pot frenar la nostra inquietud a arriscar i provar, reduir la nostra implicació esportiva i fins i tot fer que abandonem.

Per contra, confiar en excés podria restar importància a la preparació física i a l'esforç, així com a altres factors com són el descans i la nutrició... Pot incitar-nos a voler fer coses per a les quals no estem preparadxs. A més, en cas de no aconseguir-les, sentirem frustració, podent atribuir el fracàs a un intent de protegir la nostra autoestima, a causes externes (organització, condicions meteorològiques, afecció mèdica...).

En definitiva, es tracta de tenir una “confiança òptima”. Les nostres expectatives d'èxit han de ser altes però realistes i adaptades a les circumstàncies. Aquest nivell de seguretat afavoreix

l'atenció/concentració, estimula l'esforç, reforça l'autoestima, facilita una gestió emocional adequada i potència el nostre rendiment.

Per això, insistim en la importància de marcar-nos objectius de procés que ens permetin experimentar petits èxits i ens aportin una certa sensació de control. Aquests se centren en l'execució/rendiment, per la qual cosa estan orientats al moment present i posen el focus en allò que podem fer en les condicions actuals i que depèn de nosaltres. Alguna cosa que indirectament contribuirà a l'assoliment del resultat desitjat.

QUÈ PODEM FER PER A ENFORTIR LA NOSTRA CONFIANÇA?

- **Planificació individualitzada** que inclogui entrenaments de qualitat per a potenciar les habilitats motrius, tècniques, tàctiques i psicològiques. Partir d'una línia de base i incrementar gradualment la freqüència i intensitat. Escolta al teu cos i fes servir les teves sensacions com a guia!

- **Objectius realistes.** Establir metes a curt termini reforçarà la sensació de progrés, validant el nostre esforç.

- **DAFO.** Acrònim format per les inicials de les paraules Debilitats, Amenaces, Fortaleses i Oportunitats. Aquesta eina permet entendre millor les nostres circumstàncies actuals, conèixer-nos en profunditat, a més d'ajudar-nos a elaborar estratègies per aconseguir les nostres metes.

Buscarem, sobretot, potenciar els nostres punts forts per a basar els nostres objectius en ells, alhora que ens permet analitzar aquells punts febles que seria prioritari reforçar a fi de potenciar les nostres virtuts i aprofitar les oportunitats que se'ns presenten. Observar les amenaces, ens ajudarà a prendre consciència de possibles dificultats i buscar/anticipar la millor manera d'afrontar-les.

Tan sols necessites un full i bolígraf per a fer aquest exercici. T'animes?

COMPONENTS D'ANÀLISI EXTERNA

Oportunitats: condicions de l'entorn que actuen com a facilitadors (qualitat d'entrenaments, suport familiar...)

Amenaces: condicions externes que dificulten el procés d'èxit (estrès, lesions...)

COMPONENTS D'ANÀLISI INTERNA

Fortaleses: característiques/qualitats que ajuden a l'assoliment de la meta (resistència, constància...)

Debilitats: característiques/qualitats que ens allunyen de l'objectiu (no entrenar la força, falta de temps...)

- **Diàleg intern.** Com et parles a tu mateix? El que et dius és positiu i encoratjador o per contra et “piques” “contínuament”? En certa manera, som el que ens diem. Dirigir el focus cap al que fem bé i encoratjar-nos per això, permetrà reforçar la nostra confiança.

- **Entrenament “invisible”.** Disposar de tots els elements que es troben sota el nostre control en les millors condicions possibles, facilita un funcionament desitjable i que tinguem millors sensacions tant físiques com psicològiques.

Cuidar el descans, alimentar-nos i hidratar-nos bé per a protegir la nostra salut digestiva, així com per a realitzar les aportacions nutricionals òptimes. Respectar els temps de recuperació, treballar la nostra musculatura i per descomptat, els aspectes emocionals i situacions quotidianes que afegeixen estrès. Tot això, en conjunt, influirà en la nostra fluïdesa, resposta motora, seguretat, etc. Aspectes clau per a creure en les nostres capacitats.

Et mantens en el camí, progresses en els teus entrenaments, en el teu autoconeixement i estàs adquirint nous aprenentatges. **Confia!** ■

RUNNERS “FROM HEAD TO FEET”: psychological preparation

CONFIDENCE TO ACHIEVE THE GOAL

There are many variables that influence our performance. However, our satisfaction as runners depends on more things than just finishing the half marathon or achieving the desired time. “Feeling that we are capable of achieving it”, it means, our perceived competence, is the basis of self-confidence.

To be confident is to believe and know we have the opportunity, resources and skills necessary to successfully achieve the proposed goal. This knowledge influences our motivation, the type of internal dialogue we have with ourselves and our attitude towards facing challenges, self-regulating and dealing with difficulties in a more or less stressful way.

OBJECTIVES OF THIS CONFIDENCE TO ACHIEVE OUR GOALS

Setting goals without the conviction or personal security of being able to achieve them, generates tension, anxiety, affects our attention/concentration... Feeling that we do not have the capacity to manage and/or play some kind of impact on our circumstances can discourage our willingness to take risks and try, reduce our sporting motivation and even cause us to give up.

On the contrary, over-confidence may detract from physical preparation and effort, as well as other factors such as rest and nutrition... It may push us to want to do things we are not ready for. Moreover, if we do not achieve them, we will feel frustrated and may attribute the failure to external causes (organisation, weather conditions, medical condition...), in an attempt to protect our self-esteem.

In brief, it is a question of having “optimal confidence”. Our expectations of success must be high, but also realistic and adapted to the circumstances. This level of confidence favours attention/concentration, stimulates effort,

reinforces self-esteem, promotes appropriate emotional management and boosts our performance.

To this purpose, we insist on the importance of setting process goals that allow us to experience small successes and provide us with a certain sense of control. These targets are focused on execution/performance, so they are oriented to the present moment and put the emphasis on what we can do in the current conditions and on what depends on us. Something that will indirectly contribute to the achievement of the desired result.

WHAT CAN WE DO TO REINFORCE OUR CONFIDENCE?

- **Individualised planning** that includes quality training to boost motor, technical, tactical and psychological skills. Start from a baseline, and gradually increase frequency and intensity- listen to your body and use your feelings as a guide!

- **Realistic goals.** Setting short-term goals will reinforce the feeling of progress, confirming our efforts.

- **SWOT.** Acronym formed by the initials of the words Strengths, Weaknesses, Opportunities, and Threats. This framework allows us to understand better our current circumstances, to know ourselves deeply, as well as helping ourselves to elaborate strategies for achieving our goals.

Above all, we will look for enhancing our strengths, in order to build our objectives based on them. At the same time, it allows us to analyze those weak points that it would be a priority to reinforce, and in that way, to strengthen our virtues and take advantage of the opportunities we have. Observing threats will help us to become aware of possible difficulties and to find/anticipate the best way to face them.

All you need is a piece of paper and a pen of to do this exercise. Are you ready to do it?

EXTERNAL ANALYSIS COMPONENTS

Opportunities: environmental conditions that act as enablers (quality of trainings, family support...)

Threats: external conditions that make more difficult the process of success (stress, injuries...)

INTERNAL ANALYSIS COMPONENTS

Strengths: characteristics/qualities that contribute to the achievement of the goal (endurance, perseverance...)

Weaknesses: characteristics/qualities that take us away from the goal (no strength training, lack of time...).

- **Internal dialogue:** How do you talk to yourself? Is what you tell yourself positive and encouraging or do you constantly “beat yourself up”? In a way, we are what we tell ourselves. Focusing on what we do well and encouraging ourselves for it will reinforce our confidence.

- **“Invisible” training.** Having all the elements under our control in the best conditions eases a desirable performance and better physical and psychological feelings.

To rest, eat and hydrate well ourselves to protect our digestive health, as well as to provide optimal nutritional intake. Respecting recovery times, taking care of our muscles and, of course, working on emotional aspects and everyday situations that could increase stress. All of this, taken as a whole, will influence our fluency, motor response, security, etc. Key aspects to believe in our abilities.

You are staying on track, you are progressing in your training, in your self-knowledge and you are gathering new knowledge. **Believe!** ■

Una eDreams Mitja Marató Barcelona *segura y saludable*

La edición de este año de la eDreams Mitja Marató Barcelona contará con un aliado de excepción para proteger la salud de todos los participantes. Quirónsalud, en su compromiso con la salud del deporte, se ha unido como Healthcare Partner de la carrera para atender cualquier necesidad que puedan presentar los corredores durante todo el recorrido. Para disfrutarla, además de tener una buena base de kilómetros de entrenamiento, debemos enfocarnos en diferentes aspectos relacionados con nuestra salud, como son la nutrición, el calentamiento y la recuperación post-carrera, el entrenamiento cruzado, y el examen médico general.

Una prueba de aptitud física es fundamental, ya que, tal y como destaca el Dr. Ignasi Sitges, director de la Unidad de Medicina del Deporte en Centro Médico Teknon – Imesport, “un reconocimiento médico-deportivo o Certificado de Aptitud Deportiva indica que una persona está preparada para una determinada actividad deportiva, y que puede practicar dicho deporte de forma saludable y sin riesgos”.

Para empezar, el especialista le hará una serie de preguntas para configurar su historial clínico. A partir de ahí, continuará con la medición del peso y de la talla, y con un minucioso estudio del aparato cardiovascular, que incluye auscultación cardíaca, un electrocardiograma en reposo y toma de la tensión arterial.

Además, indica el Dr. Sitges “se pueden realizar una serie de estudios complementarios, como la revisión completa del aparato locomotor y un estudio cineantropométrico, donde

mediremos el peso, la talla, los pliegues cutáneos y los diámetros óseos, con el fin de obtener y valorar el índice de masa corporal (IMC), el porcentaje graso, óseo y muscular del deportista”.

Y finalmente, se realiza al paciente una espirometría, “prueba que permite medir la capacidad pulmonar y una prueba de esfuerzo para valorar la respuesta cardíaca ante el esfuerzo, así como la adaptación y el comportamiento del corazón durante un esfuerzo programado máximo” concluye el Dr. Sitges.

Con el fin de prevenir lesiones deportivas, según el Dr. Vicente López, director de la Unidad de Medicina del deporte del Hospital El Pilar “durante los meses de preparación previa recomendamos el entrenamiento cruzado o cross training, que consiste en aplicar otro tipo de entrenamiento diferente al habitual, que incluya fuerza y elasticidad, pero que es totalmente complementario”. Para el runner las principales son la bicicleta, tanto de montaña, carretera como bicicletas de spinning, la natación, el yoga y caminar.

También es indispensable, para obtener el mejor rendimiento, seguir una buena dieta enfocada a la carrera para la que estamos entrenando. La Dra. Montserrat García Balletbó, Directora de la unidad de medicina regenerativa del Hospital Quirónsalud Barcelona, destaca que las pautas a seguir antes de la carrera empiezan por “aumentar las reservas de glucógeno, cosa que se consigue aumentando la ingesta de hidratos de carbono de fácil digestión. Por descontado,

el aporte de grasas, proteínas, minerales y vitaminas también debe estar asegurado”.

Y llegado el día, para disfrutar de la Mitja barcelonesa, debemos tener en cuenta cómo calentamos, y cómo recuperamos. Tal y como destaca el Dr. Jose Luis Doreste, jefe de la Unidad de Medicina deportiva del Servicio de Traumatología y Cirugía Ortopédica del Hospital Universitari Dexeus, “el cuerpo humano es como una máquina, para que funcione a pleno rendimiento primero tiene que entrar en calor. Por eso, es imprescindible realizar un buen calentamiento antes de empezar cualquier tipo de ejercicio físico, especialmente si se trata de una competición”. Esto no va a influir únicamente en nuestro rendimiento deportivo, sino que nos va a permitir evitar lesiones y encontrar las sensaciones adecuadas durante la carrera.

Durante la carrera “el corredor tiene que ir reponiendo agua o bebidas isotónicas, y al terminar hay que rehidratarse y tomar azúcares fáciles de digerir. Querría subrayar que, si tras el esfuerzo no hay sensación de hambre, no se debe caer en el error de suprimir la ingesta. Tras el descanso se debe comer para reponer los elementos gastados” subraya la Dra. García Balletbó.

De la misma manera, no podemos parar la actividad física de una competición de golpe. Como señala el Dr. Doreste, “es fundamental realizar ejercicios de estiramiento para favorecer la recuperación muscular y, de nuevo, evitar lesiones. De hecho, más allá de la competición, los estiramientos deberían formar parte de nuestro día a día para mantener en forma a nuestros músculos y articulaciones”. ■





Hyundai IONIQ 5.

Cotxe Oficial de la eDreams Mitja Marató de Barcelona.

Un cotxe 100 % elèctric que potencia el teu món. Aquest món en el qual no et vols aturar fins a arribar a la meta, un món en què et vols carregar de pressa perquè queden pocs quilòmetres, un món en què l'energia que dediques és l'energia que torna convertida en l'ànim del públic.

Un cotxe 100 % elèctric amb una autonomia de 686 km, recàrrega ultraràpida de fins a 100 km en 5 minuts, recàrrega bidireccional per compartir la teva recàrrega i sostre amb panells solars fotovoltaics per tenir cura del planeta estalviant energia.



Escaneja aquest codi
i descobreix el món
Full Power. Full Runner de Hyundai.



5 ANYS
DE GARANTIA
SENSE LÍMIT DE KM

8 ANYS
GARANTIA
DE BATERIA

Hyundai IONIQ 5: Emissions de CO₂ combinades (g/km): 0 durant l'ús. Consum elèctric (Wh/km): 167 (bateria de 58 kWh) – 190 (bateria de 73 kWh). Autonomia en ús combinat (km):* 384 (bateria de 58 kWh) – 481 (bateria de 73 kWh). Autonomia a la ciutat (km):* 587 (bateria de 58 kWh) – 686 (bateria de 73 kWh). Valors de consums i emissions obtinguts segons el nou cicle d'homologació WLTP.

*L'autonomia real estarà condicionada per l'estil de conducció, les condicions climàtiques, l'estat de la carretera i la utilització de l'aire condicionat o la calefacció. La garantia comercial de 5 anys sense límit de quilometratge i la de 8 anys o 160.000 km (el que passi abans) per a la bateria d'alt voltatge, ofertes per Hyundai Motor España, SLU als seus clients finals, només són aplicables als vehicles Hyundai venuts originalment per la xarxa oficial de Hyundai, segons els termes i les condicions del passaport de servei. Model visualitzat: IONIQ 5 Energy. Consulta les condicions de l'oferta a la xarxa de concessionaris Hyundai o a www.hyundai.es

Una eDreams Mitja Marató Barcelona *segura i saludable*

L'edició d'aquest any de l'eDreams Mitja Marató Barcelona comptarà amb un aliat d'excepció per a protegir la salut de tots els participants. Quirónsalud, en el seu compromís amb la salut de l'esport, s'ha unit com Healthcare Partner de la carrera per a atendre qualsevol necessitat que puguin presentar els corredors durant tot el recorregut. Per a gaudir-la, a més de tenir una bona base de quilòmetres d'entrenament, hem d'enfocar-nos en diferents aspectes relacionats amb la nostra salut, com són la nutrició, l'escalfament i la recuperació post-carrera, l'entrenament creuat, i l'examen mèdic general.

Una prova d'aptitud física és fonamental, ja que, tal com destaca el Dr. Ignasi Sitges, director de la Unitat de Medicina de l'Esport en Centre Mèdic Teknon – Imesport, “un reconeixement mèdic-esportiu o Certificat d'Aptitud Esportiva indica que una persona està preparada per a una determinada activitat esportiva, i que pot practicar aquest esport de manera saludable i sense riscos”.

