



METAS
COMPARTIDAS

Índice

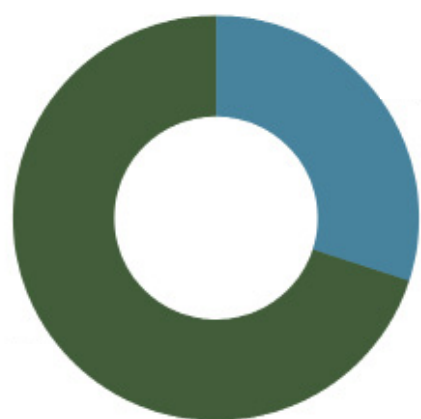
Datos sobre los clubes en Navarra	3
Correr en la pista, correr al trabajo	4
Entrevista con Andrea Arilla	6
De los pies a la cabeza	9
Así entrena hoy la fisioterapia	10
Los clubes de Navarra	12
La locura por el running	13
De Zeus a París: <i>evolución del atletismo</i>	14
El espíritu joven en una categoría veterana	16
De la misma cuna a la misma pista	18
Tres décadas saltando barreras	20
Mapas y consejos	22



En la fila superior, de izquierda a derecha, Juan Carlos Argenzio, Camilo Arce, Marcos López, Jacobo López y Marina Echeverría. Sentadas, de izquierda a derecha, Valeria Henao, Janetta Yuzbashyan, Manuela Heredia, María Santacoloma, Ana Arcila y Carlota Soares.

ALGUNOS DATOS SOBRE LOS CLUBES DE ATLETISMO EN NAVARRA

250m tendrá la pista del Club Atlético Iruzu



Hay 20% más
licencias de
hombres que
de mujeres

22 clubes
federados

+2500 licencias

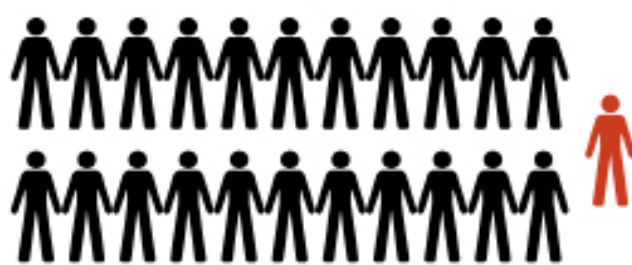
3

Disciplinas:

Carreras, saltos y fondo

Categorías de carrera:

Velocidad, medio fondo y fondo

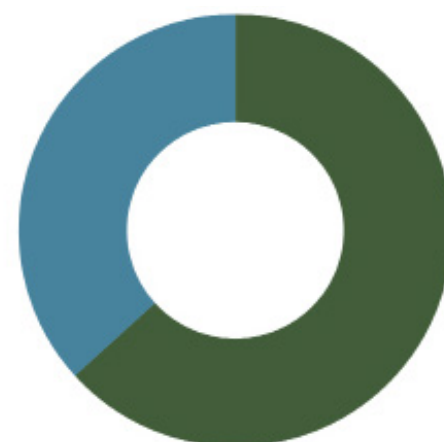


1 entrenador para 24 atletas

953 atletas para 96 jueces

Las licencias de
atletismo tras la
pandemia han
aumentado 51%

Hay 12% más
licencias de
niños que de
niñas



1973

Nació
la Federación
Navarra de
Atletismo

68%

de los atletas
hombres son
de la categoría
máster

350 atletas entrenan en el Club Pamplona Atlético



Correr en la pista, *correr al trabajo*

A pesar de ser de las actividades más financiadas a nivel foral, los clubes de atletismo se mantienen a flote con dificultades porque las subvenciones no son suficientes. Mientras, la Fundación Induráin beca a algunos deportistas

CAMILO ARCE

La Federación Navarra de Atletismo guarda registro público en su página web de todos los récords y mejores marcas hechos por atletas de la comunidad autónoma. Los documentos suman 37 páginas llenas de datos que recalcan lo mismo: los resultados de las y los atletas navarros son de los mejores a nivel estatal, como lo reafirman desde el club Pamplona Atlético, uno de los de mayor proyección a nivel foral, y desde la Fundación Induráin, institución que beca a deportistas. Aún así, practicar atletismo supone un esfuerzo no solo deportivo, sino económico. Los clubes difícilmente se mantienen a flote, porque las ayudas que reciben de entes gubernamentales no son suficientes y las ayudas que proporciona la Fundación a los deportistas no son suficientes para dedicarse solo al atletismo.

A los atletas se les presenta una decisión: dejar el deporte o seguir y compaginar el alto nivel con trabajar o estudiar, según Francis Hernández, presidente del Club Pamplona Atlético. Cuenta que un atleta para ser profesional tiene que llegar un nivel tan alto como para competir en escenarios internacionales, y, en ese momento, ya los clubes navarros no podrían fichar a ese o esa deportista, pues no le podrían pagar.

A los y las deportistas les corresponden ayudas individuales: las otorgadas por la Fundación Miguel Induráin, creada por el Gobierno de Navarra para el apoyo a

los deportistas de alto rendimiento en la Comunidad foral. El gerente de esta institución, Natxo Arbolea, comenta que las becas que dan son “una pequeña ayuda”. “Están enfocadas a mejorar sus condiciones de vida para que puedan invertir tiempo en su preparación”.

El deporte rey es el que más patrocinio recibe de esta institución. Según datos aportados por Arbolea, la Fundación cuenta este año con 995.465 euros, de los que destina un 38,34%, 381.700 euros, a “ayudas a deportistas”. Con esto becan a 163, de los que 13 (7,97% del total de deportistas) son atletas: 8 mujeres y 5 hombres. Este año se han destinado 52.000 euros en total al deporte rey en tres tipos de beca: 42.000 a atletas, 5.700 a deportistas del atletismo adaptado y 2.120 a participantes del programa de jóvenes talentos. Para este deporte las becas anuales van desde los mil a los siete mil euros. “No te da para vivir”, declara Arbolea.

El 80% de la financiación de la Fundación Induráin no depende de ninguna métrica económica específica, sino de voluntad política por parte del Gobierno de Navarra.

Los clubes no están en una situación mejor

Hernández, el presiden-

te del club, comenta que los clubes tienen problemas para subsistir: “Durante todo el año andas con problemas de financiación”. Pamplona Atlético busca constantemente patrocinadores y depende de las subvenciones.

En el club hay diez entrenadores y ninguno es a tiempo completo, pues el dinero no lo permite. Todos tienen contrato a media jornada, que completan con otros trabajos, además de entrenar.

Hay cuatro fuentes de financiación: subvenciones del Gobierno de Navarra, ayudas del Ayuntamiento de Pamplona, patrocinadores privados y las cuotas que los atletas pagan para pertenecer al club. La cuota de los atletas es de 380 euros al año, 32 euros al mes, con lo cual no alcanzan a cubrir entrenadores, viajes, estancias y recursos para atletas. El Pamplona Atlético, en última instancia, depende de las ayudas.

Según Hernández, los problemas de los clubes derivan de tres frentes. Primero: el dinero no es suficiente para sus actividades. Segundo: las ayudas se mantienen iguales a lo largo de los años (lo que antes se cubría con 40 euros, ahora necesita 100, y los ingresos de los clubes no crecen en proporción, comenta Hernández). Tercero: a la hora de recibir ayudas, el club no sabe bien qué tanto dinero va a ingresar. Además, como es una fundación sin ánimo de lucro, si tuviese beneficios, perderían sus subvenciones: las cuentas al final deben quedar a cero. Por esto último no pueden realizar grandes eventos, porque no pue-

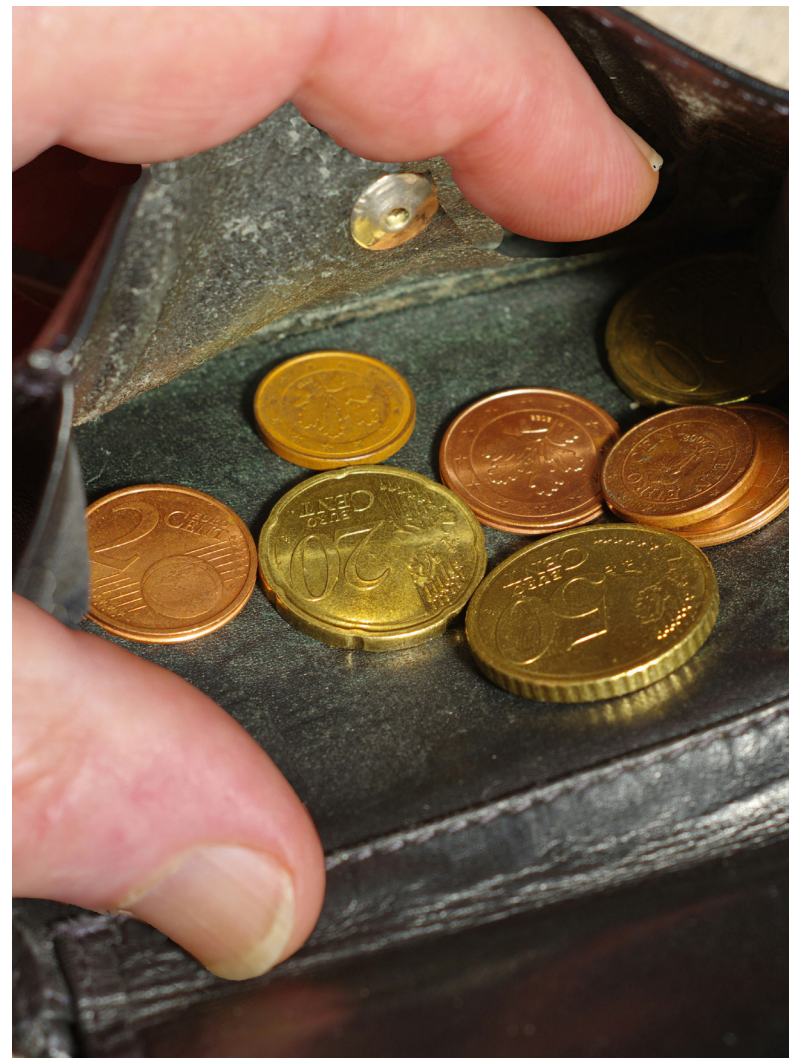


imagen de una cartera y centimos.