Per a començar, l'especialista li farà una sèrie de preguntes per a configurar el seu historial clínic. A partir d'aquí, continuarà amb el mesurament del pes i de la talla, i amb un minuciós estudi de l'aparell cardiovascular, que inclou auscultació cardíaca, un electrocardiograma en repòs i presa de la tensió arterial.

A més, indica el Dr. Sitges “es poden realitzar una sèrie d'estudis complementaris, com la revisió completa

de l'aparell locomotor i un estudi cineantropomètric, on mesurarem el pes, la talla, els plecs cutanis i els diàmetres ossis, amb la finalitat d'obtenir i valorar l'índex de massa corporal (IMC), el percentatge gras, ossi i muscular de l'esportista”.

I finalment, es realitza al pacient una espirometria, “prova que permet mesurar la capacitat pulmonar i una prova d'esforç per a valorar la resposta cardíaca davant l'esforç, així com l'adaptació i el comportament del cor durant un esforç programat màxim” conclou el Dr. Sitges.

Amb la finalitat de prevenir lesions esportives, segons el Dr. Vicente López, director de la Unitat de Medicina de l'esport de l'Hospital El Pilar “durant els mesos de preparació prèvia recomanem l'entrenament creuat o cross training, que consisteix a aplicar un altre tipus d'entrenament diferent a l'habitual, que inclogui força i elasticitat, però que és totalment complementari”. Per al runner les principals són la bicicleta, tant de muntanya, carretera com bicicletes de ciclisme de sala, la natació, el ioga i caminar.

També és indispensable, per a obtenir el millor rendiment, seguir una bona dieta enfocada a la carrera per a la qual estem entrenant. La Dra. Montserrat García Balletbó, Directora de la unitat de medicina regenerativa de l'Hospital Quirónsalud Barcelona, destaca que les pautes a seguir abans de la carrera comencen per “augmentar les reserves de glucogen, cosa que s'aconsegueix augmentant la ingesta d'hidrats de carboni de fàcil digestió. Per descomptat,

l'aportació de greixos, proteïnes, minerals i vitamines també ha d'estar assegurat”.

I arribat el dia, per a gaudir de la Mitja barcelonina, hem de tenir en compte com escalfem, i com recuperem. Tal com destaca el Dr. Jose Luis Doreste, cap de la Unitat de Medicina esportiva del Servei de Traumatologia i Cirurgia Ortopèdica de l'Hospital Universitari Dexeus, “el cos humà és com una màquina, perquè funcioni a ple rendiment primer ha d'entrar en calor. Per això, és imprescindible realitzar un bon escalfament abans de començar qualsevol tipus d'exercici físic, especialment si es tracta d'una competició”. Això no influirà únicament en el nostre rendiment esportiu, sinó que ens permetrà evitar lesions i trobar les sensacions adequades durant la carrera.

Durant la carrera, “el corredor ha d'anar reposant aigua o begudes isotòniques, i en acabar cal rehidratar-se i prendre sucres fàcils de digerir. Voldria subratllar que, si després de l'esforç no hi ha sensació de fam, no s'ha de caure en l'error de suprimir la ingesta. Després del descans s'ha de menjar per a reposar els elements gastats” subratlla la Dra. García Balletbó.

De la mateixa manera, no podem parar l'activitat física d'una competició de cop. Com assenyalava el Dr. Doreste, “és fonamental realitzar exercicis d'estirament per a afavorir la recuperació muscular i, de nou, evitar lesions. De fet, més enllà de la competició, els estiraments haurien de formar part del nostre dia a dia per a mantenir en forma als nostres músculs i articulacions”. ■



INTERCONTINENTAL.
BARCELONA



Live the InterContinental life.

eDreams Mitja Marató Barcelona:

a safe and healthy experience

This year's edition of the eDreams Mitja Marató Barcelona will have an exceptional ally to protect the health of all participants. Quirónsalud, in its commitment to health of sport, has joined as Healthcare Partner of the race to attend any needs that runners may have throughout the route. To enjoy it, in addition to having a good base of training kilometers, we must focus on different aspects related to our health, such as nutrition, warm-up and post-race recovery, cross-training, and general medical examination.

A physical fitness test is essential, since, as Dr. Ignasi Sitges, director of the Sports Medicine Unit at Centro Medico Teknon - Imesport, remarks, "a sports medical examination or Sports Fitness Certificate indicates that a person is prepared for a particular sporting activity, and that he or she can practice that sport in a healthy and risk-free way".

To begin with, the specialist will ask you a series of questions to establish your medical history. From there, he or she will continue with the measurement of weight and height, and with a detailed study of the cardiovascular system, which includes cardiac auscultation, an electrocardiogram at rest and a blood pressure measurement.

In addition, says Dr. Sitges, "a series of complementary studies can be performed, such as a complete review of the locomotor system and a kinanthropometric study, where we

measure weight, height, skin folds and bone diameters, in order to obtain and assess the athlete's body mass index (BMI), fat, bone and muscle percentage".

And finally, the patient undergoes spirometry, "a test that measures lung capacity and a stress test to assess the cardiac response to effort, as well as the adaptation and behaviour of the heart during maximum programmed effort," concludes Dr. Sitges.

In order to prevent sports injuries, according to Dr. Vicente López, director of the Sports Medicine Unit at El Pilar Hospital says that, "during the months of prior preparation we recommend cross training, which consists of applying another type of training different from the usual one, which includes strength and elasticity, but which is totally complementary". For runners, the main ones are cycling, both mountain bikes and road bikes and spinning bikes, swimming, yoga and walking".

It is also essential, to get the best performance, to follow a good diet focused on the race for which we are training. Dr. Montserrat García Balletbó, Director of the regenerative medicine unit at Hospital Quirónsalud Barcelona, emphasises that the guidelines to follow before the race start by "increasing glycogen reserves, which is achieved by increasing the intake of easily digestible carbohydrates. Of course, the intake of fats, proteins, minerals and vitamins must also be ensured".

And when the day comes, to enjoy the Barcelona's Half-Maraton, we must take into account how we warm up and how we recover. As Dr. Jose Luis Doreste, head of the Sports Medicine Unit of the Traumatology and Orthopaedic Surgery Service of the Hospital Universitari Dexeus, points out, "the human body is like a machine; in order for it to work at its best, it first, it has to warm up. That is why it is essential to warm up properly before starting any type of physical exercise, especially if it is a competition".

This will not only influence our sporting performance, but will also allow us to avoid injuries and find the right sensations during the race.

During the race "the runner has to replenish water or isotonic drinks, and at the end of the competition, he or she has to rehydrate and take sugars that are easy to digest. I would like to stress that, if after the effort there is no sensation of hunger, you should not make the mistake of cutting down on your food intake. After resting, you should eat to replenish the elements you have used up," explains Dr García Balletbó.

In the same way, we cannot stop the physical activity of a competition all at once. As Dr. Doreste states, "it is essential to do stretching exercises to promote muscle recovery and, once again, to avoid injuries. In fact, beyond competition, stretching should be part of our daily routine to keep our muscles and joints in shape". ■



RECUPERA rápidamente

cold tights



Medias
efecto **FRIO**
intenso

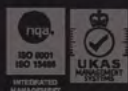
cold garments



Vendaje tubular
frío y compresivo
para **LESIONES
leves**

- TOBILLERA
- RODILLERA
- MUÑEQUERA
- CODERA

Cómpralo ya en
lidergrip.com



LIDERMED

Lidermed, S.A.
Pablo Iglesias, 14
08302 Motaró (Barcelona) Spain
+34 93 757 21 47 · info@lidermed.com

lidergrip

LA IMPORTANCIA DE UN BUEN CALENTAMIENTO

Técnicamente hablando, un calentamiento sirve para elevar la temperatura de nuestro cuerpo, aumentar la frecuencia cardíaca y otorgarles más movilidad a nuestras articulaciones. Esta movilidad se ve favorecida por el flujo de líquido sinovial, líquido que rodea y amortigua las superficies de las articulaciones para reducir la fricción. Además, el calentamiento sirve para que la sangre de los órganos internos pase a los músculos encargados del movimiento para conseguir el oxígeno que necesitan.

PAUTAS PARA UN BUEN CALENTAMIENTO

A pesar de que el running es cosa del movimiento del tren inferior, debemos realizar algo de calentamiento también de nuestros brazos y músculos de nuestro tren superior: el cuello, los hombros, la cintura, las caderas, las rodillas y los tobillos.

Tras unos primeros ejercicios de movilidad, un pequeño trote a ritmo in crescendo para llegar a aumentar la velocidad y terminar corriendo casi al ritmo de carrera (dependiendo de la distancia). Esto os servirá para empezar a coger algo de calor en los músculos.

Tras el pequeño trote, algo de movimientos específicos de carrera. Mover los isquiotibiales para forzar la cadera a un ciclo completo de zancada. Puedes hacer este movimiento sin moverte del lugar, repitiendo el movimiento varias veces con la misma pierna o realizarlo dinámicamente, una vez con cada pierna desplazándote por el terreno.

Las patadas a los glúteos te ayudarán a calentar también los cuádriceps y a mejorar su movilidad debido a que el rango de movimiento para impactar “los pies contra el culo” es mayor que el que realizarás en un ciclo de carrera.

Otro ejercicio que puedes utilizar para activar incluso músculos que no influyen tanto en la zancada habitual es **caminar hacia atrás**, con el que activarás los glúteos, que te ayudarán a estabilizar la pelvis durante la carrera.

¿ESTIRAMIENTOS?

Bajo la incertidumbre de si es bueno o no estirar, se ha demostrado con algunos estudios que unos estiramientos durante el calentamiento no aportan ningún beneficio adicional en la prevención de lesiones si lo comparamos con un calentamiento sin estiramientos.

Otro asunto es si tienes molestias o notas los músculos tensos, caso en que sí recomendamos unos ligeros **estiramientos –siempre sin forzar y sin rebotes–**.

Una vez hecho todo esto, solo queda correr y disfrutar de la carrera. ■



B ▶ TRAVEL

EL SALÓN DEL TURISMO

1 - 3 ABRIL 2022
RECINTO MONTJUÏC

**ENTRADAS
YA A LA
VENTA**

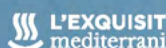


TENEMOS UN VIAJE PENDIENTE

Platinum Partners



B-Delicious Partner



Partners



LA IMPORTÀNCIA D'UN BON ESCALFAMENT

Tècnicament parlant, un escalfament serveix per a elevar la temperatura del nostre cos, augmentar la freqüència cardíaca i donar més mobilitat a les nostres articulacions. Aquesta mobilitat es veu afavorida pel flux de líquid sinovial, líquid que envolta i esmorteix les superfícies de les articulacions per a reduir la fricció. A més, l'escalfament serveix perquè la sang dels òrgans interns passi als músculs encarregats del moviment per a aconseguir l'oxigen que necessiten.

PAUTES PER A UN BON ESCALFAMENT

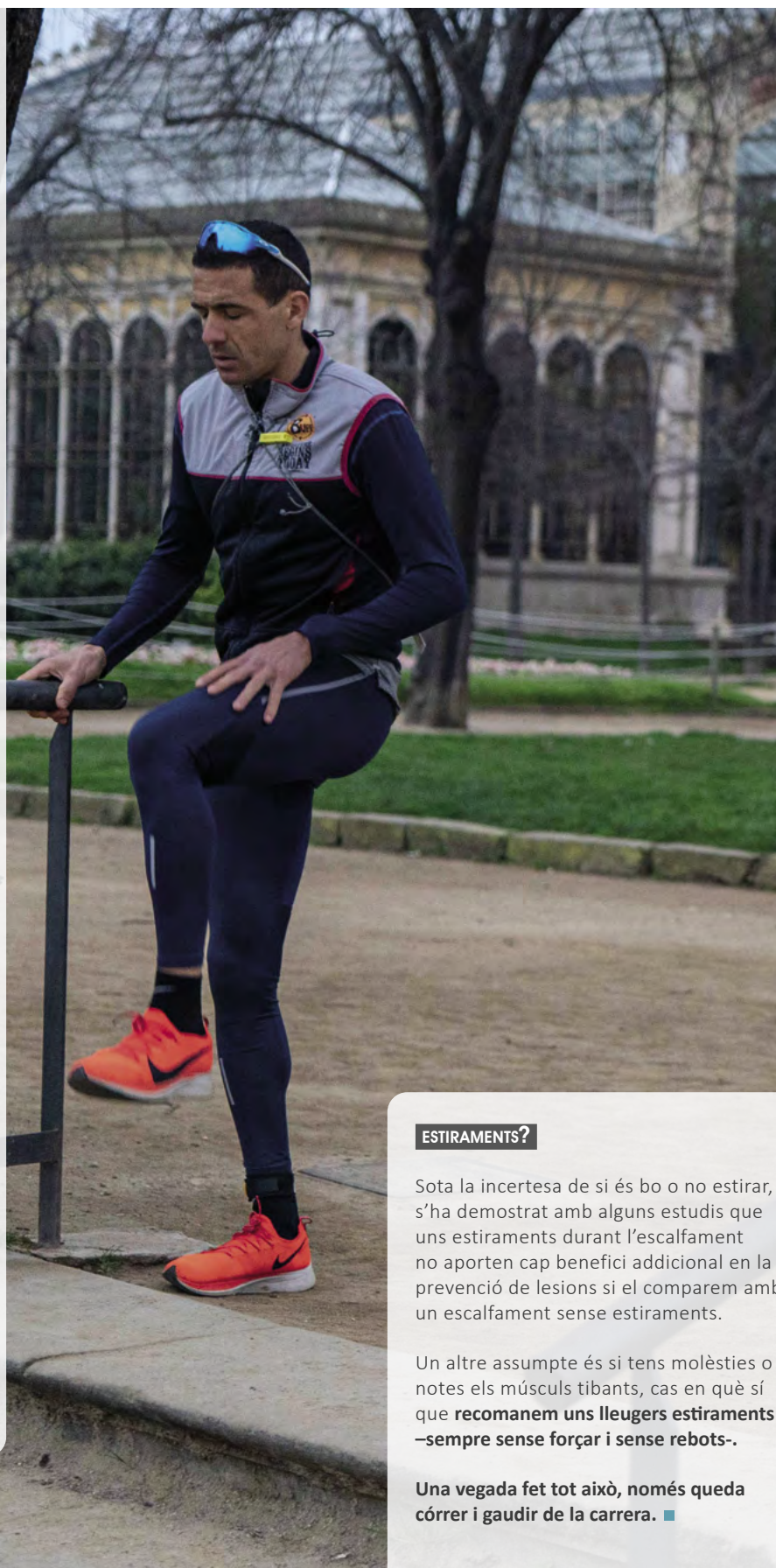
Tot i que el running és cosa del moviment del tren inferior, hem de realitzar una mica d'escalfament també dels nostres braços i la resta de músculs del nostre tren superior: el coll, les espatlles, la cintura, els malucs, els genolls i els turmells.

Després d'uns primers exercicis de mobilitat, un petit trot a ritme in crescendo per a arribar a augmentar la velocitat i acabar corrent gairebé al ritme de carrera (depenent de la distància). Això us servirà per a començar a agafar una mica de calor en els músculs.

Després del petit trot, una mica de moviments específics de carrera. Moure els isquiotibials per a forçar el maluc a un cycle complet de gambada. Pots fer aquest moviment sense moure't del lloc, repetint el moviment diverses vegades amb la mateixa cama o realitzar-lo dinàmicament, una vegada amb cada cama desplaçant-te pel terreny.

Les puntades als glutis t'ajudaran a escalfar també els quadriceps i a millorar la seva mobilitat pel fet que el rang de moviment per a impactar "els peus contra el cul" és major que el que realitzaràs en un cycle de carrera.

Un altre exercici que pots utilitzar per a activar fins i tot músculs que no influeixen tant en la gambada habitual és **caminar cap endarrere**, amb el qual activaràs els glutis, que t'ajudaran a estabilitzar la pelvis durant la carrera.



ESTIRAMENTS?

Sota la incertesa de si és bo o no estirar, s'ha demostrat amb alguns estudis que uns estiraments durant l'escalfament no aporten cap benefici addicional en la prevenció de lesions si el comparem amb un escalfament sense estiraments.

Un altre assumpte és si tens molèsties o notes els músculs tibants, cas en què sí que **recomanem uns lleugers estiraments –sempre sense forçar i sense rebots–**.

Una vegada fet tot això, només queda córrer i gaudir de la carrera. ■

GOOD WARM-UP, GOOD RACE



Technically speaking, a warming-up is used to raise our body temperature, increase our heart rate and make our joints more mobile. This mobility is helped by the flow of synovial fluid, a fluid that surrounds and cushions the joint surfaces to reduce friction. Warming up also helps blood from the internal organs to flow to the muscles who are responsible for movement to get the oxygen they need.

GUIDELINES FOR A GOOD WARM-UP

Although running is all about lower body muscles, we should also warm up our arms and upper body parts: the neck, shoulders, waist, hips, knees and ankles.

After some initial mobility exercises, a short jog at a crescendo pace to increase your speed and end up running almost at race pace (depending on the distance). This will help you to start to warm up your muscles.

After the short jog, do some specific running movements. Move your hamstrings to force your hips into a full stride cycle. You can do this movement without moving from the position, repeating the movement several times with the same leg, or do it dynamically, once with each leg moving across the ground.

Kicks to the glutes will also help you warm up your quads and improve their mobility because the range of motion to impact your “feet against your butt” is greater than what you will do in a running cycle.

Another exercise you can use to activate even muscles that don’t play as much of a role in the usual stride is **walking backwards**, which will activate your glutes, and will help to stabilise your pelvis during the run.

STRETCHING?

Under the uncertainty of if stretching is good or not, it has been shown in some studies that stretching during the warming up does not provide any additional benefit in injury prevention compared to a warm up without stretching.

Another issue is if you have discomfort or feel tight muscles, in which case **we do recommend some light stretching, always without forcing and without bouncing.**

Once you have done all this, all you have to do is run and enjoy the race. ■



Los 10 mandamientos

de la eDreams Mitja Marató Barcelona

1. Sal a un ritmo controlado.
2. Empieza a hidratarte antes de tener sed.
3. Usa unas zapatillas con las que tengas experiencia en tiradas largas
4. Mantente abrigado hasta antes de la salida
5. Usa unos calcetines transpirables
6. Corre con ropa que hayas usado antes
7. Usa crema anti-rozaduras en zonas delicadas
8. Cuida la nutrición durante la carrera (es recomendable que tomes geles que previamente hayas probado en los entrenamientos)
9. Calienta antes de salir, aunque sea movilidad y tensiones activas
10. Disfruta del reto que estás realizando, cruzar la meta y ... ¡Disfruta de tu éxito!

Els 10 manaments

de l'eDreams Mitja Marató Barcelona

1. Surt a un ritme controlat.
2. Comença a hidratar-te abans de tenir set.
3. Utilitza unes sabatilles amb les que tinguis experiència en tirades llargues.
4. Estigues abrigat fins abans de la sortida.
5. Utilitza uns mitjons transpirables.
6. Corre amb roba que hagi utilitzat abans.
7. Utilitza crema anti-rascades en zones delicades.
8. Cuida la nutrició durant la carrera (és recomanable que prenguis gels que prèviament hagi provat als entrenaments).
9. Escalfa abans de sortir, encara que sigui mobilitat i tensions actives.
10. Gaudeix del repte que estàs realitzant, travessar la meta i ... Gaudeix del teu èxit!



The 10 principles

of eDreams Barcelona Half Marathon

1. Keep a steady pace at the beginning of the race.
2. Start hydrating before you feel thirsty.
3. Wear shoes you have already used for long runs.
4. Keep warm until the race start.
5. Wear breathable socks.
6. Wear clothes you have worn before.
7. Use anti-scratch cream on delicate areas.
8. Take care of your nutrition during the race (it is recommended that you take gels you have previously tested in training).
9. Warm up before the start, even if it's only mobility and active tensions.
10. Enjoy the challenge you are facing, cross the finish line and ... feel proud of your success!

Las Cifras de la eDreams Mitja Marató BCN

Les xifres de l'eDreams Mitja Marató BCN

The figures of the eDreams Mitja Marató BCN

21,097

- La distancia en kilómetros que es preciso recorrer para completar un medio maratón.
- La distància en quilòmetres que cal recórrer per a completar una mitja maratón.
- The distance in kilometres needed to run a half-marathon.

23.000

- La cifra récord de participantes en la eDreams Mitja Marató Barcelona, establecida justo antes del estallido de la pandemia (2020).
- La xifra rècord de participants en l'eDreams Mitja Marató Barcelona, establerta just abans de l'esclat de la pandèmia (2020).
- The record number of participants in the eDreams Mitja Marató Barcelona, set just before the outbreak of the pandemic (2020).

32

- El número de ediciones ya celebradas de la eDreams Mitja Marató Barcelona.
- El nombre d'edicions ja celebrades de l'eDreams Mitja Marató Barcelona.
- The number of editions of the eDreams Mitja Marató Barcelona already held.

35

- El porcentaje de participantes femeninas en la edición de 2022.
- El percentatge de participants femenines respecte al total previst en l'edició de 2022.
- The percentage of female participants respect of the total predicted for the 2022 edition.

55

- Las nacionalidades representadas en la eDreams Mitja Marató Barcelona 2022.
- Les nacionalitats representades en la línia de sortida de l'eDreams Mitja Marató Barcelona 2022.
- The nationalities represented at the start line of the 2022 eDreams Mitja Marató Barcelona.

59:39

- El tiempo (minutos:segundos) marcado por el etíope Haftu Teklu en 2021 y que es el actual récord masculino de la eDreams Mitja Marató Barcelona.
- El temps (minuts:segons) marcat per l'etíop Haftu Teklu en 2021 i que és l'actual rècord masculí de l'eDreams Mitja Marató Barcelona.
- The time (minutes:seconds) set by the Ethiopian Haftu Teklu in 2021, which is eDreams Mitja Marató Barcelona current men's record.

18.000

- Los litros de agua que consumen los participantes durante la eDreams Mitja Marató Barcelona.
- Els litres d'aigua consumits pels participants durant l'eDreams Mitja Marató Barcelona.
- The litres of water to be consumed by all runners in eDreams Mitja Marató Barcelona.

30.000

- La cifra total prevista de visitantes a la feria del corredor en las jornadas previas a la eDreams Mitja Marató Barcelona.
- La xifra de visitants a la Fira del Corredor en les jornades prèvies a l'eDreams Mitja Marató Barcelona 2022.
- The expected total number of visitors to the runners' fair on the days prior to the eDreams Mitja Marató Barcelona.

5

- Los récords del mundo establecidos en la eDreams Mitja Marató Barcelona a lo largo de su historia.
- Els rècords del món establerts en l'eDreams Mitja Marató Barcelona al llarg de la seva història.
- The world records set at eDreams Mitja Marató Barcelona over its history.

650

- La cifra de voluntarios que prestan su colaboración en la eDreams Mitja Marató Barcelona 2022.
- La xifra de voluntaris que hi col·laboren en l'eDreams Mitja Marató Barcelona 2022.
- The number of volunteers who collaborate in the 2022 eDreams Mitja Marató Barcelona.





el Periódico

Entender +



Suscríbete

elperiodico.com/suscriptores

GUIA DEL CORREDOR

eDreams Mitja Marató BCN

GUIA DEL CORREDOR EDREAMS MITJA MARATÓ BCN

THE RUNNER'S GUIDE EDREAMS MITJA MARATÓ BCN

BIENVENIDOS A LA EDREAMS MITJA MARATÓ BARCELONA, LA MEJOR MEDIA MARATÓN DE ESPAÑA Y UNAS DE LAS MEJORES MEDIAS DEL MUNDO.

Has estado entrenando para este día, con todas las adversidades que hemos sufrido durante estos tiempos.

Llevas semanas soñando con este momento. Desde hace meses, tienes una obsesión: cruzar la línea de meta con los brazos extendidos al cielo.

Así que este 3 de abril no es un día cualquiera, has elegido desafiarte a ti mismo.

No lo olvides, cada kilómetro que recorres, con el sudor de tu frente, con la fuerza de tus piernas, es una victoria más que te lleva a la meta.

Emprenderás un recorrido de 21km sólo con tu cuerpo y tu mente, animado por miles de compañeros y aficionados en las calles de la ciudad.

Y esta noche, sea cual sea el reto que te habías marcado, te vas a dar cuenta que has sido el primero, y podrás decir, con orgullo, pero con humildad ¡LO HICE!

Ahora es el momento de levantarse y pensar en todo lo que has pasado estos últimos meses para estar aquí.

¡PUEDES HACERLO!

TIME TO BE THE FIRST/ ES HORA DE SER EL PRIMERO

El equipo de la eDreams Mitja Marató Barcelona

Continúa la versión en Castellano en la página 40



BENVINGUTS A L'EDREAMS MITJA MARATÓ BARCELONA, LA MILLOR MITJANA MARATÓ D'ESPANYA I UNES DE LES MILLORS MITJANES DEL MÓN.

Has estat entrenant per a aquest dia, amb totes les adversitats que hem sofert durant aquests temps.

Portes setmanes somiant amb aquest moment. Des de fa mesos, tens una obsessió: travessar la línia de meta amb els braços estesos al cel.

Així que aquest 3 d'abril no és un dia qualsevol, has triat desafiar-te a tu mateix.

No ho oblidis, cada quilòmetre que recorres, amb la suor del teu front, amb la força de les teves cames, és una victòria més que et porta a la meta.

Emprendràs un recorregut de 21km només amb el teu cos i la teva ment, animat per milers de companys i aficionats als carrers de la ciutat.

I aquella nit, sigui com sigui el repte que t'havies marcat, t'adonaràs que has estat el primer, i podràs dir, amb orgull, però amb humilitat HO VAIG FER!

Ara és el moment d'aixecar-se i pensar en tot el que has passat aquests últims mesos per a ser aquí.

POTS FER-HO!

TIME TO BE THE FIRST/ ÉS L'HORA DE SER EL PRIMER

L'equip de l'eDreams Mitja Marató de Barcelona

Continúa a la versió en Català a la pàgina 44



WELCOME TO THE EDREAMS MITJA MARATÓ BARCELONA, THE BEST HALF MARATHON IN SPAIN AND ONE OF THE BEST HALF MARATHONS IN THE WORLD.

You have been training for this day, with all the adversities we have suffered during these times.

You have been dreaming about this moment for weeks. For months now, you have had an obsession: to cross the finish line with your arms extended to the sky.

So, this 3rd of April is not just a regular day, you have chosen to challenge yourself.

Don't forget, every kilometre you run, with the sweat of your brow, with the strength of your legs, is one more victory that takes you to the finish line.

You will undertake a 21km run with only your body and your mind, cheered on by thousands of fellow runners and fans in the streets of the city.

And that night, whatever the challenge you set yourself, you'll realise that you were the first, and you'll be able to say, proudly but humbly, I DID IT!

Now it's time to stand up and think about everything you've been through these past few months to be here.

POTS FER-HO!

TIME TO BE THE FIRST/ ÉS L'HORA DE SER EL PRIMER

The team of the eDreams Mitja Marató Barcelona

Follow reading the English version on page 48



ATLETAS DE ÉLITE

El flamante ganador de la edición pasada, el corredor etíope Haftelu Teklu, saldrá como principal favorito a la victoria. El corredor, que debutaba el año pasado en la distancia en la carrera barcelonesa, no solo lograba la victoria, sino que consiguió un nuevo récord del circuito, parando el crono en 59.39".

Este 2022, vuelve con el objetivo de revalidar su victoria, en palabras suyas: *"La organización me dio la oportunidad, siendo un atleta desconocido, de participar en una carrera de la importancia de la media barcelonesa. Esto me motivó mucho para buscar la victoria en mi debut. Este año saldré con el objetivo de bajar de la hora, soy un corredor más experimentado y ya conozco el circuito. Tendré rivales fuertes, pero yo saldré a defender mi título con todas mis fuerzas."*

A Teklu no le pondrán las cosas fáciles, ya que disputará el título con sus compatriotas **Abebe Gashahun** (59.46") y **Antenatyehu Dagnachew** (59.48"), así como con el corredor keniano **Titus Mbishei** (59.55). Todos ellos con registros por debajo de la hora, buscarán, en el rápido trazado barcelonés, mejorar sus marcas.

Igualmente, los acompañarán atletas de élite europea en busca de marcas personales, es el caso del corredor sueco de origen español, **Emil Millán de la Oliva**. Millán saldrá con el objetivo de lograr el récord sueco en medio maratón. Para conseguirlo, se encuentra actualmente en Kenia con su entrenador,

preparando la carrera del próximo 3 de abril. Además, también participarán los ingleses **Adam Clarke** y **Jack Gray**.

En categoría femenina, la atleta **Genzebe Dibaba**, confirmada para esta edición, ha causado baja de última hora por lesión. De este modo, la corredora etíope, poseedora de 8 récords mundiales, lamenta no poder participar a la carrera: *"Me hacía mucha ilusión competir en Barcelona porque siempre me ha ido bien y tengo muy buenos recuerdos de mis actuaciones en la pista cubierta de Sabadell. Lamentablemente, una lesión me impedirá poder estar. Espero recuperarme pronto y que los organizadores me den una nueva oportunidad para competir el 2023 en este circuito, uno de los mejores del mundo"*.

Las cabezas de cartel serán l'etíope **Asnakech Awoke** (1.07.04). La acompañarán las debutantes Rediet **Daniel Molla** (Etiopía) y **Magaret Kipkemboi** (Kenia).

Por su parte, la corredora **Cristina Silva Feliu**, mejor marca española en la pasada edición de la **eDreams Mitja Marató Barcelona**, se ha ganado, a sus 34 años, una posición entre la élite. La corredora barcelonesa espera con especial ilusión la próxima edición de la carrera: *"Correr en mi ciudad siempre es especial, es una carrera marcada en mi calendario anual. Una de mis pruebas preferidas, porque mis amigos y familiares pueden apoyarme y esto significa para mí una motivación extra para intentar mejorar la marca del año pasado"*.



GUÍA DEL CORREDOR EMMB 2022:

1. Recogida dorsales

Dónde: Feria del corredor. En la Fira de Barcelona de Montjuïc, pabellón nº7 (junto a las Columnas Puig i Cadafalch)

Fecha: 1 y 2 de abril 2022

Horario: Viernes de 14h a 21h y sábado de 10h a 20h

Entrada: Gratuita

La Feria del corredor será el centro neurálgico los días previos a la eDreams Mitja Marató Barcelona. Allí recogerás el dorsal, chip, la bolsa del corredor y tu camiseta de regalo. Además, hay diferentes stands de marcas del sector del deporte que exponen las últimas novedades. Incluso tendrás la oportunidad de comprar material.

¿Qué es necesario para recoger el dorsal?