UNSPLASH

den saber si el dinero que van a recibir será suficiente.

Se suma a lo anterior que las subvenciones no están atadas a ninguna métrica económica (cómo el IPC o la inflación). Arbolea advierte que el 80% de la financiación de la Fundación Induráin no depende de ninguna métrica económica específica, sino de voluntad política por parte del Gobierno de Navarra. Esto también se ve en los presupuestos del Ayuntamiento de Pamplona. En el presupuesto del 2025 fueron

destinados 1.412.780 euros a subvenciones para el deporte. Este año es el primero en el cual sube de manera notable la cantidad destinada desde que acabó la pandemia, los otros años se han dedicado, según los presupuestos del Ayuntamiento, de la siguiente manera: en 2024 fueron de 1.270.500 euros; en 2023, 1.200.000 euros y en 2022, 1.285.000 euros. Esta es la cantidad de ayudas para todos los deportes. Estas subvenciones son concedidas, según el Plan Estratégico

de Subvenciones del Ayuntamiento de Pamplona, por “concurrencia competitiva y evaluación individualizada”.

Convocatorias gubernamentales

Según el Instituto Navarro del Deporte este año Navarra tiene una federación de atletismo (la Federación Navarra de Atletismo, la FNA) y 204 filiales o clubes de atletismo. A los clubes les toca registrarse por ley para ser reconocidos como entidades deportivas y poder recibir subvenciones del Gobierno de Navarra.

Los entes deportivos tienen que competir para recibir subvenciones del Ayuntamiento. Solo los límites del monto se explicitan. El grupo Pamplona Atlético fue el único que se presentó a la convocatoria de subvenciones “para eventos deportivos puntuales” y luego lo hizo con el Club Deportivo Atletismo Ederki, el Grupo de Atletismo de Navarra para la convocatoria de “subvenciones en régimen de concurrència competitiva para escuelas deportivas”. La cantidad entregada se otorga de acuerdo a lo que prevea cada una de las convocatorias, y en éstas sólo se menciona la cantidad que se va a distribuir y no cuánto puede esperar cada entidad que participe.

En total, el dinero presupuestado por el Gobierno de Navarra para deportes en las convocatorias en las que pueden participar las entidades deportivas relacionadas con el atletismo es de 6.345.000 euros, de los cuales 326.049,99 se destinaron a atletismo (un 5,15% de todos los recursos).

Las ayudas asignadas por el Gobierno de Navarra se distribuyen de acuerdo a lo que se haya presupuestado para distintas actividades. Se abren las convocatorias y a estas pueden presentarse las distintas entidades deportivas que les concierne, esto es: si un club deportivo tiene equipos que participan en ligas oficiales de carácter nacional o interautonómico no profesional y el Gobierno de Navarra abre una convocatoria para financiar clubes que hayan participado en este tipo de competiciones y otras similares, el club se puede presentar, y de acuerdo a los baremos específicos de cada convocatoria se le concede la ayuda. Este, de hecho, es el caso del Club Pamplona Atlético, que recibió 97.373,53 euros y del club Hiru Herri Atletiko Taldea, que recibió

40.173,56 euros.

Lo anterior suma 137.547,09 euros de los 2.475.000,00 euros entregados en la convocatoria, un 5,5% del total destinado para esta. Resulta notable que de 403 clubes o filiales de atletismo, solo 2 recibieron estas subvenciones, siendo el tercer grupo de clubes más financiado, solo superado por balonmano y fútbol. Además, los clubes han recibido ayudas en la convocatoria de eventos particulares. El Gobierno ha concedido un total de 10.985,17 euros para todos los seis eventos de 2025 organizados por clubes, constituyendo el 6,27% total de la convocatoria de 175.000.

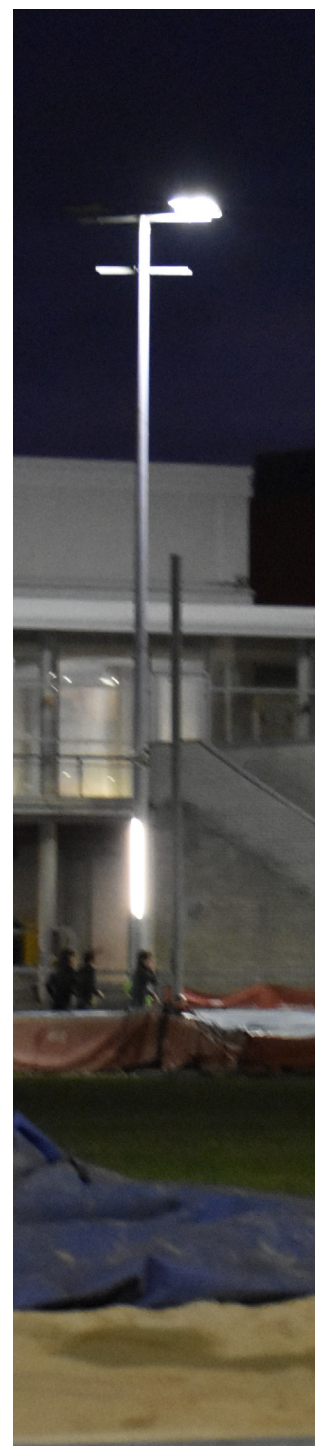
A la FNA se le ha otorgado ayudas en dos casos. Por un lado, una ayuda de 53.166,22 euros por el rendimiento deportivo de las federaciones deportivas, de una bolsa total de 740.000 euros. Lo cual vuelve la FNA la segunda federación más subvencionada, con 7,1% del presupuesto total de la convocatoria y, siendo superada solo por la federación de fútbol (8,01%). Por otro lado, 124.351, 51, para la realización de sus actividades, de un presupuesto total de 2.955.000 euros. Los recursos asignados a la FNA es del 4,2% del total, lo que la convierte en la quinta federación con mayor financiación, superada por las federaciones de baloncesto (7,1%), deportes de montaña y escalada (5,47%), pelota vasca (5,71%) y fútbol (4,79%). Es de notar que, según otras resoluciones donde se explicitan los abonos, no se ha dado el monto completo de esta ayuda hasta la fecha y según los registros publicados, a la FNA.

El deporte rey es de los deportes más financiados por el Gobierno de Navarra, y aun así no es suficiente el dinero para los clubes. Esta es la dualidad del atletismo en Navarra: por un lado, niveles notables, ser una de las áreas más financiadas y clubes con una estructura trabajada a lo largo de años; por otro, dificultades de financiación y dependencia económica, con lo que vivir del deporte es una opción casi inalcanzable.



Hombre corriendo para llegar al trabajo

CAMILO ARCE



Andrea Arilla, durante el entrenamiento: tres fotos que muestran las fases de su salto. En exclusiva, su primer salto tras la lesión.

“La lesión me ha hecho valorar más el deporte, a dónde he llegado y todo el esfuerzo que hay detrás”

Andrea Arilla ha vuelto a saltar al foso después de diez meses recuperándose de una úlcera condral con edema óseo en la rodilla derecha

MARCOS LÓPEZ

Andrea Arilla Luqui (21 años, Pamplona) estaba en su mejor momento cuando una úlcera condral con edema óseo en la rodilla derecha, una acumulación de líquido que inflama el hueso y daña el cartílago, le apartó de la competición en enero de 2025. La atleta venía de firmar su mejor temporada con cuatro oros, dos platas y un bronce, entre ellos un oro

en el Campeonato de España de Triple Salto Sub-23 y una plata en el Campeonato de España de Salto de Longitud sub-23. Pero mayor indicativo de lo excepcional que fue su temporada había sido la progresión en sus marcas. Pasó de apenas superar los seis metros en salto de longitud y no alcanzar los trece en triple salto a lograr unas marcas de

6.45 metros y 13.28 en cada modalidad respectivamente.

La lesión llegó en enero, justo después de que lograra clasificarse para el Campeonato Europeo de salto de longitud. Un pinchazo en la rodilla derecha mientras entrenaba terminó por apartarla del atletismo que, en palabras de la atleta, es el 80% de su vida. Este octubre, después

de casi diez meses, ha vuelto a saltar al foso de arena, pero ha aterrizado con otra visión de la vida, del deporte y de sí misma.

¿Cómo fue el momento de la lesión?

Tenía un dolor extraño en la rodilla. Los fisios me decían que sería una tendinitis y, entonces, yo lo soportaba. Hasta que, en un

entrenamiento, me dio un pinchazo muchísimo más grande de lo normal. Se me durmió la pierna entera y no me podía ni levantar. Pero me quedaban tres competiciones de invierno, las tres más importantes. Ellos me decían que aguantara, que después me miraban la rodilla, y dije: ‘Aprieto los dientes’. Mal. Porque debí haber escuchado a mi cuerpo. Yo seguí



LEYRE JUÁREZ

compitiendo y, al final, tenía roto el cartílago de mi rodilla. Por culpa de seguir he tenido que parar muchísimos meses.

¿Cómo se sintió al recibir ese diagnóstico?

Fatal. A nivel mental fatal. Yo me tenía que recuperar porque seguía con el Europeo en la cabeza. Estaba todo el día entrenando como una loca, metida en el gimnasio, hasta que me di cuenta de que era una tontería. Si llego a haber ido al Europeo con la rodilla como la tenía, a día de hoy estaríamos hablando de que sigo lesionada.

¿Qué le hizo darse cuenta de eso?