-DNI o Pasaporte

-Mail donde se indica tu número de dorsal

**Si no dispones de él, podrás descargártelo de la web una vez estén adjudicados.*

Recuerda que, en la Feria del corredor, también podrás contratar el servicio de grabación de medalla

Hora límite de recogida del dorsal: Sábado 2 de abril a las 20h

1. CAMISETA

Como todos los participantes podrás recoger tu camiseta de la eDreams Mitja Marató Barcelona en la Feria del Corredor al efectuar la recogida del dorsal, durante los días de apertura de la misma, viernes y sábado.





2. GESTIÓN DEL DORSAL

-Comprobar mi inscripción: Asegúrate de estar inscrito y revisa que todos los datos relacionados con tu inscripción son correctos. También puede descargar tu justificante de inscripción en: https://www.rockthesport.com/es/evento/edreams_mitjabarcelona_21-2/my-registration?ga=2.102807360.1795092603.1646052686-523270887.1646052686

- Modificar datos de la inscripción: Modifica los datos de tu inscripción y asegúrate de que son correctos. También podrás contratar la grabación de medalla y pack de fotos.

- Cambiar cajón de salida: ¿Quieres modificar tu cajón de salida? Tienes la opción de modificarlo para adaptarlo a tu ritmo ideal.

- Solicitar reembolso por garantía de devolución: Si has contratado la garantía de devolución, puedes solicitar el reembolso a info@edreamsmitjabarcelona.com. También puedes consultar la información del contrato en <https://edreamsmitjabarcelona.com/wp-content/uploads/2022/02/Garanti%C3%81a-de-devolucio%C3%81n-2022-ES.pdf>

- Adquirir grabación de medalla: Si no has adquirido la grabación de la medalla durante el proceso de inscripción, puedes contratarlo aquí. En el menú debes marcar "modificar" y añadir el servicio de grabación de medalla.

- Adquirir Fotos personalizadas: Consigue tus fotos personalizadas de carrera en <https://marathonphotos.live/>

3. CHIP

El chip utilizado durante la eDreams Mitja Marató Barcelona será el morado que encontraréis junto con el dorsal. No habrá chip en dorsal ni se utilizará chip amarillo.

4. CAJONES DE SALIDA Y ACCESO A LOS CAJONES

Puedes cambiar el cajón de salida entrando en tu inscripción y editando el apartado correspondiente en https://www.rockthesport.com/es/evento/edreams_mitjabarcelona_21-2/my-registration?ga=2.175755362.1795092603.1646052686-523270887.1646052686 hasta 10 días antes del cierre de inscripciones. El día de la prueba, el acceso a los cajones se abre a las 07:45h y se cierra a las 08:25h.

5. MEDALLA

Puedes solicitar el servicio de grabación de medalla en el momento de realizar tu inscripción a la prueba o en la misma Feria del corredor, los días previos tanto el viernes como el sábado en sus horarios de apertura.

Si contratas el servicio en la Feria del corredor, en el estand de "Grabación de Medalla", te entregaremos una pulsera que deberás llevar el día de la prueba.

Recuerda llevar contigo la pulsera que acreditará tu reserva el día de la carrera, ya que sin ella no podrás efectuar este servicio.

6. LA PRUEBA EN DIRECTO

A parte de poder seguirla por la App oficial del evento, Betevé ofrecerá la señal en directo de la eDreams Mitja Marató Barcelona 2022.

7. REDES SOCIALES

Puedes seguir la eDreams Mitja Marató de Barcelona 2022 por las siguientes redes sociales.

-Twitter: [@mitjabarcelona](https://twitter.com/mitjabarcelona) - <https://twitter.com/mitjabarcelona>

-Facebook: <https://www.facebook.com/mitjamaratobarcelona>

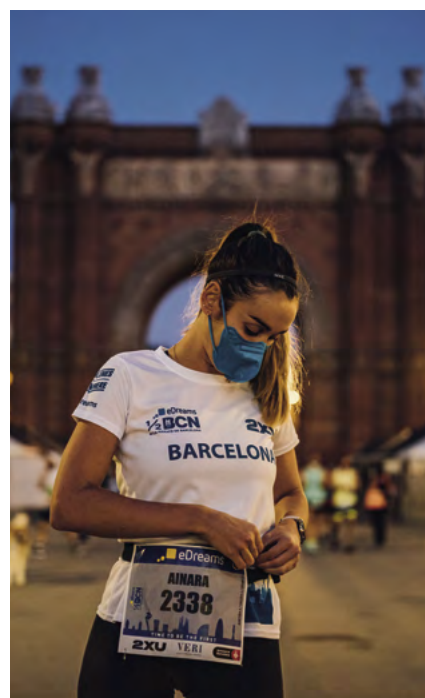
-Instagram: [@mitjabarcelona](https://www.instagram.com/mitjabarcelona/) - <https://www.instagram.com/mitjabarcelona/>

-Youtube: <https://www.youtube.com/user/mitjabarcelona>

-Strava: <https://www.strava.com/clubs/339741>

8. GUARDARROPA

El día de la carrera (3 de abril de 2022) entre las 6:30h y las 12:00h puedes dejar tus pertenencias en el Paseo de Lluís Companys, junto al Arco del Triunfo, próximo a la salida de la eDreams Mitja Marató Barcelona. Deberás acceder por Arc del Triomf.





Te recomendamos llegar con antelación al guardarropa y evitar prisas innecesarias de última hora.

¡Importante! Accede a la zona cambiado, con el dorsal colocado en la camiseta y tu mochila identificada con el resguardo correspondiente

Hasta las 12h podrás recoger tus cosas en el guardarropa.

9. HORARIOS DE LA PRUEBA

A partir de las 6.30h puedes dejar tus pertenencias en el Paseo Lluís Companys, junto al Arco del Triunfo, próximo a la salida de la eDreams Mitja Marató Barcelona.

Deberás acceder por Arc del Triomf.

10. ACCESO A LOS CAJONES

De las 07:45h a las 08:25h.

11. CATEGORÍAS

Se establecen 11 categorías deportivas, a parte de la Clasificación General:

- Sub-23: 18-22 años
- Sénior: 23-34 años
- Máster 35: 35-39 años
- Máster 40: 40-44 años
- Máster 45: 45-49 años
- Máster 50: 50-54 años
- Máster 55: 55-59 años
- Máster 60: 60-64 años
- Máster 65: 65-69 años
- Máster 70: 70-74 años
- Máster 75: de 75 en adelante

Además, se establecen tres categorías deportivas con discapacidad: silla

de ruedas, discapacidad visual y discapacidad intelectual:

-Las personas con discapacidad visual realizar la inscripción online y saldrán del primer cajón. Para optar a la clasificación y premiación de discapacidad visual es necesario adjuntar una copia de la tarjeta acreditativa de la discapacidad a promocioesportiva2@bcn.cat después de realizar la inscripción online. Los guías irán sin chip y deberán ir debidamente identificados, realizando su inscripción a través de info@edreamsmitjabarcelona.com, indicando sus datos (nombre y apellidos, DNI, fecha de nacimiento, móvil y dirección de e-mail).

-Las personas con discapacidad intelectual realizar la inscripción online. Para optar a la clasificación y premiación de discapacidad intelectual es necesario adjuntar una copia de la tarjeta acreditativa de la discapacidad a promocioesportiva2@bcn.cat después de realizar la inscripción online.

-Las personas que participen en la categoría de silla de ruedas o carro de atletismo realizarán la inscripción vía online y deberán estar en la línea de salida una hora antes del inicio de la prueba. Es necesario, después de realizar la inscripción vía online, contactar con la organización en la dirección info@edreamsmitjabarcelona.com.

La entrega de premios de las categorías de sillas de ruedas, discapacidad visual y discapacidad intelectual se hará siempre que hayan finalizado un mínimo de 3 deportistas, sean hombres o mujeres. Los premios se entregarán el mismo día de la carrera. Hay que dirigirse a la zona

del pódium una vez finalizada la carrera para conocer la primera, segunda y tercera posición.

12. AVITUALLAMIENTOS

Los puntos km 5 y 10 encontrarás agua y bebida isotónica de la marca Aquarius servida en vasos. Asimismo, en el avituallamiento del punto km 15 encontrarás además geles de la marca Finisher. En el punto final del km 21,097 habrá agua, bebida isotónica de la marca Powerade servida en vasos y fruta. Igualmente, en todos los avituallamientos podréis encontrar servicios médicos y WCs.

13. ANIMACIONES

Para amenizar la prueba, componentes de hasta 20 entidades locales se repartirán por todo el recorrido de la eDreams Mitja Marató de Barcelona 2022.

14. VOLUNTARIOS

En la eDreams Mitja Marató de Barcelona 2022 participaran más de 650 voluntarios de hasta 13 entidades como las siguientes: Corredors.cat, Badalona Running, Esport Solidari, Jodic y Voluntaris 2000, entre otras. ■



Animaciones			
ENTIDAD	LUGAR/HORARIO	KM	ACTIVIDAD
ÄMBITUM	Gran Vía/Pau Claris (delante del Hotel Catalonia) 9:00- 10:00 h	6'1	Grupo de percusión
DRUMS BATUKADA	c/ Bailén /Alí Bei 9:00- 10:05 h	7	Grupo de percusión
NEW WAVE PERCUSSION	Pl. Vilanova 9:00- 10:10 h	7'2	Grupo de percusión
FILLS DE LA FLAMA	C/ Buenaventura Muñoz / Roger de Flor 9:00- 10:20 h	7'600	Grupo de percusión
DO DANCE	C/ Buenaventura Muñoz Con cruce Av. Meridiana 9:10- 10:00 h	8	Grupo de percusión
CORNUTS PERCURSSIÓ	C/ Pallar, 157 (entre Badajoz y Ciudad de Granada) 9:15 – 10:15 h	9	Grupo de percusión
TABALERS DE SANT	Perú, 28 Entre Llacuna y Poble Nou 9:15- 10:15 h	10	Grupo de percusión
LA BANDSAMBANT	Perú, 176 Entre Fluvià y Selva de Mar 9:20- 10:25 h	11	Grupo de percusión
UNIDOS DE MONTJUCA	Gran Via- entre Maresme y Rambla Prim (justo antes del giro en Rambla Prim) 9:25- 10:30h	12	Grupo de percusión
BLYTON BAND	Diagonal/Llull (*) 9:20- 11h	13'6	Grupo musical
PICASOLTES	Diagonal dirección Torre Agbar. A 150m de C/ Selva de Mar 9:22 – 11:15 h	14	Grupo de percusión
BATUBAROA BATUCADA	Av. Diagonal / Selva de Mar (al lado del mar, a cerca del avituallamiento) 9:25- 11h	15	Grupo de percusión
AS GROUP NEW GOSPEL	Av. Diagonal (delante del Diagonal Mar) 9:35- 10:45 h	16	Grupo musical
ATABALATS NEW GOSPEL	Passeig Taulat / Josep Pla 9:35 a 10.50h	16'5	Grup percussió
SAMBARA BEATS	Passeis Garcia / Faria, 83 9:40- 11h	17	Grupo de percusión
BAKETOMBA	C/ del Litoral/Av. Litoral (puente) 9:45- 10:55 h	18	Grupo de percusión
KABRA	Ronda Litoral / Passeig Llacuna 9:45 – 11:15 h	18'5	Grupo de percusión
TIMBALERS LA GARSA	Av. Litoral (altura del Chiringuito Las Sardinitas) 9:50- 11:05 h	19	Grupo de percusión
KETUBARA BATUKADA	Av. Marina / Ramón Turró 9:42- 11:50 h	20'500	Grupo de percusión
BATALA	Pg. Pujades Entre Roger de flor y Nàpols 9:50- 12:00 h	21	Grupo de percusión

ATLETES D'ELIT

El flamant guanyador de l'edició passada, el corredor etiòp **Haftelu Teklu**, sortirà com a principal favorit a la victòria. El corredor que debutava en la distància en la cursa barcelonina, no només assolirà la victòria sinó que estalvia un nou rècord del circuit, parant el crono en **59.39"**. En aquest ocasió torna amb l'objectiu de revalidar la seva victòria, en paraules seves; *"L'any passat l'organització em va donar l'oportunitat sent un atleta desconegut, de participar en una cursa de la importància de la mitja barcelonina, així que això em va motivar molt a buscar la victòria en el meu debut. Aquest any sortiré amb l'objectiu de baixar de l'hora, sóc un corredor més experimentat i ja conec el circuit. Tindrè rivals forts però jo sortiré a defensar el meu títol amb totes les meves forces."*

A **Teklu** no li posaran les coses fàcils i és que disputarà el títol amb els seus compatriotes **Abebe Gashahun** (59.46") i **Antenatyehu Dagnachew** (59.48"), o amb el corredor kenyà **Titus Mbishei** (59.55). Tots ells amb registres per sota de l'hora buscaran, en el ràpid traçat barceloní, millorar les seves marques.

Així mateix els acompanyaran atletes d'elit europea en busca de marques personals, com és el cas del corredor suec d'origen espanyol, **Emil Millán de la Oliva**. Millán sortirà amb l'objectiu d'assolir el rècord suec en mitja maratón. Per aconseguir-ho, es troba actualment a Kenya amb el seu entrenador preparant

la cursa del proper 3 d'abril. A més, també participaran els anglesos **Adam Clarke** i **Jack Gray**.

En categoria femenina, l'atleta **Genzebe Dibaba**, confirmada per aquesta edició, ha sigut baixa per causa de lesió. D'aquesta manera, la corredora etiòp **posseïdora de 8 rècords mundials**, lamenta no poder participar a la cursa; *"Em feia molta il·lusió competir a Barcelona perquè sempre m'ha anat bé i tinc molt bons records de les meves actuacions a la pista coberta de Sabadell. Lamentablement, una lesió m'impedirà ser-hi. Espero recuperar-me aviat i que els organitzadors em donin una nova oportunitat per competir el 2023 en aquest circuit, un dels millors del món"*.

La cap de cartell serà l'etiòp **Asnakech Awoke** (1.07.04). L'acompanyaran les debutants **Rediet Daniel Molla** (Etiòpia) i **Magaret Kipkemboi** (Kenya).

La corredora **Cristina Silva Feliu**, millor marca espanyola en la passada edició de l'**eDreams Mitja Marató Barcelona** s'ha guanyat, als seus 34 anys, una posició entre l'elit. La corredora barcelonina espera amb especial il·lusió la propera edició de la cursa; *"Córrer a la meva ciutat sempre és especial, és una cursa marcada en el meu calendari anual. Una de les meves proves preferides, perquè els meus amics i familiars poden donar-me suport i això representa per mi una motivació extra per intentar millorar la marca de l'any passat"*.



GUIA DEL CORREDOR DE L'EMMB 2022:

1. RECOLLIDA DORSALS

On: Fira del corredor. a la Fira de Barcelona de Montjuïc, pavelló nº7 (al costat de les Columnes Puig i Cadafalch)

Data: 1 i 2 d'abril 2022

Horari: Divendres de 14h a 21h i dissabte de 10h a 20h

Entrada: Gratuïta

La Fira del Corredor serà el centre neuràlgic els dies previs a l'eDreams Mitja Marató Barcelona. Allí recolliràs el dorsal, xip, la borsa del corredor i la teva samarreta de regal. A més, hi ha diferents estands de marques del sector de l'esport que exposen les últimes novetats. Fins i tot tindràs l'oportunitat de comprar material.





Què és necessari per a recollir el dorsal?