Que se iba a alargar y no pasaba nada. Fue plantearse si quería tener un futuro bueno de verdad o no parar. Y fue tajante. Lo traté mucho con mi psicóloga. Yo no me permitía estar mal. Reprimía mis emociones y estaba superirascible. Pero mi psicóloga me dijo: “Oye, que te ha pasado algo grave.

Tienes que saber que estás triste”. Entonces comprendí que tenía que validar mis emociones para comprender que no todo iba bien y, desde ese punto, remontar.

¿Cómo vivió ese proceso su familia?

Me acuerdo que me decían: “Es que ahora entendemos que has estado triste y no lo has querido demostrar. Has intentado mostrar una coraza que no estabas sintiendo”. Al principio, no es que no me apoyaran, sino que se sorprendían de lo bien que lo estaba llevando. Pero, en realidad, lo estaba llevando fatal. Hasta que un día exploté y me puse a llorar con mi padres.

No tuve el mejor año de mi vida, se me acumuló todo, exploté, empecé a ser más transparente con mis padres y ellos sabían mejor qué decirme. Cuando me agobio, me ayuda ver a mi abuelo. Tiene 93 años y se entera de absolutamente todas mis marcas. Es mi

mayor fan. Siempre le llevo los dorsales con el apellido y los tiene guardados todos. Se emociona un montón viéndome y a mí me hace mucha ilusión. Siempre que ve algo mío en el periódico me lo enseña. Intento que sea mi abuelo el primero que vea todo.

¿Con qué se queda de estos meses de lesión?

Soy una persona insegura en general y esto me ha hecho darme cuenta de que soy bastante más fuerte de lo que yo creía que era. He madurado muchísimo. Me tomo las cosas con mucha más filosofía y veo qué es importante y qué no lo es. También he aprendido a ser más transparente, a decir cuándo estoy mal. Antes me lo guardaba todo y eso me pasaba factura.

¿La lesión ha hecho cambiar sus objetivos?

No solo mis objetivos. He aprendido que el deporte no es un camino lineal. Desde la

Los últimos escaloncitos de Andrea Arilla

lesión, me he dado cuenta de que soy mucho más fuerte de lo que creía y valoro

mucho más a los atletas que son capaces de remontar después de estar hundidos. He aprendido a valorar muchísimo más el deporte, a dónde he llegado y todo el esfuerzo que hay detrás. Mis objetivos han cambiado por completo. Ahora acabo los entrenamientos valorando el pequeño esfuerzo y la pequeña mejora que he hecho cada día, y ya hace un mes estaba aprendiendo a correr otra vez de nuevo.

Sé ir cosita a cosita, objetivo a objetivo. Son escaloncitos pequeños para llegar a un objetivo enorme que considero un sueño como ir con la Selección Española o a unas Olimpiadas.

VOLVER A SALTAR.

Los últimos escaloncitos de Andrea Arilla han sido volver a correr (objetivo logrado en septiembre) y volver a saltar al foso (objetivo logrado el último miércoles de octubre). Los siguientes son poder correr en la pista cubierta en enero y poder saltar en las competiciones al aire libre, pero ya piensa en superar sus mejores marcas.

¿Cuáles son sus objetivos a partir de ahora?

Cada vez que saltas quieres mejorar tu propia marca, quieres subir unos centímetros. Yo siempre digo que compito contra mí misma. Tienes unos rivales, pero al ser un deporte individual, tienes que aprender a competir contra ti misma. Entonces claro, si tú quedas segunda



de España habiendo hecho una mejor marca personal, sabiendo que lo has hecho muy bien, dices: “estoy igual de orgullosa”. A mí ha habido años que me ha sentado mejor ser subcampeona de España que, por ejemplo, haber quedado campeona de España con algo que yo pensaba que no lo había hecho del todo bien.

Entonces, ¿no esperaba ganar el Español?

Lo gané en triple salto. Yo ese año había dicho que iba a dejar el triple salto porque es súper lesivo. Pero un día hice con la Selección Navarra y me salió súper bien. Entonces fui al de España super mega motivada y al ver las marcas de las demás dije: “Ostras, tengo oportunidades”. Como estaba enchufadísima, creyendo en mí muchísimo y confiando en mí un montón sabía que tenía opciones. Yo sabía que si lo hacía bien, podría ganar una medalla y quedar campeona de España.

¿La confianza hace saltar más?

Muchísimo más. El año que he estado más confiada en mí misma es el año que mejor lo he hecho sin duda.

Entonces, ¿prefiere mejorar su marca que quedar campeona de España?

A ver, me encantaría superar mi propia marca y quedar campeona de España, pero es como un punto de inflexión. Yo quedé una vez subcampeona de España y mejoré mi marca unos 30 centímetros y ya me la pelaba la primera posición. En cambio, otro año quedé campeona de España y lo hice fatal, y dije “es que no estoy contenta”. Te das cuenta de que al final lo importante no es el título, sino cómo te sientes tú con lo que has hecho. Y eso cambia mucho la manera de valorar las cosas.

¿Lo ve así desde el principio?

Pues no. Al principio no lo entiendes muy bien. Tenía 16 años, fui a París, a competir, y no lo comprendía bien. Esas primeras competiciones siempre te las tomas de una manera distinta. Yo iba a pasármelo genial, a pasar un fin de semana fuera, y ahora ya he aprendido poco a poco qué es el deporte y que tengo que centrarme un poco más. Estos últimos años he aprendido a ser supercompetitiva conmigo. Es más, sobre todo, saber valorar dónde estoy y ser superagradecida.

¿Cómo se gestiona el éxito y la presión a esa edad?

R: Yo soy una persona a la que le cuesta asimilar las cosas. Con 17 años hice la mínima mundial, una muy buena marca, y no supe gestionarla. Después, estuve compitiendo fatal. No me acercaba a esa marca para nada, y solo porque no supe gestionarla. Y ahora, con muchísima ayuda psicológica, he aprendido a gestionarlo. A mí me ha ayudado muchísimo mi psicóloga a saber gestionar todas tus emociones, saber gestionar el momento en el que estás, y cómo te sientes, me ha hecho saber competir bien.

Además, estudia Comunicación Audiovisual en la Universidad de Navarra, ¿cómo compagina los entrenamientos con los estudios?

Intento ser muy meticulosa con mis rutinas. Comer siempre a la misma hora, acostarme temprano y mantener mis rutinas porque si no me agobio y entro en bucle. El atletismo me quita muchísimo tiempo y he tenido que aprender siempre a organizarme super, super, superbien y súpermeticulosamente. Este año tuve un poco más de libertad en lo

que eran los entrenamientos, la recuperación, y tuve mucho más tiempo libre para, sobre todo, mis estudios, la universidad, que es mi otra pasión. También me ayuda conocer a personas que tienen la misma vida que yo. Chicas que estudian, hacen atletismo y que están a tu nivel. Te sientes identificada. Tenemos la misma vida: están igual de estresadas que yo y eso me ayuda

Se va a dedicar a la Comunicación Audiovisual o al atletismo?

Hombre, mi sueño es dedicarme al atletismo. Llegar muy lejos en el atletismo, pero mi otro sueño es hacer algo guay en la Comunicación Audiovisual. Mi sueño es que el mundo del deporte me pueda abrir puertas para ser una buena comunicadora. Aparte de algo deportivo, a mí el tema del guion, las películas, las series... Sé que es un mundo muy difícil, pero me gustaría alguna vez estar allí.

¿Es más fácil vivir de las pelis o del atletismo?

Ninguna de las dos. El tema de las películas es súper difícil, y viviendo en Pamplona un millón de veces más. Me he metido en un fregado importante

“Esto me ha hecho darme cuenta de que soy bastante más fuerte de lo que yo creía que era”

“Al final lo importante no es el título, sino cómo te sientes tú con lo que has hecho”



Andrea Arilla durante el calentamiento en el estadio pamplonés de Larrabide.

LEYRE JUÁREZ

De los pies a la cabeza

“Es igual de importante que una persona vaya al psicólogo como para un coche pasar por el taller. Y más si es deportista”.



Ilustración de atletas y un cerebro.

CARLOTA SOARES

JACOBO LÓPEZ

Según datos del Comité Olímpico Internacional, a principios de 2025 más del 30% de deportistas de élite sufrían de trastornos mentales, como ansiedad o depresión.

Eva Ramos, psicóloga deportiva en el centro de Theram en Pamplona, tiene claros los tres pilares en la mentalidad de un atleta: “Preparación, visualización y concentración. Sin preparar el escenario en el que va a competir, sin visualizar la victoria que va alcanzar y sin la concentración necesaria para dar el máximo rendimiento, es imposible que un atleta alcance sus objetivos”.

Para la psicoterapeuta, sí existe una “mentalidad ganadora”. Pero no es para todos, añade la psicóloga: “Se tiene que trabajar mucho desde la visualización. Pero no con toda clase de deportistas, porque en algunos tener unas expectativas altas puede generar frustración”.

Salud mental y alto rendimiento

Tratar psicológicamente a un deportista exige una reformulación de las terapias que se usan para el resto de personas. Por ejemplo, la especialista lo hace a través de la teoría del apego: “Antes de nada, hay que conocer puntos clave de la vida del paciente, relación familiar, amorosa, amistades... para después poder tratar sus relaciones deportivas. En la teoría del apego original se trabaja la relación familia-paciente, pero para un deportista se debe tratar desde la relación deportista-compañeros, deportista-entrenador y deportista-consigo mismo”.

La relación con sus compañeros puede ser algo paradójica. Hay contra los que más tarde deberá competir y superar. La relación con el entrenador es muy delicada y por eso es el núcleo de la teoría del apego. En la mayoría de ocasiones, el técnico actúa como un padre para su pupilo, pero puede derivar en las tres conductas de apego que explica la doctora Ramos: “Ese apego puede ser de varias formas distintas, y solo una de ellas es beneficiosa. Puede ser un apego ansioso, que se da cuando un deportista se distancia de su entrenador y su rendimiento se ve afectado por una constante necesidad de validación que, si no consigue, merma sus capacidades. También puede que sea un apego evitativo, por el que el deportista no se siente cómodo expresando sus vulnerabilidades y opta por la distancia, que impide una buena relación y la mejoría en su disciplina. Por último, un apego seguro: el atleta se siente alegre con su entrenador, lo que le permite explorar, experimentar y desarrollarse correctamente”.

Bloqueo psicológico

Los últimos años, el mundo en general se ha sumado a la batalla para la visualización de las enfermedades mentales en todos los ámbitos de la vida. La especialista en salud mental cree que ese fenómeno también tiene su parte nociva: “No te puedes ni imaginar la cantidad de gente que llega a la consulta autodiagnosticada. Si todas las personas que dicen o creen tener ansiedad y depresión, sería una verdadera epidemia”.

Pero, ¿cuáles son las afec-

ciones más comunes entre los deportistas? “La más habitual es el síndrome del impostor. Hay una inmensa cantidad de atletas que sienten que están defraudando al mundo del deporte y a la competición, que no tienen lo que hay que tener para competir. Y también, los traumas con las lesiones, eso es tan común... Ya no es el dolor por lesionarse o rechazo a la rehabilitación, es el miedo a que les suceda otra vez. Temen que su siguiente competición tras recuperarse vuelva a ser lesiva. Ahí aparecen las dudas de ‘¿y si se me sube otra vez el isquio? ¿Y si me tuerzo el tobillo de nuevo?’ Si vemos que puede tener algún trauma profundo, pasamos a EMDR (Desensibilización y Reprocesamiento por Movimientos Oculares), una terapia para observar traumas a través de movimientos oculares”.

Sentirse presionado

La presión para un atleta tiene muchas fuentes: sus compañeros, familiares, técnicos, cámaras e incluso ellos mismos. La terapeuta destaca el peso de las etiquetas: “Hace tiempo tuve un paciente, un chico joven que era el pichichi de su equipo. Estaba constantemente preocupado por mantener ese nivel de goleador del equipo, y esa etiqueta le suponía un estrés enorme, le pesaba mucho. Trabajamos la aceptación de que no siempre sería el mejor, necesitaba poner los pies en la tierra”.

Los conceptos derrota y victoria pueden tener un efecto no deseado para la mentalidad de los deportistas. Entonces, ¿se deberían cambiar? Esta es la opinión de Eva Ramos al respecto: “¿Y por qué conceptos lo pretenden cambiar? Realmente no tiene importancia, cambiar las palabras no cambia el sentimiento. Aunque digas que ‘no has perdido’ y digas que ‘no has llegado a la meta’, se seguirá sintiendo como un fracaso. Hay que trabajar en cómo afronta esa situación el deportista, no dar eufemismos”. Afirma que una de las actitudes más peligrosas para la mentalidad de un atleta es la frustración. “Cuando un atleta se frustra tras un resultado que no le parece el adecuado, hay que trabajar las distorsiones cognitivas. Simplificando, hay que hacerle ver que dentro de ese sen-

timiento de frustración hay más distorsión que realidad”.

Pero también deben saber gestionar la victoria. “No se debe entender la victoria como ganar al rival, ser mejor y hacer evidente que se está por encima y el resto lo tiene que saber. Pongo mucha atención en la educación de la victoria: cómo se debe ganar y cómo sentirse con la victoria. Tiene que haber orgullo, pero propio, estar orgulloso de haber superado tus capacidades y conseguir esa medalla o trofeo. Pero también hay que tener en cuenta que hay victorias no válidas, como ganar cuando sabes que tienes una enorme ventaja o que has usado atajos o trampas como el dopaje. Porque las victorias que valen son las que se trabajan”, dice la especialista.

Para la psicóloga la actuación de la familia es central. “El papel de la familia es crucial, además de por cómo acompañan en épocas de pretemporada o competición, por cómo han educado al atleta toda su vida. He visto padres que tienen la inocente idea de que su hijo es el mejor, pero le hacen mucho daño sin saberlo. El niño tomará esa idea de ser el mejor como real, y se esforzará para demostrarlo, lo que puede suponer una gran frustración cuando no lo consiga. Lo ideal es un acompañamiento neutro, realista pero con apoyo, como decía antes, para no generar distorsiones cognitivas”.

En cada respuesta de la psicóloga Eva Ramos hay una idea clara: el deporte no es solo físico. La mente necesita igual o más cuidado que el cuerpo.



Psicóloga Eva Ramos Ortega.

MARINA ECHEVERRÍA



Así entrena hoy la *fisioterapia*

El trabajo de esta ciencia toma protagonismo en pretemporada, cuando se anticipan futuras lesiones y se afianza la técnica

**MANUELA HEREDIA
JUAN CARLOS ARGENZIO**

Noviembre es sinónimo de pretemporada. Las pistas de atletismo de Navarra se llenan de deportistas que retoman el entrenamiento tras el descanso. A los corredores se les evalúa el sprint de 60 metros, el salto vertical y horizontal. A los lanzadores, las mismas pruebas que los corredores y, además, el tren superior con lanzamientos de balón medicinal y la fuerza específica en sus brazos. Y a los saltadores les exigen pruebas de fuerza del tren inferior para medir la reacción y la técnica de carrera. “En pretemporada aparecen más molestias inespecíficas tras semanas de menor actividad; nuestro papel es ajustar cargas y reevaluar para que el atleta no rompa por el otro lado”, explica el fisioterapeuta deportivo Daniel Ramos Ortega, con tres centros de consulta en Pamplona.

Los velocistas realizan trabajos de aceleración progresiva, series de 30 a 60 metros al 80-90% combinadas con ejercicios de técnica de carrera, skipping, impulsos y ejercicios de salida. Los mediofondistas y fondistas, por su parte, se inician con cargas moderadas, priorizando la resistencia y la adaptación del sistema cardiovascular antes de volver a los ritmos de competición. Según la Real Federación Española de Atletismo (RFEA), la planificación en estas primeras semanas busca “fortalecer la musculatura estabilizadora y preparar al cuerpo para la carga anaeróbica de los meses siguientes”. Ramos añade que “en corredores es habitual ver cintillas iliotibiales cargadas (zona delantera del muslo) o tendones de Aquiles (de la pantorrilla al talón) rígidos tras el parón; la clave es introducir el trabajo excéntrico y la fuerza antes de los volúmenes altos”.

Saltadores y lanzadores

Los saltadores, por su parte, enfocan el inicio de temporada en el fortalecimiento del tren inferior y en la readaptación neuromuscular. Durante el descanso veraniego, la pérdida de tono en músculos estabilizadores de cadera, rodilla y tobillo puede alterar la técnica en carrera o en batida, por lo que el trabajo pliométrico (estiramiento-acortamiento) y de reacción es esen-



Daniel Ramos fotografiado durante una consulta.

MANUELA HEREDIA

cial. La Federación Navarra de Atletismo (FNA) recomienda “introducir de forma progresiva los ejercicios de impacto para evitar tendinopatías rotulianas y sobrecargas lumbares”. “Los saltadores”, señala Ramos, “llegan con rigidez acumulada en glúteos y aductores; si no se les da tiempo a readaptar tejidos, aparecen las lesiones de sobrecarga antes de diciembre”.

En cuanto a los lanzadores, combinan fuerza general con técnica específica del gesto. Las primeras semanas incluyen ejercicios de tren inferior, tronco y hombros, además de lanzamientos con balón medicinal y trabajos de estabilidad del core. Hacia la cuarta semana, se reintroducen lanzamientos técnicos con cargas moderadas, priorizando la precisión sobre la distancia. “Con los lanzadores hay que tener paciencia. Si empiezan a lanzar fuerte demasiado pronto, los microtraumatismos en hombro y codo son casi inevitables”, indica Ramos.

Durante la pretemporada, el cuerpo del atleta atraviesa una fase de readaptación fisiológica tras semanas o incluso meses de menor actividad.

Ese regreso progresivo conlleva un incremento repentino en las cargas de trabajo. Según datos de la FNA, más del 60 % de las lesiones anuales en categorías absolutas se registran entre noviembre y enero, por sobrecarga muscular y desequilibrios entre fuerza y movilidad. “La mayoría de molestias son inflamaciones articulares o tendinopatías leves que aparecen porque el cuerpo ha perdido su tolerancia a la carga”, explica Ramos. “Después de un mes de parón, el atleta quiere recuperar enseguida su nivel y olvida que el tejido debe adaptarse”.

Mundos diferentes

En los corredores, tendinopatías del Aquiles, sobrecargas de gemelos y cintillas iliotibiales son las lesiones más habituales, seguidas por molestias en cadera y región lumbar. Según un estudio de la Universidad de León, el riesgo de los velocistas de sufrir contracturas isquiotibiales en las tres primeras semanas de carga es un 30% mayor. En hombres, por una mayor masa muscular y exigencia de potencia, las roturas fibrilares son más comunes, mientras que en mujeres predominan las tendinopatías por

déficit de fuerza estabilizadora. “Ellos rompen más; ellas se sobrecargan más. Es una diferencia fisiológica, no de disciplina”, resume Ramos.

Los saltadores presentan otro patrón: sus lesiones se concentran en el aparato extensor de la pierna, especialmente en rodilla, glúteo y tobillo. La combinación de fuerza excesiva y recepción en salto genera un impacto articular que, tras el parón, puede provocar tendinitis rotuliana o inflamación del tendón de Aquiles. En los hombres es más habitual la tendinopatía rotuliana por mayor masa corporal y fuerza de impulso; en las mujeres, las molestias lumbares y en la cadera, debido a una menor estabilidad pélvica y a diferencias biomecánicas en la técnica de salto. “Un saltador puede aguantar un dolor en el Aquiles semanas, pero si no se regula la carga, la microinflamación acaba siendo una degeneración del tejido. En mujeres, esa misma carga suele traducirse en rigidez lumbar o glútea antes que en rotura”, señala el fisioterapeuta navarro.