-DNI o Passaport

-Mail on s'indica el teu número de dorsal

**Si no disposes d'ell, podràs descarregar-te'l de la web una vegada estiguin adjudicats.*

Recorda que, en la Fira del corredor, també podràs contractar el servei d'enregistrament de medalla

Hora límit de recollida del dorsal:
Dissabte 2 d'abril a les 20h

2. SAMARRETA

Com tots els participants podràs recollir la teva samarreta de l'eDreams Mitja Marató Barcelona en la Fira del Corredor en efectuar la recollida del dorsal, durant els dies d'obertura d'aquesta, divendres i dissabte.

3. GESTIÓ DEL DORSAL

-Comprovar la meua inscripció:
Assegura't d'estar inscrit i revisa que totes les dades relacionades amb la teva inscripció són correctes. També pot descarregar el teu justificant d'inscripció en https://www.rockthesport.com/es/evento/edreams_mitjabarcelona_21-2/my-registration?ga=2.102807360.1795092603.1646052686-523270887.1646052686

- Modificar dades de la inscripció:
Modifica les dades de la teua inscripció i assegura't que són correctes. També podràs contractar l'enregistrament de medalla i pack de fotos.

- Canviar calaix de sortida: ¿Vols modificar el teu calaix de sortida? Tens l'opció de modificar-ho per a adaptar-ho al teu ritme ideal.

- Sol·licitar reemborsament per garantia de devolució: Si has contractat la garantia de devolució, pots sol·licitar el reemborsament a

info@edreamsmitjabarcelona.com.

També pots consultar la informació del contracte en <https://edreamsmitjabarcelona.com/wp-content/uploads/2022/02/Garanti%C3%A1-de-devolucio%C3%A1n-2022-ES.pdf>

- Adquirir enregistrament de medalla:
Si no has adquirit l'enregistrament de la medalla durant el procés d'inscripció, pots contractar-lo aquí. En el menú has de marcar "modificar" i afegir el servei d'enregistrament de medalla.

- Adquirir Fotos personalitzades:
Aconsegueix les teves fotos personalitzades de carrera en <https://marathonphotos.live/>

4. XIP

El xip utilitzat durant l'eDreams Mitja Marató Barcelona serà el morat que trobareu juntament amb el dorsal. No hi haurà xip en dorsal ni s'utilitzarà xip groc.

5. CALAIXOS DE SORTIDA I ACCÉS ALS CALAIXOS

Pots canviar el calaix de sortida entrant en la teua inscripció i editant l'apartat corresponent en https://www.rockthesport.com/es/evento/edreams_mitjabarcelona_21-2/my-registration?ga=2.175755362.1795092603.1646052686-523270887.1646052686 fins a 10 dies abans del tancament d'inscripcions. El dia de la prova, l'accés als calaixos s'obre a les 07:45h i es tanca a les 08:25h.

6. MEDALLA

Pots sol·licitar el servei d'enregistrament de medalla en el moment de realitzar la teua inscripció a la prova o en la mateixa Fira del corredor, els dies previs tant el divendres com el dissabte en els seus horaris d'obertura.

Si contractes el servei en la Fira del corredor, en l'estand de "Enregistrament de Medalla", et lliurarem una polsera que hauràs de portar el dia de la prova.

Recorda portar amb tu la polsera que acreditarà la teua reserva el dia de la carrera, ja que sense ella no podràs efectuar aquest servei.

7. LA PROVA EN DIRECTE

A part de l'App oficial de l'esdeveniment, també Betevé oferirà la prova en directe al seu canal.



8. XARXES SOCIALS

Pots seguir l'eDreams Mitja Marató de Barcelona 2022 per les següents xarxes socials.

-Twitter: [@mitjabarcelona](https://twitter.com/mitjabarcelona) - <https://twitter.com/mitjabarcelona>

-Facebook: <https://www.facebook.com/mitjamaratobarcelona>

-Instagram: <https://www.instagram.com/mitjabarcelona/>

-Youtube: <https://www.youtube.com/user/mitjabarcelona>

-Strava: <https://www.strava.com/clubs/339741>

9. GUARDA-ROBA

El dia de la carrera (3 d'abril de 2022) entre les 6:30h i les 12:00h pots deixar les teves pertinences al Passeig Lluís Companys, al costat de l'Arc del Triomf, pròxim a la sortida de l'eDreams Mitja Marató Barcelona. Hauràs d'accedir per Arc del Triomf.

Et recomanem arribar amb antelació al guarda-roba i evitar presses innecessàries d'última hora. Important!

Accedeix a la zona canviat, amb el dorsal col·locat en la samarreta i la teva motxilla identificada amb el resguard corresponent.

Fins a les 12h podràs recollir les teves coses en el guarda-roba.

10. HORARIS DE LA PROVA

A partir de les 6.30h pots deixar les teves pertinences en el lavabo Lluís Companys, al costat de l'Arc del Triomf, pròxim a la sortida de la Zurich Marató de Barcelona. Hauràs d'accedir per Arc del Triomf.

11. ACCÉS ALS CALAIXOS

De les 07:45h a les 08:25h.

12. CATEGORIES

S'estableixen 11 categories esportives, a part de la Classificació General:

- ▶ **Sub-23: 18-22 anys**
- ▶ **Sènior: 23-34 anys**
- ▶ **Màster 35: 35-39 anys**
- ▶ **Màster 40: 40-44 anys**
- ▶ **Màster 45: 45-49 anys**
- ▶ **Màster 50: 50-54 anys**
- ▶ **Màster 55: 55-59 anys**
- ▶ **Màster 60: 60-64 anys**
- ▶ **Màster 65: 65-69 anys**
- ▶ **Màster 70: 70-74 anys**
- ▶ **Màster 75: de 75 en endavant**

A més, s'estableixen tres categories esportives amb discapacitat: cadira de rodes, discapacitat visual i discapacitat intel·lectual:

-Les persones amb discapacitat visual realitzar la inscripció en línia i sortiran del primer calaix. Per a optar a la classificació i premiació de discapacitat visual és necessari adjuntar una còpia de la targeta acreditativa de la discapacitat a promocioesportiva2@bcn.cat després de realitzar la inscripció en línia. Els

guies aniran sense xip i hauran d'anar degudament identificats, realitzant la seva inscripció a través info@edreamsmitjabarcelona.com, indicant les seves dades (nom i cognoms, DNI, data de naixement, mòbil i adreça d'e-mail).

-Les persones amb discapacitat intel·lectual realitzar la inscripció en línia. Per a optar a la classificació i premiació de discapacitat intel·lectual és necessari adjuntar una còpia de la targeta acreditativa de la discapacitat a promocioesportiva2@bcn.cat després de realitzar la inscripció en línia.

-Les persones que participin en la categoria de cadira de rodes o carro d'atletisme realitzaran la inscripció via en línia i hauran d'estar en la línia de sortida una hora abans de l'inici de la prova. És necessari, després de realitzar la inscripció via en línia, contactar amb l'organització en l'adreça info@edreamsmitjabarcelona.com.

El lliurament de premis de les categories de cadires de rodes, discapacitat visual i discapacitat intel·lectual es farà sempre que hagin finalitzat un mínim de 3 esportistes, siguin homes o dones. Els premis es lliuraran el mateix dia de la carrera. Cal dirigir-se a la zona del podi una vegada finalitzada la carrera per a conèixer la primera, segona i tercera posició.

13. AVITUALLAMENTS

Els punts km 5 i 10 trobaràs aigua i beguda isotònica de la marca Aquarius servida en gots. Així mateix, en l'avituallament del punt km 15 trobaràs també gels de la marca Finisher. En el punt final del km 21,097 hi haurà aigua, beguda isotònica Powerade servida en gots i fruita. Igualment, en tots els avituallaments podreu trobar serveis mèdics i WCs.

14. ANIMACIONS

Per a amenitzar la prova, components de fins a 20 entitats locals es repartiran per tot el recorregut de l'eDreams Mitja Marató de Barcelona 2022.

15. VOLUNTARIS

A l'eDreams Mitja Marató de Barcelona 2022 participen més de 650 voluntaris de 13 entitats, com les següents: Corredors.cat, Badalona Running, Esport Solidari, Jo-dic i Voluntaris 2000, entre d'altres. ■



Animacions			
ENTITAT	LLOC / HORARI	KM	ACTIVITAT
ÀMBITUM	Gran Vía/Pau Claris (davant Hotel Catalonia) 9:00 a 10:00 h	6'1	Grup de percussió
DRUMS BATUKADA	c/ Bailén /Alí Bei 9:00 a 10:05 h	7	Grup de percussió
NEW WAVE PERCUSSION	Pl. Vilanova 9:00 a 10:10 h	7'2	Grup de percussió
FILLS DE LA FLAMA	C/Buenaventura Muñoz / Roger de Flor 9:00 a 10:20 h	7'600	Grup de percussió
DO DANCE	C/ Buenaventura Muñoz Creuament a Av. Meridiana 9:10 a 10:00 h	8	Grup de percussió
CORNUTS PERCUSSIÓ	C/ Pallar, 157 (entre Llacuna i Poble Nou) 9:15 – 10:15 h	9	Grup de percussió
TABALERS DE SANT	Perú, 28 Entre Llacuna i Poble Nou 9:15 a 10:15 h	10	Grup de percussió
LA BANDSAMBANT	Perú, 176 Entre Fluvià i Selva de Mar 9:20 a 10:25 h	11	Grup de percussió
UNIDOS DE MONTJUCA	Gran Via- entre Maresme i Rambla Prim (just abans del gir a Rambla Prim) 9:25- 10:30h	12	Grup de percussió
BLYTON BAND	Diagonal/Llull (*) 9:20 a 11h	13'6	Grup musical
PICASOLTES	Diagonal direcció Torre Agbar. A 150m. C/ Selva de Mar 9:22 a 11:15 h	14	Grup de percussió
BATUBAROA BATUCADA	Av. Diagonal / Selva de Mar (costat mar, a prop avituallament) 9:25 a 11h	15	Grup percussió
AS GROUP NEW GOSPEL	Av. Diagonal (davant Diagonal Mar) 9:35 a 10:45 h	16	Grup musical
ATABALATS D'ESPLUGUES	Pg. Taulat / Josep Pla 9:35 a 10:50h	16,5	Grup de percussió
SAMBARA BEATS	Passeis Garcia / Faria, 83 9:40 a 11h	17	Grup de percussió
BAKETOMBA	C/ del Litoral/Av. Litoral (pont) 9:45 a 10:55 h	18	Grup de percussió
KABRA	Ronda Litoral / Passeig Llacuna 9:45 a 11:15 h	18'5	Grup de percussió
TIMBALERS LA GARSA	Av. Litoral (alçada Chiringuito Las Sardinitas) 9:50 a 11:05 h	19	Grup de percussió
KETUBARA BATUKADA	Av. Marina / Ramón Turró 9:42 a 11:50 h	20'500	Grup de percussió
BATALA	Pg. Pujades Entre Roger de flor i Nàpols 9:50 a 12:00 h	21	Grup de percussió

ELITE ATHLETES

Last year's winner, the Ethiopian runner **Haftelu Teklu**, will start as the main favorite for victory. The runner, who made his debut in the Barcelona's race last year, not only won the race, but also set a new course record, stopping the clock at **59.39"**. This 2022, he returns with the aim of revalidating his victory, as he has manifested in his own words: *"The organization gave me the opportunity, as an unknown athlete, to participate in a race that it is important as the Barcelona's half-marathon. This fact motivated me a lot to try to win on my debut. So, this year, I will go out with the goal of finishing before one hour. I am a more experienced runner now and I already know the circuit. I will have strong rivals, but I will run to defend my title with all my strength"*.

Teklu will not have it easy, as he will be competing for the title with compatriots as **Abebe Gashahun** (59.46") and **Antenatyehu Dagnachew** (59.48"), as well as the Kenyan runner **Titus Mbishei** (59.55). All of them, with times under one hour, will try to improve their times on the fast Barcelona's course.

They will also be accompanied by elite European athletes in the search of personal bests, such as the Swedish runner of Spanish origin, **Emil Millán de la Oliva**. Millán will be aiming for the Swedish half-marathon record. To achieve it, he is currently in Kenya with his coach, preparing for the race on the 3rd of April. In addition, the Englishmen

Adam Clarke and Jack Gray also will take part in the competition.

For the female category, the athlete **Genzebe Dibaba**, confirmed that, for this edition, she has been forced to withdraw at the last minute due to injury. The Ethiopian runner, holder of eight world records, regrets not being able to participate in the race: *"I was really looking forward to compete in Barcelona because it has always gone well for me there and I have very good memories of my performances on the indoor track in Sabadell. Unfortunately, an injury will prevent me from competing this time. I hope that I will recover soon and that the organizers will give me a new chance to participate in 2023 on this circuit, one of the best in the world"*.

The headliner will be the Ethiopian runner **Asnakech Awoke** (1.07.04). They will be accompanied by the debutants **Rediet Daniel Molla** (Ethiopia) and **Magaret Kipkemboi** (Kenya).

On her part, Cristina Silva Feliu, the best Spanish runner in the last edition of the eDreams Mitja Marató Barcelona, has earned, being 34 years old, a position amongst the elite. The Barcelona runner is especially looking forward to this next edition of the race: *"Running in my city is always special, it is a race that is on my annual calendar. One of my favorite races, because my friends and family can support me. This gives me extra motivation to try to improve on last year's performance"*.

RUNNER'S GUIDE EMMB 2022:

1. BIB NUMBER PICK UP.

Where: Runner's Fair. At the Fira de Barcelona de Montjuïc, pavilion nº7 (next to the Puig i Cadafalch Columns).

Date: 1st and 2nd of April, 2022

Hours: Friday from 14h to 21h and Saturday from 10h to 20h

Admission: Free

The Runner's Fair will be the nerve center the days before the eDreams Mitja Marató Barcelona. There you will pick up your race bib number, chip, runner's bag and your T-shirt as a gift. In addition, there are different stands of brands in the sports sector that expose the latest developments. You will even have the opportunity to buy material.

What is necessary to pick up the bib number?

-ID or Passport

-Email indicating your bib number

**If you do not have it, you can download it from the web once they are allocated.*

Remember that, in the Runner's Fair, you can also hire the medal engraving service.

Deadline to collect your bib number: Saturday, 2nd of April at 20h.



2. T-SHIRT

Like all participants, you will be able to pick up your eDreams Mitja Marató Barcelona T-shirt in the Runner's Fair when you pick up your race bib number, during the opening days of the fair, Friday and Saturday.

3. Race bib number management

- Check my registration: Make sure you are registered and check that all the information related to your registration is correct. You can also download your proof of registration at https://www.rockthesport.com/es/evento/edreamsmitjabarcelona_21-2/my-registration?ga=2.102807360.1795092603.1646052686-523270887.1646052686

- Modify registration details: Modify your registration details and make sure they are correct. You will also be able to order the registration medal and photo pack.

- Change the starting pumpkin: Are you going to modify your starting pumpkin? You have the option to modify it to suit your ideal pace.

- Request a refund for the money-back guarantee: If you have taken out a money-back guarantee, you can request a refund at info@edreamsmitjabarcelona.com. You can also check the contract information at <https://edreamsmitjabarcelona.com/wp-content/uploads/2022/02/garanti%CC%81a-de-devolucio%CC%81n-2022-ÉS.pdf>.

- Purchase the medal registration: If you did not purchase the medal registration during the registration process, you can purchase it here. In the menu you have



to tick "modify" and affiliate the medal registration service.

- Get personalised photos: Get the best personal race photos at <https://marathonphotos.live/>

4. CHIP

The chip used during the eDreams Mitja Marató Barcelona will be the purple one that you will find with the race bib. There will be no chip in the race bib and no yellow chip will be used.