Y en los lanzadores, el principal riesgo se localiza en el tren superior, donde los gestos repetitivos de lanzamiento gene-

ran microlesiones en hombro, codo y espalda dorsal. Ellos suelen sufrir tendinopatías del supraespinoso (hombros) por exceso de fuerza aplicada sin control técnico, mientras que ellas, con menor fuerza absoluta en el hombro, padecen más frecuentemente sobrecargas cervicales y fatiga muscular general. Las lesiones de hombro y codo en lanzadores suelen producirse al acelerar la carga específica antes de consolidar la fuerza general. “Una semana de impaciencia”, asegura Ramos, “puede suponer un mes de tratamiento”.

En todos los casos, las lesiones de pretemporada comparten un mismo origen: el desequilibrio entre la intensidad del entrenamiento y la capacidad real de adaptación del cuerpo. Aparecen entre la segunda y cuarta semana de trabajo, cuando el atleta pasa del acondicionamiento ligero a la carga específica. El retorno rápido al entrenamiento sin una adecuada readaptación de músculos, tendones y ligamentos incrementa el riesgo de inflamaciones o microfisuras. Como explica Ramos, “el cuerpo necesita reaprender a tolerar la carga. Si no se respeta ese ritmo biológi-

co, lo que hoy es una molestia mañana puede ser una rotura o una tendinopatía crónica”.

Recuperación y prevención

El tiempo de recuperación en atletismo varía según la gravedad de la lesión, la disciplina y la adherencia del deportista al plan de rehabilitación. Una tendinitis leve requiere entre dos y cuatro semanas, mientras que una rotura muscular moderada puede extenderse hasta dos meses. El objetivo es eliminar el dolor y recuperar la función completa antes de volver al entrenamiento. Para Ramos, la fase inicial es clave: “Si controlamos la inflamación desde el primer momento y ajustamos bien las cargas, evitamos la fibrosis y las recaídas”.

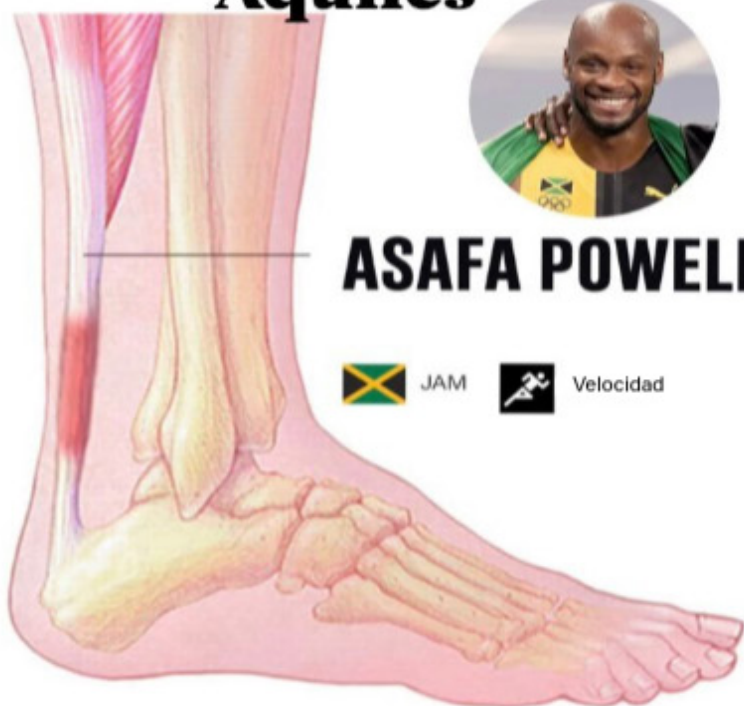
Para prevenir lesiones hay que planificar cargas, fortalecer el cuerpo y enseñar al atleta a detectar señales de sobrecarga. La RFEA y la FNA recomiendan dos sesiones semanales de fuerza funcional y estabilización, lo que reduce hasta un 40% el riesgo de recaídas, especialmente en isquiotibiales y tendón de Aquiles. Ramos subraya que la fuerza es la herramienta principal: “Si el atleta está físicamente preparado, la lesión es mucho menos probable”.

La fisioterapia moderna ha cambiado radicalmente en la última década con los avances tecnológicos: la ecografía musculoesquelética, la electrólisis percutánea y las plataformas de análisis de movimiento permiten diagnosticar y tratar con mucha más precisión alteraciones en tejidos. Según Ramos, antes el fisioterapeuta trabajaba “casi a ciegas”, y ahora puede observar una rotura en tiempo real, valorar el estado del tejido y decidir si el atleta puede seguir entrenando o no.

La ecografía es clave en centros de alto rendimiento porque permite seguir la evolución de una lesión desde el inicio hasta su cicatrización; la electrólisis percutánea aplica corrientes controladas para regenerar tejido tendinoso y acelerar la recuperación (mejoran el flujo sanguíneo, aceleran la curación y reducen los tiempos de baja de las tendinopatías de doce a seis semanas), y las plataformas de fuerza y los sensores de presión permiten medir en milisegundos la simetría, potencia y equilibrio en cada gesto técnico, datos fundamentales para prevenir lesiones recurrentes. Ramos explica que hoy es posible detectar detalles (apoyos desiguales, rotación adelantada de la cadera o pérdida de fuerza en la pierna de impulso) impenables hace 15 años.

Las federaciones de atletismo impulsan campañas educativas

Tendinopatía del Aquiles



Contractura de isquiotibiales



Tendinitis rotuliana



Lesiones de cadera y zona lumbar



Tendinopatía del supraespinoso



Las lesiones más habituales por disciplinas y los y las atletas de élite que las han sufrido.

para que los atletas identifiquen señales tempranas. “La fisioterapia actual no solo trata lesiones, sino que educa al deportista para entender su cuerpo y prevenir antes que curar. No

sirve de nada curar si el atleta no aprende a evitar la siguiente lesión”, asegura Ramos.

La incorporación de la ciencia y la tecnología ha reducido lesiones y mejorado el rendi-

Sobrecarga cervical



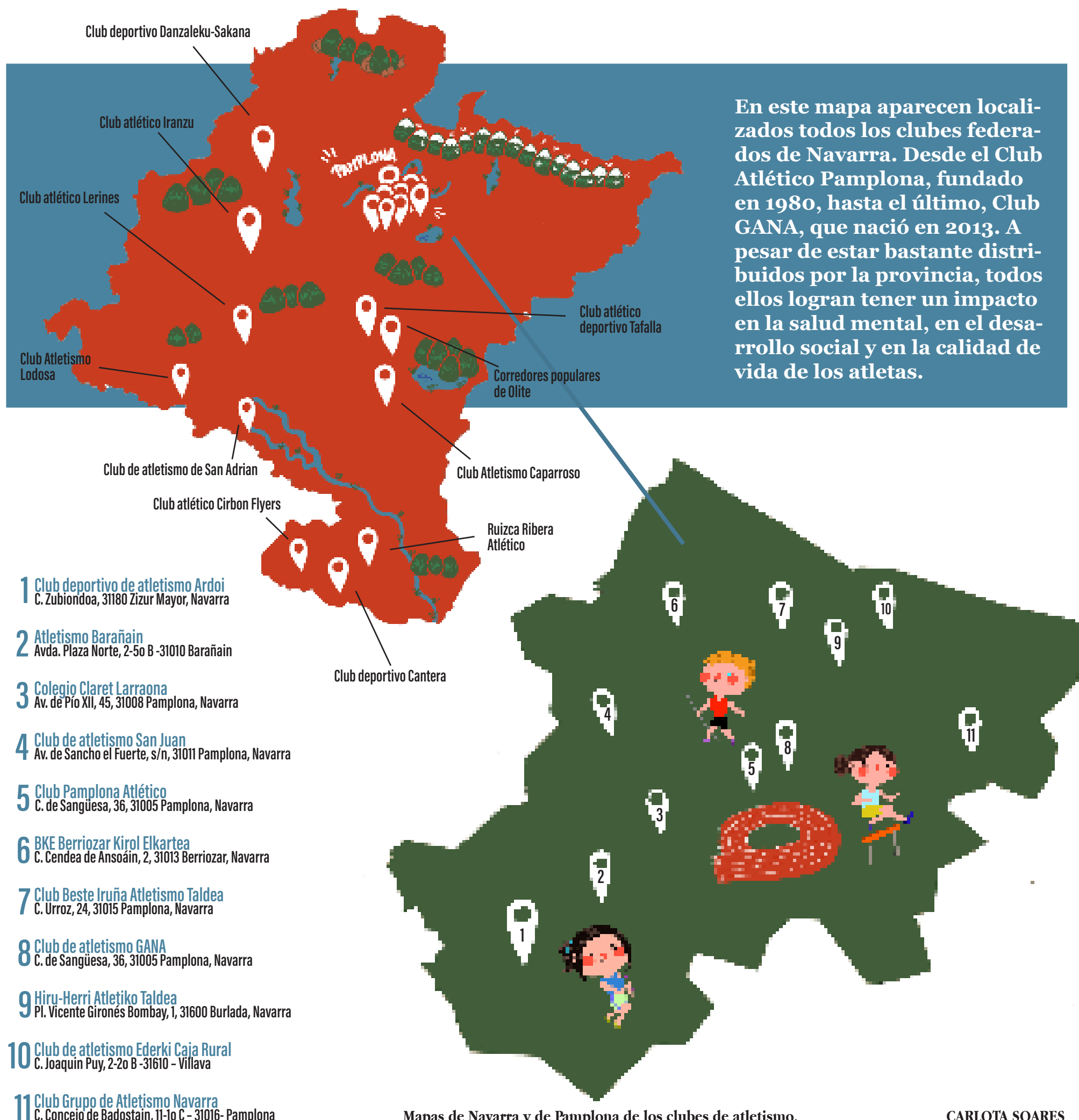
MANUELA HEREDIA

miento. En centros como Larrañaga se usan plataformas de fuerza y vídeo para corregir técnica. El trabajo comienza antes de que el atleta se lesione. “Un atleta sano no es el que nunca se

lesiona, sino el que sabe cómo cuidarse para seguir compitiendo. Nuestro trabajo es acompañarlo en ese aprendizaje. La fisioterapia no es un lujo, es parte del entrenamiento”.

Los clubes de Navarra

MARINA ECHEVERRÍA



Mapas de Navarra y de Pamplona de los clubes de atletismo.

CARLOTA SOARES

La locura por el *running*

De hábito solitario a fenómeno colectivo, el running transforma la vida urbana y conecta miles de personas en España

ANA ARCILA

El running ha evolucionado en los últimos cinco años de ser un deporte individual y poco popular a transformarse en uno multitudinario, donde la interacción social y la compañía son el principal atractivo. En 2024, según un informe de Runnea, plataforma digital especializada en corredores, en España, más del 20 % de los ciudadanos declaró haber practicado running, lo que convierte a este deporte en la actividad física con mayor crecimiento en el país.

Eva Ramos, psicóloga deportiva del centro especializado en psicología, nutrición y fisioterapia Theram, opina que esta actividad se ha transformado en un ámbito en el cual el cuerpo y la mente reciben atención a la vez. “Posibilita desconectarse y reunirse con uno mismo en un ambiente natural”, afirma Ramos. Esta combinación de bienestar físico y emocional es la razón por la que el running se podría convertir en una actividad perdurable.

Según Isabel Sosa, encargada del club Move de Pamplona, lo que resulta atractivo de este deporte es su accesibilidad: “Puedes correr a tu velocidad, cuando sea conveniente para ti y sin muchas exigencias”, señala Sosa. Esa adaptabilidad ha hecho posible que las personas que desean hacer ejercicio, formar parte de una comunidad o encontrar un nuevo espacio social vean en esta práctica la opción indicada.

Un deporte que crece sin freno

El running, como práctica deportiva, ha tenido un crecimiento que difícilmente puede ser igualado por otros deportes. El Runnómetro 2025 de Runnea indica que este es un ámbito en el que convergen desafíos personales, bienestar mental, tecnología avanzada y búsqueda de comunidad, por lo que ha generado un cambio en la mentalidad colectiva. Esta transformación se percibe en las calles, en las aplicaciones y en las conversaciones cotidianas. Strava plataforma

digital especializada, en el almacenamiento y seguimiento de datos de deportistas y clubs deportivos, confirma este salto con un aumento del 59 % en la afiliación a clubes y un 18 % en actividades grupales de diez o más participantes. En otras palabras: más corredores juntos y menos runners solitarios.

Isabel Sosa subraya que en Move tienen corredores muy variados. “Existen personas que se preparan para maratones y otras que intentan terminar sus primeros 4 kilómetros”, señala Sosa. Hoy en día, esa combinación de niveles —impensable cuando el running era casi exclusivamente del alto rendimiento— es uno de los factores principales de su crecimiento. De igual manera ocurre en el club Ritmo, en Pamplona, dirigido por Sofía Crespo, donde participan estudiantes nacionales e internacionales, principiantes y experimentados. “De repente, todo el mundo se está apuntando a correr, sobre todo universitarios de entre 18 y 30 años, muchos porque ven el ambiente en redes”, afirma Crespo.

Este deporte puede integrarse en diferentes estilos de vida gracias a su bajo coste de entrada y su accesibilidad. Asimismo, Strava reporta que los kilómetros recorridos en grupo fueron significativamente más que los recorridos individualmente, lo cual refuerza el aspecto social del deporte. Correr ya no es solo ponerse las zapatillas, sino unirse a una actividad que se adapta, se organiza, se comparte y se integra en la vida diaria.

Según el Runnómetro 2025 de Runnea, la mayoría de los corredores populares se encuentran entre 35 y 54 años (29,3 % para el grupo de edad de 45 a 54 años y 26,7 % para el grupo de edad de 35 a 44 años). En cambio, solo un 2,2 % tiene entre 18 y 24 años. No obstante, la práctica está ganando terreno en los jóvenes, que están adoptando el running como una forma de vida. Esto se puede ver reflejado en los clubes Ritmo y MOVE, donde se resalta la participación juvenil.

Otro impulso del fenómeno es la motivación social. “Exis-

ten personas que vienen a hacer deporte, pero hay muchos que lo hacen porque después iremos a tomar algo. Ese proyecto social atrae”, manifiesta Sofía Crespo. El ritual de correr + bar ya es una práctica común en muchas ciudades. Según algunos medios de comunicación como El País, la multiplicación de contenido a través de aplicaciones y la visibilidad en las redes sociales fomentan esta tendencia. Apoyando lo anterior, Crespo resalta: “Si observas un club atractivo en Instagram, con personas de tu edad te motiva a moverte”. De esta manera, el running empieza a tener una identidad evidente y con esto se transforma en una experiencia colectiva y en un contenido que se difunde rápidamente.

El impacto psicológico del running

Correr de manera habitual ha avanzado más allá de lo meramente físico y se ha transformado en una herramienta importante para el bienestar mental. Estudios avalados por la American Psychological Association indican que el running favorece de manera directa la regulación cognitiva, el estado emocional y la conexión personal. Según un artículo de El Corredor, plataforma especializada en running y el bienestar de los atletas, “tras solo 20 minutos de trote constante, los niveles de cortisol —la hormona del estrés— se reducen de forma significativa. Además, aumenta la producción de GABA, un neurotransmisor clave para calmar la actividad cerebral desbordada. No hace falta un entrenamiento exigente ni mirar el reloj: un trote suave ya es suficiente para que el cuerpo y la mente entren en una especie de tregua”.

La explicación de la psicóloga deportiva Eva Ramos complementa esta evidencia. “Te conectas con la naturaleza. Vas contigo mismo; la gente necesita tiempo de soledad y correr es una excusa ideal”, afirma Ramos, lo que muestra cómo esta actividad crea un

estado de “flujo” planteado por el psicólogo Mihály Csíkszentmihály. Este se caracteriza por una concentración total e inmersión profunda en la actividad que se realiza. Durante este estado, la mente no tiene un “espacio para la reflexión tranquila” en el sentido de un análisis consciente y deliberado, sino que la acción y la conciencia se fusionan en el que la mente tiene espacio para la reflexión tranquila.

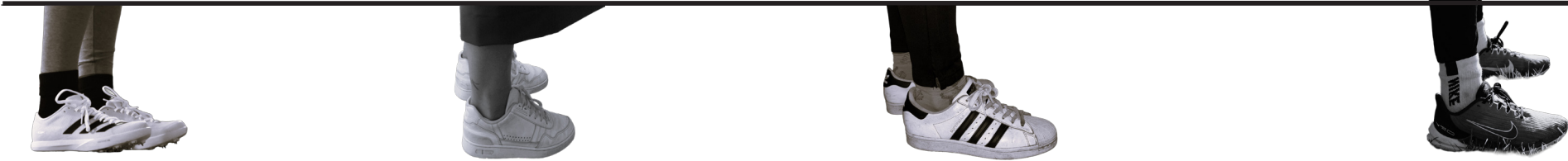
No obstante, Eva señala la importancia del equilibrio. “Debería ser un soporte para nuestro bienestar, no una carga ni un deber que cause dolor”, afirma Ramos. Por eso sugiere que los corre-

principiantes deben: establecer metas pequeñas y realistas, integrar descanso, alimentación y apoyo social, aprovechar el refuerzo comunitario y usarlo como herramienta de gestión emocional, no como único recurso.

Hoy en día, correr no es únicamente un deporte; también representa la salud mental, la comunidad, el sentido de pertenencia y la cultura de las ciudades. Aunque nuevos grupos de personas toman las calles con zapatillas y metas diferentes, hay algo que se mantiene: cada paso da impulso a una historia que sigue su curso. Y esto es solo el comienzo.



Miembros del club de running MOVE CARLOTA SOARES



De Zeus a París: *evolución del* *atletismo*

MARÍA
SANTACOLOMA



Ánfora panatenaica
con atletas griegos
FOTO: PINTOR DE
EUFILETO, MFA
BOSTON

Antigua Grecia

El atletismo tiene su origen en los primeros Juegos Olímpicos, celebrados en Grecia en 776 a. C. en honor a Zeus. Los corredores competían descalzos.

Las pruebas se hacían sobre la arena apretada y firme. Los primeros eventos atléticos consistían en carreras a pie; solo los hombres podían participar y lo hacían desnudos.

Para poder participar se debían cumplir ciertos requisitos básicos: ser hombre y griego, mostrar respeto a los valores sagrados, estar libre de delitos, haber entrenado durante diez meses previos a los juegos, hacer la inscripción al menos un mes antes, ser puntual y respetar a los jueces.

Las mujeres tenían su propia competición: los Juegos Hereos en honor a Hera, la diosa del hogar. Eran atletas jóvenes y vírgenes. No siempre competían desnudas; a veces sí y otras veces llevaban una túnica corta que mostraba un hombro.

776 A. C.

Edad Media

Se dejó de practicar el atletismo, ya que se consideraba una práctica en conflicto con la nueva religión cristiana dominante en Europa. No se practicó durante 15 siglos hasta que Pierre de Coubertin lo revivió en el siglo XIX. Para correr usaban zapatos de cuero, botas cortas o, en su defecto, iban descalzos. Las actividades atléticas se hacían en contextos militares o festivos sin equipo técnico.