5. STARTING BOXES AND ACCESS TO THE STARTING BOXES

You can change the starting box by entering your registration and editing the corresponding section at https://www.rockthesport.com/es/evento/edreamsmitjabarcelona_21-2/

[my-registration? ga=2.175755362.1795092603.1646052686-523270887.1646052686](https://www.rockthesport.com/es/evento/edreamsmitjabarcelona_21-2/my-registration?ga=2.175755362.1795092603.1646052686-523270887.1646052686) up to 10 days before the closing date for registration. On the day of the race, access to the start boxes opens at 07:45h and closes at 08:25h.

6. MEDAL

You can request the medal engraving service when you register for the race or in the Runner's Fair, on the days prior to the race, both Friday and Saturday, during its opening hours.

If you contract the service in the Runner's Fair, at the "Medal Engraving" stand, we will give you a wristband that you will have to wear on the day of the race.

Remember to take with you the wristband that will accredit your booking on the day of the race, as without it you will not be able to carry out this service.

7. THE RACE ON LIVE

A part from the streaming on the official App, also Betevé will hold the live emission of the event on its tv channel.

8. SOCIAL NETWORKS

You can follow eDreams Mitja Marató de Barcelona 2022 through the following social networks:

-Twitter: [@mitjabarcelona](https://twitter.com/mitjabarcelona) - <https://twitter.com/mitjabarcelona>

-Facebook: <https://www.facebook.com/mitjamaratobarcelona>



-Instagram: [@mitjabarcelona](https://www.instagram.com/mitjabarcelona/) - <https://www.instagram.com/mitjabarcelona/>

-Youtube: <https://www.youtube.com/user/mitjabarcelona>

-Strava: <https://www.strava.com/clubs/339741>

9. CLOAKROOM

On race day (3rd of April 2022) between 6:30h and 12:00h you can leave your belongings in Passeig Lluís Companys, next to the Arc del Triomf, near the start of the eDreams Mitja Marató Barcelona. You will have to access through Arc del Triomf.

We recommend you to arrive in advance to the cloakroom and avoid unnecessary last minute rush. Important! Enter the changed area with your bib number on your T-shirt and your backpack identified with the corresponding receipt.

You will be able to collect your belongings from the cloakroom until 12h.

10. TIMETABLE OF THE RACE

From 6.30h you can leave your belongings in the Passeig Lluís Companys, next to the Arc del Triomf, near the start of the eDreams Mitja Marató Barcelona.

You will have to access through Arc del Triomf.



11. ACCESS TO THE BOXES

From 07:45h to 08:25h.

12. CATEGORIES

There are 11 sport categories, apart from the General Classification:

- **U-23: 18-22 years**
- **Senior: 23-34 years**
- **Master 35: 35-39 years**
- **Master 40: 40-44 years**
- **Master 45: 45-49 years**
- **Master 50: 50-54 years**
- **Master 55: 55-59 years**
- **Master 60: 60-64 years**
- **Master 65: 65-69 years**
- **Master 70: 70-74 years**
- **Master 75: over 75 years**

In addition, there are three sporting categories for people with disabilities: wheelchair, visually impaired and intellectually disabled:

-Visually impaired people must register online and will start from the first drawer. In order to qualify for the classification and awards for the visually impaired it is necessary to attach a copy of the disability card to promocionesportiva2@bcn.cat after registering online. The guides will go without a chip and must be duly identified, registering through info@edreamsmitjabarcelona.com, indicating their details (name and surname, ID card, date of birth, mobile phone and e-mail address).

-People with intellectual disabilities must register online. To qualify for the classification and award of intellectual disability it is necessary to attach a copy of the accreditation card of the disability to promocionesportiva2@bcn.cat after completing the online registration.

-Those participating in the wheelchair or athletics trolley category must register online and must be at the starting line one hour before the start of the race. After registering online, it is necessary to contact the organizers at info@edreamsmitjabarcelona.com.

Prizes will be awarded in the wheelchair, visually impaired and intellectually disabled categories, provided that a minimum of 3 athletes, male or female, have finished. Prizes will be awarded on the day of the race. You must go to the podium area once the race is over to find out the first, second and third positions.



13. REFRESHMENT POINTS

At km 5 and 10 you will find water and Aquarius isotonic drinks served in cups. You will also find Finisher branded gels at the refreshment point at km 15. At the final refreshment point at km 21.097 there will be water, Powerade isotonic drink served in glasses and fruit. You will also find medical services and toilets at all the refreshment posts.

14. ANIMATIONS

To liven up the race, members of 20 local entities will be spread all along the route of the eDreams Mitja Marató de Barcelona 2022.

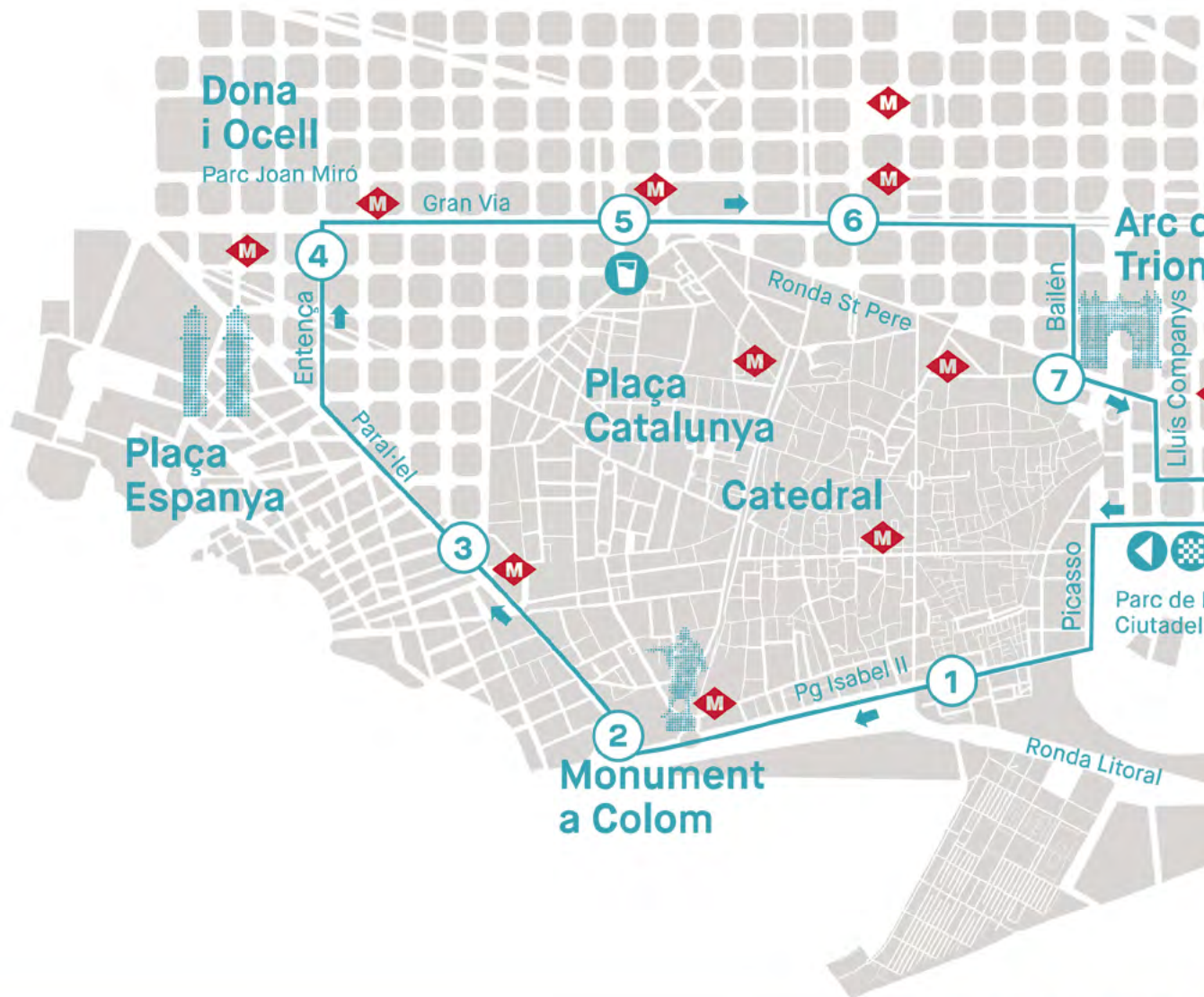
15. VOLUNTEERS

More than 650 volunteers will participate in the eDreams Mitja Marató de Barcelona 2022, coming from 13 entities, like these ones: Corredors.cat, Badalona Running, Esport Solidari, Jodic and Voluntaris 2000 among others. ■



Animations			
ENTITY	PLACE AND SCHEDULE	KM.	ACTIVITY
ÄMBITUM	Gran Vía/Pau Claris (in front of Hotel Catalonia) 9:00- 10:00 h	6'1	Percussion group
DRUMS BATUKADA	c/ Bailén /Alí Bei 9:00- 10:05 h	7	Percussion group
NEW WAVE PERCUSSION	Pl. Vilanova 9:00- 10:10 h	7'2	Percussion group
FILLS DE LA FLAMA	B Muñoz / Roger de Flor 9:00- 10:20 h	7'600	Percussion group
DO DANCE	C/ Buenaventura Muñoz Crossover in Av. Meridiana 9:10- 10:00 h	8	Percussion group
CORNUTS PERCUSSIÓ	C/ Pallars, 157 (Beetwen Badajoz and Ciudad de Granada) 9:15 – 10:15 h	9	Percussion group
TABALERS DE SANT	Perú, 28 Between Llacuna and Poble Nou 9:15- 10:15 h	10	Percussion group
LA BANDSAMBANT	Perú, 176 Between Fluvíà and Selva de Mar 9:20- 10:25 h	11	Percussion group
UNIDOS DE MONTJUCA	Gran Via- beetwen Maresme and Rambla Prim (before turning in Rambla Prim) 9:25- 10:30h	12	Percussion group
BLYTON BAND	Diagonal/Llull (*) 9:20 – 11 h	13'6	Music group
PICASOLTES	Diagonal to Torre Agbar. At 150m of C/ Selva de Mar 9:22 – 11:15 h	14	Percussion group
BATUBAROA BATUCADA	Av. Diagonal / Selva de Mar (on the seaside, next to a refreshment point) 9:25 – 11 h	15	Percussion group
AS GROUP NEW GOSPEL	Av. Diagonal (in front of Diagonal Mar) 9:35- 10:45 h	16	Music Group
ATABALATS D'ESPLUGUES	Pg. Taulat / Josep Pla 9:35-10:50h	16'5	Percussion group
SAMBARA BEATS	Passeis Garcia Faria, 83 9:40- 11h	17	Percussion group
BAKETOMBA	C/ del Litoral/Av. Litoral (brigde) 9:45- 10:55 h	18	Percussion group
KABRA	Ronda Litoral / Passeig Llacuna 9:45 – 11:15 h	18'5	Percussion group
TIMBALERS LA GARSA	Av. Litoral (on a par with Chiringuito Las Sardinitas) 9:50- 11:05 h	19	Percussion group
KETUBARA BATUKADA	Av. Marina / Ramón Turró 9:42- 11:50 h	20'500	Percussion group
BATALA	Pg. Pujades Between Roger de flor and Nàpols 9:50- 12:00 h	21	Percussion group

MITJA MARATÓ BARCELONA



SORTIDA/ SALIDA/ START 8:30h

AVITUALLAMENTS
AVITUALLAMIENTOS
AID STATIONS

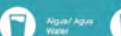
KM 5



KM 10



LLEGENDA/
LEYENDA/ KEY



2XU

DANONE
YoPRO



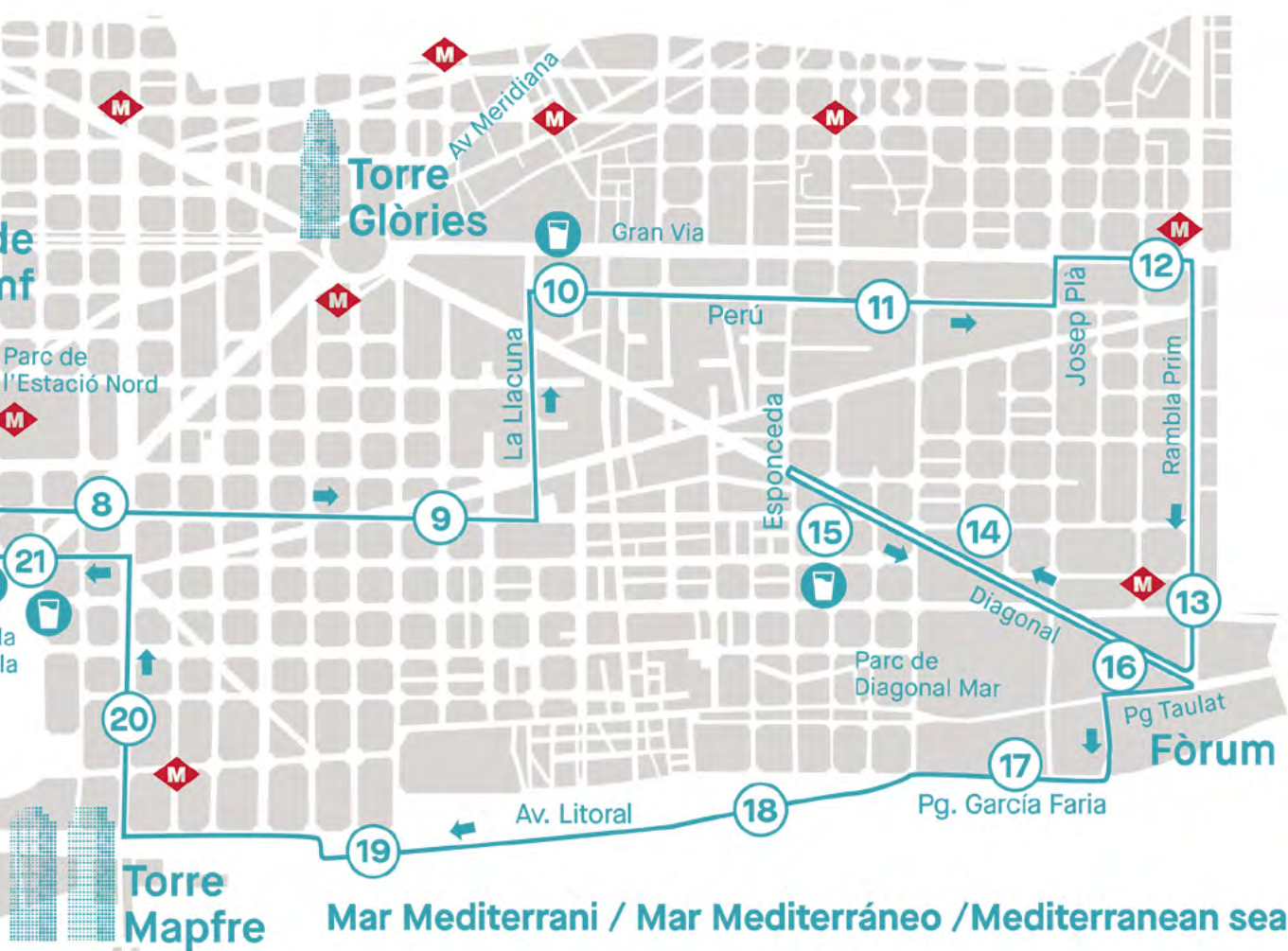
ms



Ajuntament de
Barcelona



03/04/2022



KM 15



KM 21,097



Powerrade
Joni



Fruita/ Fruit
Fruit



Finisher
Energy Gel



URICH



POWERADE.