Zapatos saxones de cuero
FOTO: LONDON MU-
SEUM

S. II A. C.

393 D. C.

S. XV-XVI

Época Romana

Los romanos tenían un gusto marcado por los espectáculos de gran escala, como las carreras de cuadrigas en el Circo Máximo o las luchas de gladiadores en el Coliseo. Debido a esto, las competiciones atléticas, como el lanzamiento, el salto o las carreras a pie, empezaron a perder protagonismo ante los espectáculos más dramáticos y sangrientos que predominaban



Zapatos romanos de cuero
FOTO: LONDON MUSEUM

Renacimiento

En Gran Bretaña se empezó a ver el deporte como un medio para que las personas desarrollaran su carácter, fortaleciendo la cohesión social y adquirieron disciplina. Gracias a esto, el atletismo se convirtió en una práctica educativa y competitiva. Las universidades británicas de Oxford y Cambridge desempeñaron un papel central en este proceso.

En 1864 estas dos universidades llevaron a cabo el primer encuentro atlético interuniversitario del que se tiene registro. Fue un evento que incluyó pruebas como carreras de velocidad, salto de longitud y lanzamiento de peso. Este nuevo enfoque académico y estructurado permitió que el atletismo dejara de ser una actividad recreativa y pasara a ser una disciplina reglamentada.



Zapatos de cuero de hombre
(1520-1540)
FOTO: VICTORIA AND
ALBERT MUSEUM



2024

2020 + 2021

2004

Clavos Thomas Dutton y Thorowgood
FOTO: GREG WASHINGTON, BATA SHOE MUSEUM



Revolución industrial

Modelo: Thomas Dutton y Thorowgood, fabricados en el Reino Unido en el siglo XIX

El auge tanto del empirismo como de la Revolución Industrial introdujo nuevas metodologías y tecnologías para medir el rendimiento humano. Trajo consigo cronómetros más precisos, pistas uniformes e implementos estandarizados. Aparecieron las primeras zapatillas diseñadas para correr.

Adidas Adizero Prime SP3 Strung X Y-3
FOTO: ADIDAS NEWS



Juegos Olímpicos de París, Francia

Atleta: Noah Lyles
Modelo: Adidas Adizero Prime SP 3 Strung x Y-3

Se fabricaron con ayuda de la inteligencia artificial. Son zapatillas que combinan la tecnología deportiva de la línea Adizero con el diseño de alta gama de Y-3. Las zapatillas de Lyles representan el salto tecnológico más grande desde los años 60.

Nike Air Zoom Victory 2
FOTO: NIKE



Juegos Olímpicos de Tokio, Japón (pospuestos por el COVID-19)

Atleta: Faith Kipyegon
Modelo: Nike Air Zoom Victory 2

Se introdujo el concepto de “superzapatilla”, el cual describe avances tecnológicos que buscan maximizar el rendimiento. Esto llevó a la Federación Internacional de Atletismo a establecer reglas sobre la altura de la suela con el objetivo de garantizar la equidad y la seguridad de los atletas. La altura de la suela afecta la amortiguación, la comodidad y la estabilidad. También puede afectar la salud de los pies, los tobillos y las articulaciones a largo plazo.

Nike Air Zoom Miler
FOTO: GEAR PATROL



Juegos Olímpicos de Atenas, Grecia

Atleta: Hicham El Guerrouj
Modelo: Nike Air Zoom Miler

Ganó las pruebas de 1 500 m y 5 000 m. Las carreras de maratón siguieron la misma ruta que en 1896 al comenzar en Maratón y terminar en el Estadio Panatenaico de Atenas. Los Juegos Olímpicos de Atenas 2004 fueron considerados un regreso a casa, ya que Grecia fue la cuna de las antiguas olimpiadas y la sede de los primeros Juegos Olímpicos de la era moderna en 1896.

Nike Bowerman Series Sergey Bubka
FOTO: HORVATH TAMAS



Juegos Olímpicos de Seúl, Corea del Sur

Atleta: Sergey Bubka
Modelo: Nike Bowerman Series

Bubka fue el último atleta que representó a la Unión Soviética antes de su disolución en 1991. Fue el primer atleta de salto con pértiga en superar los 6 metros durante los años ochenta y en mantener una hegemonía de récords mundiales durante más de una década.

1988

1860 - 1865

1890-1900

1928

1936



Foster Deluxe Spike
FOTO: RETROBOK

Juegos Olímpicos modernos

Modelo: Joseph William Foster, un inglés que practicaba carreras de atletismo, diseñó en 1890 de manera artesanal los primeros zapatos deportivos. Eran de cuero con clavos martillados a mano.

Pierre de Coubertin fue un historiador y pedagogo francés que creó los Juegos Olímpicos de la era moderna. Disciplinas como el salto de longitud, el lanzamiento de disco, las carreras de velocidad y la maratón estuvieron incluidas en el programa inaugural.

Waitzer 1928
FOTO: ADIDAS



Juegos Olímpicos de Ámsterdam, Países Bajos

Atleta: Helene Schmidt
Modelo: Waitzer 1928

La atleta alemana participó en los Juegos Olímpicos de Ámsterdam 1928 y ganó la medalla de bronce en la prueba de velocidad. Fueron los primeros Juegos en incluir competiciones femeninas de atletismo en el programa olímpico. Las mujeres compitieron en cinco pruebas distintas: 100 m, 800 m, relevos 4 × 100, salto de altura y lanzamiento de disco.

Waitzer 1936
FOTO: ADIDAS



Juegos Olímpicos de Berlín, Alemania

Atleta: James Cleveland Owens
Modelo: Waitzer 1936

Fue un zapato diseñado especialmente para James Owens, un atleta cuatro veces campeón olímpico. Sus cuatro medallas de oro las ganó en las pruebas de 100 m, 200 m, relevo 4 × 100 m y salto de longitud en los mismos Juegos.



El espíritu joven en una categoría veterana

Francis Hernández es un atleta que por una broma con su hermano lleva 36 años en el atletismo

JANETTA YUZHBYAN

En 2024, se ha registrado el número récord de licencias en categoría máster (mayores de 35 años), con un total de 8.649, con 6.347 en hombres y 2.302 en mujeres, según el noticiero Correr en La Rioja. Este dato refleja la gran presencia del atletismo entre los veteranos y que no solo se limita entre las categorías más juveniles. Es un deporte que tiene cabida a todas las edades, desde los jóvenes hasta los 50, 60 o incluso 80 años.

Francis Hernández, actual atleta veterano, se adentró por primera vez en el atletismo a los 25 años por un reto con su hermano. “Él tenía el récord navarro con 4,70 en el salto con pértiga, y la apuesta era ver si yo era capaz de quitarle el récord”, cuenta Francis. Confiesa que no podía ignorarlo, porque, como él dice, los navarros no bromea con estas cosas. “Me dijo: ‘No aguan-

“Lo más importante es la superación personal”

tas ni un mes’, y llevo ya 36 años aquí”, recuerda él. Tiene 60 años y suma tres medallas de oro en Campeonatos del Mundo.

Su hermano, José Luis Hernández, el hermano, era apodado “El Niño” y consi-

derado el atleta más completo de la historia del atletismo navarro además de, tras su retirada, uno de los mejores entrenadores y preparadores físicos según la Federación Navarra de Atletismo. Batió el récord de España en pértiga en 1970 y fue campeón de España en 1973. En 2014 afrontó su último año de lucha contra el cáncer, y desde entonces el club Pamplona Atlético organiza un meeting en su memoria.

Para Francis, que ahora es el presidente del club, este memorial es importante. “Tener la oportunidad de hacerle un homenaje cada año significa mucho para mí, teniendo en cuenta todas las dificultades económicas”, señala él. Estos últimos tres años el meeting fue en dimensión internacional. Sin embargo, eso conlleva que se triplique el presupuesto, por lo que el club se ve en necesidad de solicitar ayudas económicas al Gobierno de Navarra. Y si organizar un evento así cuesta alrededor de 30.000 €, la administración facilita a penas 5.000 €. Aun así, el año que viene tiene previsto organizar otro. “Si no se puede hacer internacional, lo haremos nacional, el objetivo es que los atletas puedan participar y, sobre todo, mantener vivo el homenaje y el recuerdo a mi hermano” expresa Francis.



Francis Hernández durante una sesión de entrenamiento.

CEDIDA

Inicios en el atletismo

El salto con pértiga es una disciplina muy técnica, por lo que requiere equipamiento específico. Francis no pudo dedicarse profesionalmente a esta modalidad hasta que no llegaron los primeros materiales. “No había pértigas, ni colchoneta, ni listón, ni siquiera entrenadores”, explica él. No obstante, en cuanto llegaron los componentes necesarios a la pista de Larraide, Francis se centró por completo en la pértiga. A partir de allí, empezó a reunir medallas. Sus más significativas fueron sus tres oros mundiales en las categorías M40, M45 y M60—la sigla M equivalente a las categorías máster—.

No le supuso mucho esfuerzo mantenerse en el mundo del deporte. “Nuestra familia es de deportistas

desde siempre”, explica. Se refiere Francis a su hermano José Luis, atleta como él; la mujer de este, Goya Ferrer, atleta olímpica que participó en los Juegos de Barcelona de 1992; su hermano Iñaki, que es entrenador nacional de balonmano; otros de sus hermanos, es entrenador de béisbol, y sus hijas, una jugadora de balonmano y otra, gimnasta deportiva que desde hace 3 años entrena a las órdenes de su padre.

Otros de los motivos que le empujaron a persistir en el atletismo fue ese componente colectivo, que se

“Mantener vivo el homenaje y el recuerdo a mi hermano”

refleja en los campeonatos de clubes. Cada atleta compete en su modalidad, o en esa en la que puede aportar puntuación que se suman para determinar el club ganador. “Como no había más pertiguistas, participaba en estas competiciones y me fui enganchando”.

Francis recuerda con especial cariño el Campeonato de España en categoría absoluta que se celebró en 2000, en Valencia. La categoría absoluta se caracteriza porque compiten atletas de todas las edades. “Había atletas a los que igual pasaba 15 años”. Él se clasificó para este campeonato con 36. Pedían 5 metros de marca, y Francis saltó 5,05, que quedó grabado como su mejor marca a nivel absoluto. “En ningún momento me imaginé que sería capaz de hacer la mínima de un



Campeonato de España absoluto, me hizo mucha ilusión”, admite él. La competición concluyó con Francis en sexta posición.