MITJA MARATÓ BARCELONA



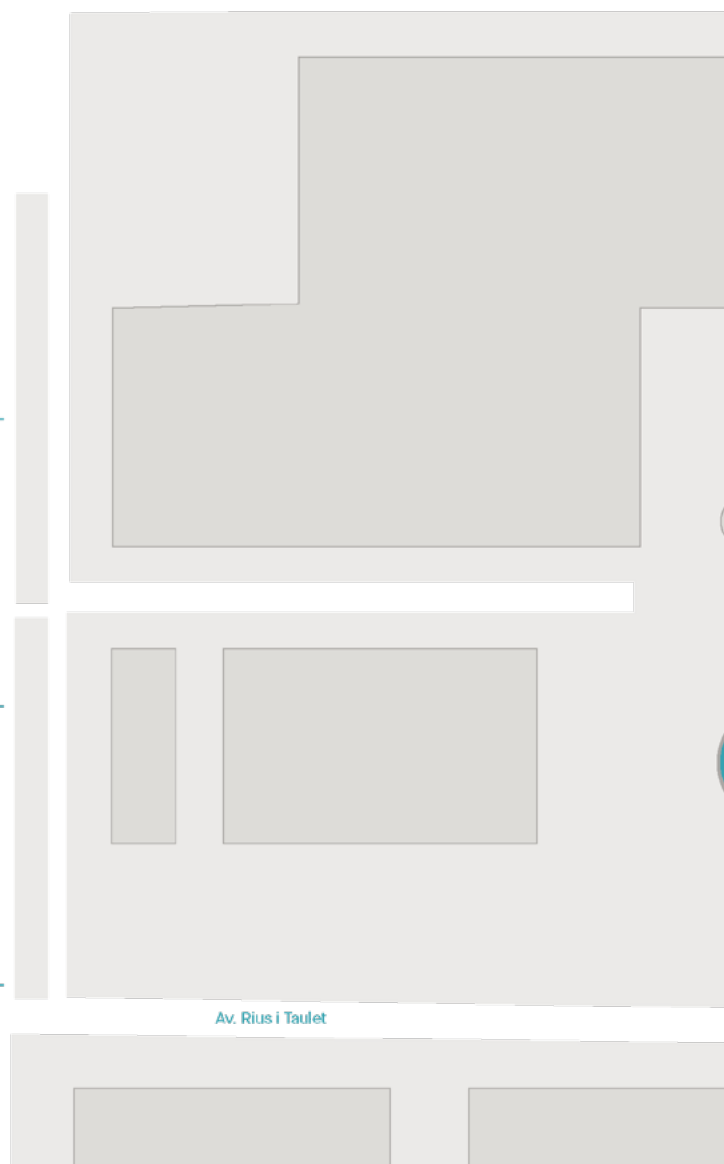
Fira del corredor Feria del corredor *Expo sports*

01 / 04 / 2022

14h - 21h

02 / 04 / 2022

10h - 20h



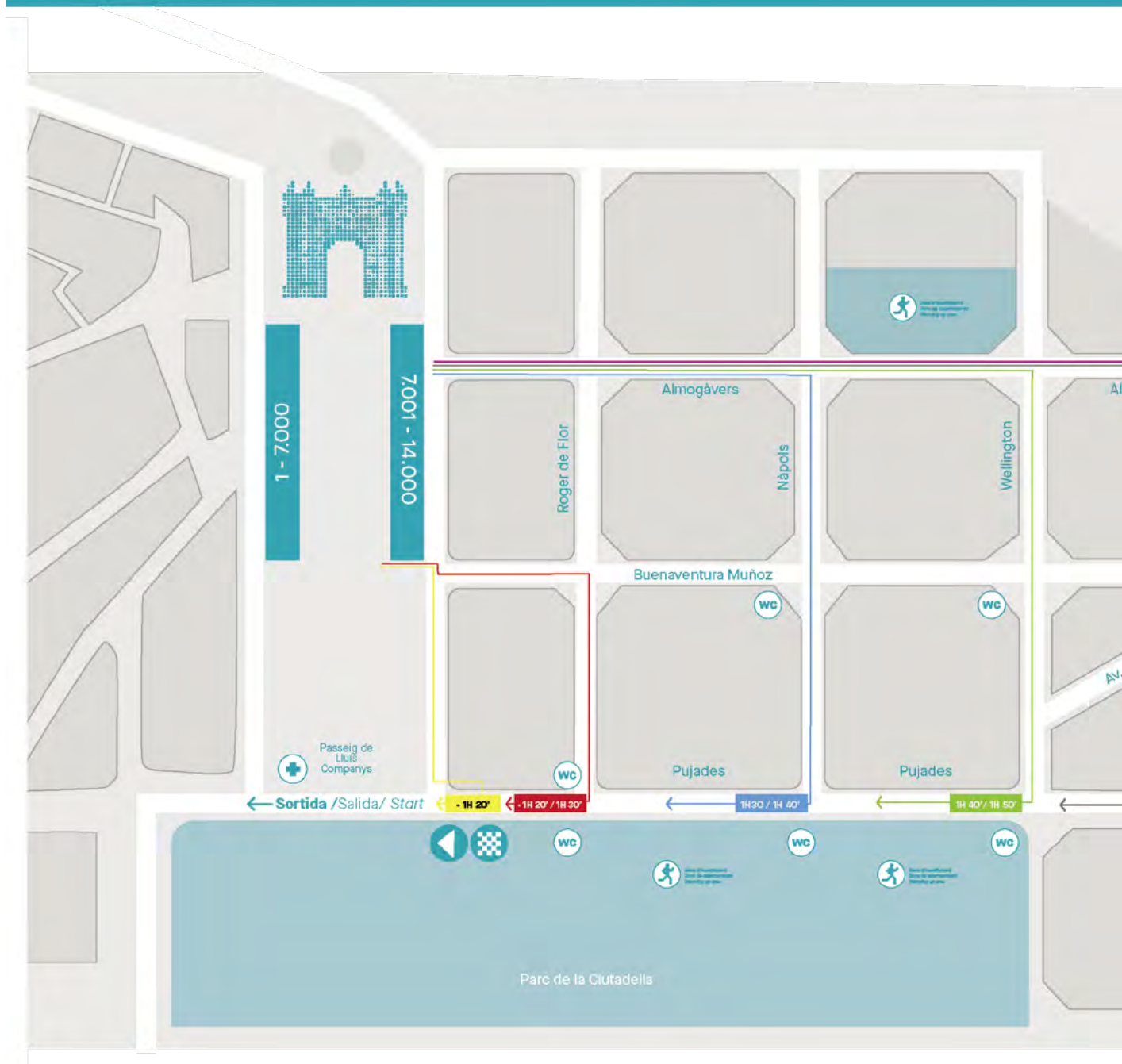
2XU

DANONE
YoPRO





MITJA MARATÓ BARCELONA



2XU

DANONE
YoPRO



**Accés calaixos**

Acceso cajones

*Corral access***07:45 - 08:25****Accés calaixos**

Acceso cajones

*Corral access***08:25****Tancament calaixos**

Cierre de cajones

*Corrals closing time***08:30****Sortida / Salida / Start****Accés calaixos**

Acceso a cajones

Corrals access

- 1H 20'
- 1H 20' / 1H 30'
- 1H 30' / 1H 40'
- 1H 40' / 1H 50'
- 1H 50' / 2H
- + 2H

MITJA MARATÓ BARCELONA



Mapa d'arribada Mapa de llegada *Finish map*



Arc d'arribada
Arco de meta
Finish line



Xip
Chip
Chip



Avituallament
Avituallamiento
Refreshment



Guarda roba
Guardarropa
Cloackroom



Gravació de medalles
Grabación de medallas
Medals engraving



Zona vip
Vip area



Èlite
Elite



Liebres
Liebres
Pacemakers



Prensa
Prensa
Media



Podi
Podio
Podium



Creu Roja
Cruz Roja
Red Cross

2XU

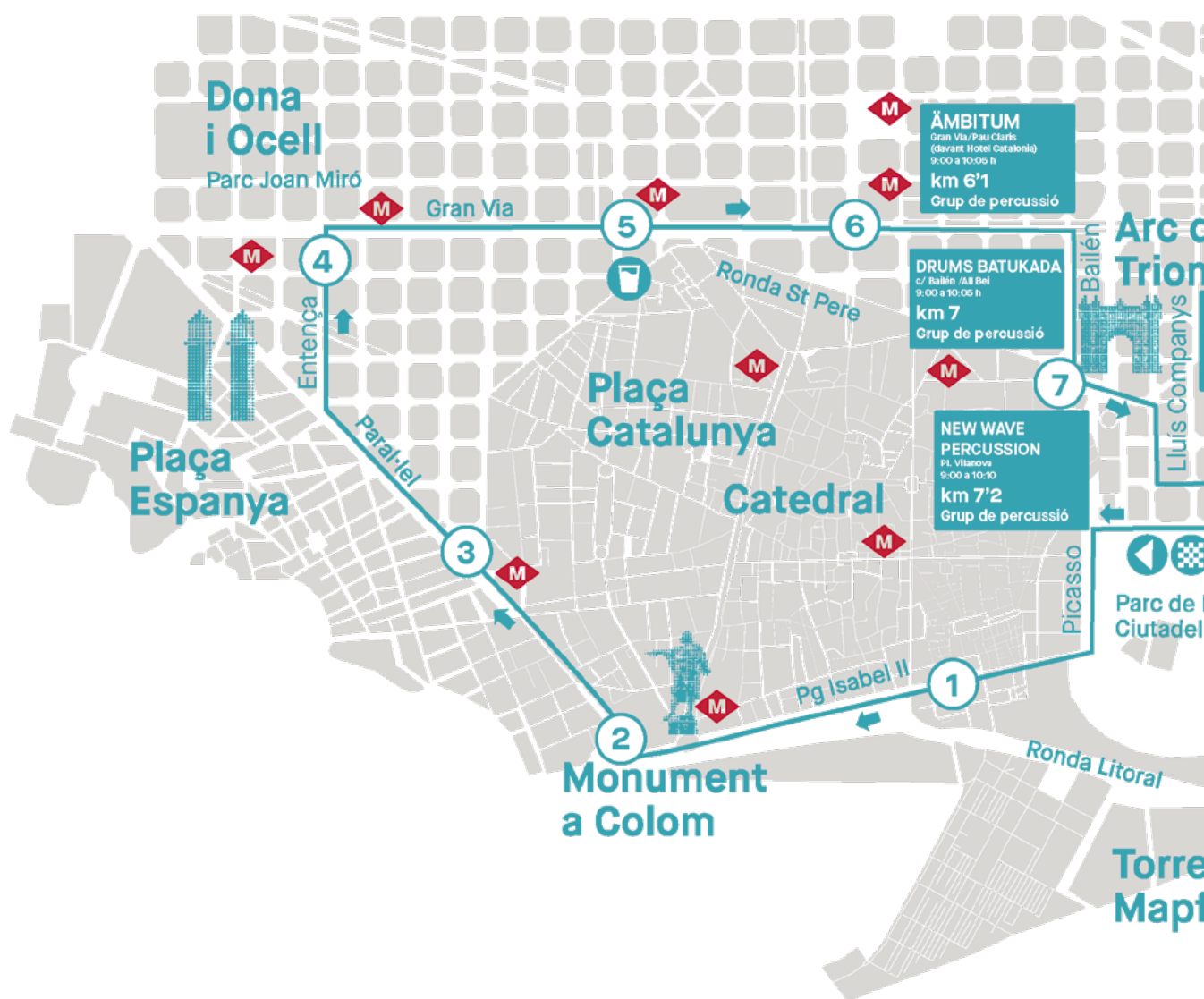
DANONE

YoPRO





MITJA MARATÓ BARCELONA



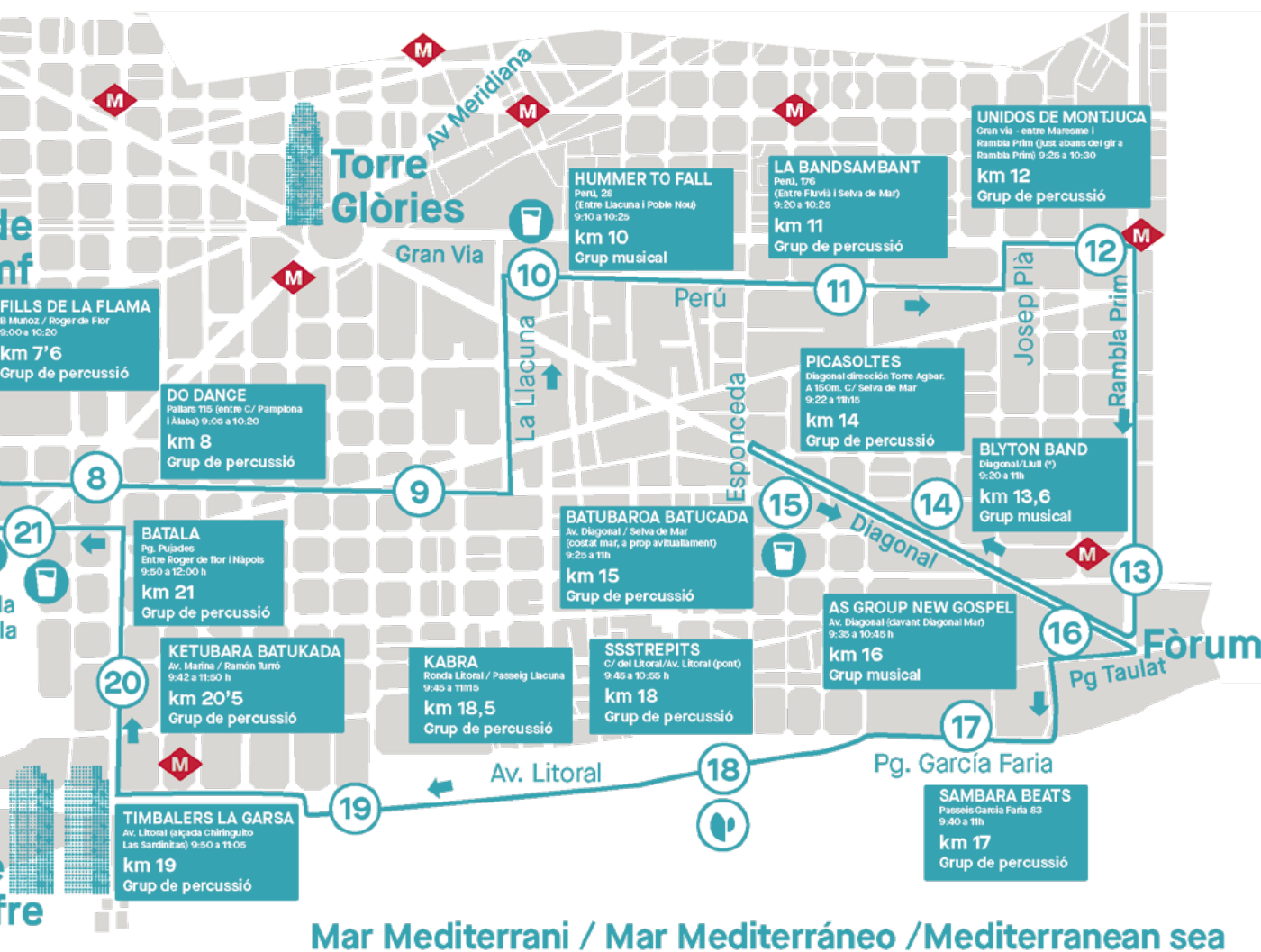
SORTIDA/ SALIDA/ START 8:30h

Punts d'animacions / Puntos de animación

2XU

YoPRO

ZUR



de animación / Animation points

¿Cuánto sabes de la eDreams Mitja Marató de Barcelona?

1. ¿En qué año se disputó la primera edición de la Mitja Marató de Barcelona?

- a. En 1985
- b. En 1991
- c. En 1994
- d. En el año 2000

2. El punto de salida y llegada de la eDreams Mitja Marató de Barcelona está ubicado junto a uno de los parques más grandes de la ciudad de Barcelona. ¿De qué parque se trata?

- a. El Parc de la Ciutadella.
- b. El Parc de Pedralbes.
- c. El Park Güell.
- d. Ninguna de las respuestas es correcta.

3. ¿Qué atleta batió por dos veces el récord del mundo femenino del medio maratón en la eDreams Mitja Marató de Barcelona?

- a. Roza Dereje
- b. Priscah Jeptoo
- c. Ashete Bekere
- d. Florence Kiplagat

4. En la edición de 2018 la eDreams Mitja Marató de Barcelona estrenó una importante distinción otorgada por la Federación Internacional de Atletismo (IAAF) que valora y premia su alto nivel organizativo y de calidad global de la prueba. ¿De qué distinción se trata?

- a. La Road Race Gold Label.
- b. La Road Race Premium Label.
- c. La Road Race First Class Event.
- d. La Road Race Top Quality.

5. ¿A qué país corresponde la nacionalidad por la que compete el actual plusmarquista masculino de la eDreams Mitja Marató de Barcelona?

- a. Bahrein
- b. Kenia
- c. Etiopía
- d. Uganda

6. ¿Qué monumento o lugar emblemático de los que aparecen a continuación pueden ver l@s corredor@s que participan en la eDreams Mitja Marató de Barcelona?

- a. El monumento a Cristóbal Colón.
- b. El Arco del Triunfo.
- c. El Fòrum.
- d. Todas las respuestas son correctas.

7. La participación femenina en la eDreams Mitja Marató de Barcelona crece año tras año. En la edición de 2020 el porcentaje de corredoras se acercó al...

- a. 25%
- b. 35%
- c. 45%
- d. 55%

8. El title sponsor de la eDreams Mitja Marató Barcelona pertenece al sector de...

- a. Elementos para el descanso.
- b. Gaming
- c. Agencias de viajes y actividades de ocio.
- d. Nutrición deportiva.

9. Además de los tres primeros en las categorías masculina y femenina, ¿qué otra categoría sube al podio de la eDreams Mitja Marató de Barcelona?

- a. Corredor@s en silla.
- b. Corredor@s con discapacidad visual.
- c. Corredor@s con discapacidad intelectual.
- d. Todas las respuestas son correctas.

10. Aplicada al atletismo en ruta, ¿a qué hace referencia la palabra inglesa "pace-maker"?

- a. A un avituallamiento.
- b. A un corredor que ejerce de "liebre".
- c. Al director de carrera.
- d. Al tiempo por kilómetro que ha de promediar un corredor para cumplir su objetivo.

Respuestas correctas:

1-b, 2-a

3-d, 4-a

5-c, 6-d

7-b, 8-c

9-d, 10-b



Ho saps tot de l'eDreams Mitja Marató de Barcelona?

1. Quan es va fer la primera edició de la Mitja Marató de Barcelona?

- a.El 1985
- b.El 1991
- c.El 1994
- d.L'any 2000

2. El punt de sortida i arribada de l'eDreams Mitja Marató de Barcelona es troba al costat d'un dels parcs més grans de la ciutat de Barcelona. A quin parc ens referim?

- a.El Parc de la Ciutadella.
- b.El Parc de Pedralbes.
- c.El Park Güell.
- d.Cap de les respostes és correcta.

3. Quina atleta va batre dos cops el rècord del món femení de mitja marató a l'eDreams Mitja Marató de Barcelona?

- a.Roza Dereje
- b.Priscah Jeptoo
- c.Ashete Bekere
- d.Florence Kiplagat

4. En la edició del 2018 l'eDreams Mitja Marató de Barcelona va estrenar una important distinció atorgada per la Federació Internacional d'Atletisme (IAAF) que valora i premia el seu alt nivell organitzatiu i de qualitat global de la prova. Com s'anomena aquesta distinció?

- a.La Road Race Gold Label.
- b.La Road Race Premium Label.
- c.La Road Race First Class Event.
- d.La Road Race Top Quality.

5. A quin país correspon la nacionalitat per la qual competeix l'actual plusmarquista masculí de l'eDreams Mitja Marató de Barcelona?

- a.Bahrein
- b.Kènia
- c.Etiòpia
- d.Uganda

6. Quin monument o lloc emblemàtic dels que es relacionen a continuació poden veure de prop els participants a l'eDreams Mitja Marató de Barcelona?

- a.El monument a Cristòfol Colom.
- b.L'Arc de Triomf.
- c.El Fòrum.
- d.Totes les respostes són correctes.

7. La participació femenina en l'eDreams Mitja Marató de Barcelona no para de créixer. En l'edició de 2020 el percentatge de corredores es va acostar al...

- a.25%
- b.35%
- c.45%
- d.55%

8. El title sponsor de l'eDreams Mitja Marató Barcelona pertany al sector de...

- a.Elements per al descans.
- b.Gaming
- c.Agències de viatges i activitats d'oci.
- d.Nutrició esportiva.

9. A banda dels tres primers en les categories masculina i femenina, quina altra categoria puja al podi de l'eDreams Mitja Marató de Barcelona?

- a.Corredors en cadira.
- b.Corredors amb discapacitat visual.
- c.Corredors amb discapacitat intel·lectual.
- d.Totes les respostes són correctes.

10. Aplicada a l'atletisme en ruta, a què fa referència el mot anglès "pace-maker"?

- a.A un avituallament.
- b.A un corredor que fa de "llebre".
- c.Al director de cursa.
- d.Al temps per quilòmetre que ha de fer de mitjana un corredor per complir el seu objectiu.

Respostes correctes:

1-b, 2-a

3-d, 4-a

5-c, 6-d

7-b, 8-c

9-d, 10-b



How much do you know about the eDreams mitja maratón de barcelona?

1. When did the first edition of Barcelona Half-Marathon take place?

- a. In 1985
- b. In 1991
- c. In 1994
- d. In the year 2000

2. The start and finish point of eDreams Mitja Marató de Barcelona is located next to one of the largest parks in the city of Barcelona. Which park is it?

- a. Parc de la Ciutadella.
- b. Parc de Pedralbes.
- c. Park Güell.
- d. None of the answers are correct.

3. Which athlete twice broke the women's half marathon world record at eDreams Mitja Marató de Barcelona?

- a. Roza Dereje
- b. Priscah Jeptoo
- c. Ashete Bekere
- d. Florence Kiplagat

4. In the 2018 edition, eDreams Mitja Marató de Barcelona premiered an important distinction granted by the International Athletics Federation (IAAF) that values and rewards its high organizational level and overall quality of the event. What distinction is it?

- a. The Road Race Gold Label.
- b. The Road Race Premium Label.
- c. The Road Race First Class Event.
- d. The Road Race Top Quality.

5. Which country is the nationality for which the current men's record holder of eDreams Mitja Marató de Barcelona competes?

- a. Bahrain
- b. Kenya
- c. Ethiopia
- d. Uganda

6. What monument or emblematic place of those listed below can see all runners taking part in eDreams Mitja Marató de Barcelona as they run by?

- a. The monument to Christopher Columbus.
- b. The Arc de Triomphe.
- c. The Forum.
- d. All answers are correct.

7. Female participation in eDreams Mitja Marató de Barcelona is growing year after year. In the 2020 edition, percentage of female runners approached of total runners.

- a. 25%
- b. 35%
- c. 45%
- d. 55%

8. The business sector of the title sponsor of eDreams Mitja Marató Barcelona is...

- a. Elements for rest.
- b. Gaming
- c. Travel agencies and leisure activities.
- d. Sports nutrition.

9. In addition to the top three in the men's and women's categories, what other race category is awarded at eDreams Mitja Marató de Barcelona?

- a. Runners on a wheelchair.
- b. Visually impaired runners.
- c. Runners with intellectual disability.
- d. All answers are correct.

10. Related to road athletics, what does the English word "pace-maker" refer to?

- a. A refreshment station.
- b. A specific type of a runner.
- c. The Race Director.
- d. The time per kilometer that a runner has to average to meet its objective.

Correct answers:

1-b, 2-a

3-d, 4-a

5-c, 6-d

7-b, 8-c

9-d, 10-b



¡SUBE TU APUESTA!

PRÓXIMO NIVEL: ZURICH MARATÓ BARCELONA

Has cruzado la meta de la eDreams Mitja Marató Barcelona.

Ya eres finisher, por vez primera o tal vez por otra más, de uno de los mejores medios maratones de todo el mundo.

La experiencia ha sido fantástica e inolvidable. Y ya piensas en repetir.

El próximo reto que te plantearás será, posiblemente, intentar rebajar tu tiempo tomando parte de nuevo en uno de los medios maratones más rápidos del mundo.

Bonito objetivo, porque cada medio maratón que completas en Barcelona te hace más rápid@ y a la vez te convierte en un corredor más expert@ y también... más sabi@.

Porque descubres que un medio maratón no es únicamente cuestión de piernas y que en esta partida también interviene-y mucho- la cabeza.

Y aprendes que siempre hay que tener en mente un plan, una estrategia. La Historia no habla de ninguna conquista que haya llegado a buen puerto sin pasar antes por una buena planificación previa.

Y tú cada vez te preparas y te programas mejor antes de empezar a correr.

Y entiendes la importancia de la hidratación y de la nutrición. Y cómo



de ellas depende ni más ni menos que tu éxito en este gran desafío. Y te das cuenta de que has aprendido a escuchar a tu cuerpo, una capacidad que jamás hubieras imaginado que podrías llegar a tener. Ahora sabes exactamente lo que tu organismo pide en cada momento. Y se lo das. Y tu “motor” lo agradece.

Por todo esto, estás ya más que preparad@ para subir tu apuesta y dar el definitivo salto de calidad.

El que te convierta en maratonian@.

Un sustantivo que otorga prestigio y distinción a quien lo luce.

Y admiración a quien lo escucha.

Porque date cuenta de que ninguna palabra del diccionario define a aquéllos que se quedan en el medio maratón.

Como si no existieseis.

¡Con lo que cuesta convertirse en “mediomaronian@”...!

Sigue corriendo medios maratones, por supuesto. Y busca mejorar tu marca en la distancia. Pero no permitas que ése sea tu único horizonte.

Apunta más alto y aprovecha el viaje para acceder al club más selecto del atletismo popular: el de l@s maratonian@s.

El de l@s que salen en el diccionario.

Y hazlo también en el mejor de los escenarios: la Zurich Marató Barcelona.

Si la eDreams Mitja Marató de Barcelona te ha permitido tocar el cielo, la Zurich Marató Barcelona seguro que te llevará todavía más lejos.

No lo dudes.

La distancia se doblará, sí, pero también la emoción, la alegría, la satisfacción... y tu felicidad.

Ya tienes definido tu próximo destino. Ahora, empieza a planificar el camino. ■



APUJA LA TEVA APOSTA!

SEGÜENT NIVELL: ZURICH MARATÓ BARCELONA



Has creuat la línia d'arribada de l'eDreams Mitja Marató Barcelona.

Ja ets finisher, per primera vegada o potser per una altra més, d'una de les millors mitges maratons de tot el món.

L'experiència ha estat fantástica i inoblidable. I ja penses a repetir-la.

El proper repte que et plantegis serà, possiblement, mirar de rebaixar el teu temps prenent part de nou en una de les mitges maratons més ràpides del món.

Bonic objectiu, perquè cada mitja marató que corres a Barcelona et fa més ràpid@, al temps que et converteix en un corredor més expert i també... més savi.

Perquè descobreixes que una mitja marató no és només una qüestió de cames i que en aquesta partida també hi pren part-i molt- el cap.

I aprens que sempre cal tenir un pla, una estratègia. La Història no parla de cap conquesta que hagi arribat a bon port sense passar abans per una bona planificació prèvia.

I tu cada cop et prepares i et programes millor abans de començar a córrer.

I entens la importància de la hidratació i de la nutrició. I com d'elles en depèn ni més ni menys que el teu èxit en aquest gran desafiament. I te n'adones que has après a escoltar el teu cos, una capacitat que mai havies imaginat que podries arribar a assolir.

Ara saps exactament el que el teu organisme demana en cada moment. I li ho dones. I el teu "motor" ho agraeix.

Per tot això, ja estàs més que preparat per apujar la teva aposta i fer el definitiu salt de qualitat.

El que et convertirà en maratonista.

Un substantiu que atorga prestigi i distinció a qui el llueix.

I admiració a qui l'escolta.

Perquè no hi ha cap mot al diccionari que defineixi aquells qui es queden en la mitja marató.

Com si no existís.

Amb tot el que costa convertir-se en "migmaratonista"...!

Segueix corrent mitges maratons, per descomptat. I mira de millorar la teva marca en la distància. Però no permetis que aquest sigui el teu únic horitzó. Apunta més alt i aprofita el viatge per a accedir al club més selecte de l'atletisme popular: el dels maratonians.

El dels qui surten al diccionari.

I fes-ho també al millor dels escenaris: la Zurich Marató Barcelona.

Si l'eDreams Mitja Marató de Barcelona t'ha fet tocar el cel, la Zurich Marató Barcelona segur que et durà encara més lluny.

No ho dubtis.

Es doblarà la distància, cert, però també l'emoció, l'alegria, la satisfacció...i la teva felicitat.

Ja tens definida la teva propera destinació. Ara, comença a planificar el camí. ■



UP YOUR ANTE!

NEXT LEVEL: ZURICH MARATÓ BARCELONA

You have crossed the finish line of the eDreams Mitja Marató Barcelona.

You are already a finisher, for the first time or maybe for once more, of one of the best half marathons in the world.

The experience has been fantastic and unforgettable. And you are already thinking about repeating.

The next challenge you will consider will be, possibly, to try to improve your personal best by taking part again in one of the fastest half marathons in the world.

Nice goal, because each half marathon you finish in Barcelona makes you faster, more expert...and wiser.

This happens because you discover that half marathon running is not only a matter of legs. You realize that your head plays also a leading role in this game.

And you also learn that a plan, a strategy has always to be kept in mind. History doesn't tell of any successful conquest without good prior planning.

And you prepare and program yourself much better than ever and well before you start running.

And you understand the importance of hydration and nutrition. And how



your success in this great challenge lies on them. And you realize that you are able to listen to your body, a capacity you never thought you'd have. Now you know exactly what your body asks for at any given time. And you react accordingly. And, of course, your "engine" appreciates it.

For all this, now you are more than ready to up your ante and make the definitive leap in quality.

Becoming a marathoner.

A noun that gives prestige and distinction to those who wear it. Admiration to those who hear it.

No word in the dictionary defines those who remain in the half marathon circle.

As if you didn't exist.

Even though becoming a "halfmarathoner" is not easy at all!

Keep running half marathons, of course. And go improve your personal best in the distance. But don't let that be your only horizon. Aim higher, aim to access the most select club of popular athletics: the marathoners' club.

The club of those who do appear in the dictionary.

And do that in the best setting: the Zurich Marató Barcelona.

If eDreams Mitja Marató de Barcelona has taken you to touch the sky, Zurich Marató Barcelona will take you even further.

Do not hesitate and go for it.

The distance will double, yes, but also the emotion, the joy, the satisfaction... and your happiness when crossing the line.

You have already defined your next destination. Now, start planning the way that will take you there. ■