Papel de entrenador

Francis compagina tres oficios: atleta, presidente del club y entrenador. No obstante, su labor como entrenador no resulta suficiente para mantenerse económicamente. “Es una pena que uno no se pueda dedicar exclusivamente a entrenar, solo unos pocos lo consiguen” señala Francis. Por ende, no tiene más remedio que apoyarse en otro empleo, en el que entra a las 7 y sale a las 16.30, para llegar a las 17 horas a Larrabide a entrenar a su equipo. Asegura Francis que muchos de los entrenadores no lo ven como un trabajo. “Cuando haces un trabajo que te gusta, el tiempo pasa fácil”.

Su doble papel de atleta y entrenador le permite empatizar con su equipo. La dis-

ciplina de la pértiga es muy técnica, por lo que requiere mucha concentración. Según Francis, el 90 % es la cabeza y el 10 % el físico. Es una cuestión fundamental trabajar en esa dimensión mental del atletismo, pues por mucho que un atleta tenga el físico preparado, sin la mentalidad suficientemente trabajada no va a haber buenos resultados. “Intento solucionar las frustraciones de mis atletas porque todo esto ya lo he vivido yo”, explica Francis.

El atletismo es un deporte que cuenta con más de diez modalidades, por lo que abarca a atletas de todas las tipologías. “Hay algunos con más condiciones que otros, pero yo intento que cada uno llegue a su máximo de sus habilidades, porque lo más importante es la superación personal”, explica Francis.

Esta gran variedad de disciplinas es solo una de las ventajas del atletismo. Francis menciona otros valores que ha aprendido a lo largo de su carrera deportiva y que, asegura, también sirven en otros ámbitos de la vida: “La disciplina, constancia, compañerismo y, sobre todo como entrenador, ayudar a los atletas jóvenes a que continúen y no lo dejen”.

A pesar de que el atletismo es un deporte con gran tradición y prestigio, en España no cuenta con una gran audiencia ni popularidad mediática. Sin embargo, Francis sostiene que el problema no radica en las categorías inferiores, ya que a nivel estatal hay muchos clubes infantiles y colegios que fomentan la inscripción en el atletismo. En su opinión, el problema surge en las categorías sub 20 y sub 23 cuando los atletas empiezan los estudios universitarios. “Muchos se desilusionan cuando no llegan a las marcas que querían, entonces dejan el deporte en segundo lugar y priorizan otras actividades”. Estos jóvenes no ven salidas profesionales en el atletismo, por lo que prefieren centrarse en los estudios. Esta tendencia se refleja en la evolución del número de licencias. Según la Real Federación Española de Atletismo, en la Comunidad Foral de Navarra, el número total de licencias empieza a disminuir a partir de la categoría sub 18, de los 65 a los 301. Vuelve a crecer a medida que los atletas se introducen en la categoría máster, hasta los casi 500 federados.

La segunda apuesta

Francis, veterano a sus 60 años, resalta, por encima de

todo, su salud. Gracias al atletismo mantiene una vida

**“Me dijo:
‘No aguantas ni un
mes’, y llevo ya 36
años aquí”**

activa y saludable, aunque no siempre fue así. En 2020, con la llegada del COVID-19 y las complicaciones en el trabajo, no encontraba tiempo y tuvo que dejar por completo el deporte. Desde los 54 hasta los 59 años, debido a esa inactividad y sus nuevos hábitos, su cuerpo empezó a reflejar cambios. “Estaba un 30 % de grasa por encima de mi peso”, explica él.

Recuerda con precisión la fecha del 30 de julio de 2024: durante una cena con sus hijas, otra apuesta se puso sobre la mesa. Al igual que con su hermano hace casi 40 años, sus hijas le retaron a volver a empezar a entrenar. Y como dijo Francis en un principio, los navarros se toman en serio los retos. “Les dije que iba a volver y que con 60 años saltaría 4 metros”, prometió él.

A principios de este año, en marzo, Francis saltó 4,15 metros en Gainesville (Flori-

da). No solo superó los 4 metros y ganó la apuesta, sino que se quedó a un centímetro del récord mundial.

Ahora se encuentra muy motivado en seguir en la pértiga y no contempla dejar el deporte. “Mi idea es seguir entrenando, si puedo competir, pues competiré; si no, simplemente entrenaré”. Siente que todavía tiene mucho que aportar, tanto a nivel personal como en la formación de jóvenes atletas. La rutina, el esfuerzo y el ambiente del estadio continúan siendo para él una fuente de energía y una forma de mantenerse conectado con todo lo que el atletismo le ha dado a lo largo de su vida. Asimismo, como presidente del club que tiene su sede en Larrabide, para el año que viene tiene previsto organizar el XI meeting memorial en honor a su hermano. Sea en dimensión internacional o nacional, la memoria de José Luis persistirá en la pista de Larrabide y Francis Hernández se va a encargar de eso.

**“Les dije que iba
a volver y que con
60 años saltaría 4
metros”**

**“En ningún momento
me imaginé que
sería capaz de hacer
la mínima de un
Campeonato de
España absoluto”**



Francis Hernández en el último campeonato europeo en el que participó.

CEDIDA



Gift y Mary Okunrobo en el estadio Larrabide.

CAMILO ARCE

De la misma cuna *a la misma pista*

Las gemelas Okunrobo arrasan en el estadio Larrabide con sus marcas en longitud y vallas



Mary Okunrobu entrenando.

C. ARCE

JANETTA YUZBASHYAN

Crecer juntas, jugar juntas, estudiar juntas y entrenar juntas. Las gemelas Okunrobo pasan prácticamente todo el día juntas y no sabrían hacer lo contrario. Gift y Mary, de 16 años, son españolas de nacimiento con padres nigerianos. Se mudaron a Navarra de muy pequeñas desde Alicante por motivos laborales de sus padres, y casi por casualidad, al buscar una afición, hallaron lo que se convertiría en su vocación profesional: el atletismo.

Empezaron a los 5 años con las carreras de cross, pero se dieron cuenta de que no era lo que les gustaba y que preferían las pruebas de pista. Sus padres decidieron apuntarlas junto a su hermana mayor, Precious Okunrobo, que ahora tiene 18 años, quien tras practicar baloncesto por unos años decidió adentrarse en el atletismo y actualmente compite en

longitud. En un inicio, las gemelas probaron distintas modalidades. Gift empezó a sobresalir en las carreras de velocidad, de 60 y 100 metros, en las que planeaba centrarse. Sin embargo, ese enfoque cambió cuando compitió en el Campeonato de España sub-16. “No lo hice bien y decidí probar los saltos”, explica. A partir de entonces, en 2024, batió el récord de España de triple salto en la misma categoría con 12,90 metros.

Mary, por su parte, todavía no tiene claro qué especialidad prefiere entre las vallas, la longitud y el salto de altura. Según sus marcas, figura entre las favoritas en vallas. “Hago esta disciplina porque se me da bien, pero lo que realmente me gusta es la altura”, admite. Para el próximo año tiene previsto probar nuevas modalidades.

A lo largo de sus carreras

deportivas, ambas reúnen resultados admirables. Gift se posiciona segunda en el ranking nacional tanto de triple salto como de longitud. Y Mary ostenta el récord navarro en 100 metros vallas sub-16 con 14,19 segundos y el récord navarro en 60 metros vallas sub-18 con 8,59 segundos. Estas categorías agrupan a jóvenes atletas según su edad: sub-16 incluye a deportistas de 14 y 15 años, mientras que sub-18 abarca a los de 16 y 17 años.

Relación familiar

Precious y las gemelas Gift y Mary tienen otras dos hermanas: Happy, de 13 años, y Mirako, de 5. Tienen una buena relación entre las 5, aunque el vínculo entre Gift y Mary es mayor que con el resto de las hermanas. Esa unión familiar también está marcada por la cultura de



Gift okunrobu saltando al foso.

CAMILO ARCE

sus padres, que se hace sentir sobre todo en casa. “Nos inculcan la cultura nigeriana a través de la comida o la música”, explica Mary. Aun así, sostienen que, pese a ese arraigo africano, se sienten plenamente españolas.

Por mucho que se parezcan físicamente, tanto Gift como Mary tienen una personalidad muy diferente. La saltadora es más agitada, mientras que la vallista es más tranquila. “Suelen decir que por mi carácter parezco mayor, aunque en realidad es Gift, ya que nació antes”, explica entre risas Mary.

Las Okunrobo comparten prácticamente todas las actividades, desde el mundo académico al grupo de amigos y el club de atletismo. Ambas entrenan en Larrabide, con el club Grupo de Atletismo de Navarra, y asisten juntas a las competiciones. Les resulta de gran importancia tenerse una a la otra durante estos eventos. Mary explica: “Le doy muchas vueltas y me pongo muy nerviosa antes de competir”. Una de las rutinas que comparten para calmar los nervios es conversar la noche previa a

la competición. “Mary está siempre más nerviosa y yo la tranquilizo”, explica Gift.

La presencia de sus padres en las gradas también les supone un apoyo incondicional, aunque a veces suponga más presión. “Nos motiva ver a nuestros padres, pero también sentimos presión porque queremos que se sientan orgullosos de nosotras”, comentan las dos. A los padres les cuesta a menudo asistir a las pruebas, sobre todo las estatales.

Competiciones

Recuerdan con cariño el Campeonato de España en categoría sub-16 disputado en Lleida, en julio de 2024. Ambas lograron podio: Mary fue plata en vallas y bronce en altura; Gift, oro en longitud y triple. “Nos hizo mucha ilusión, especialmente por todo el apoyo que recibimos”, explican. Aunque a Mary a veces la presencia del público le produce el efecto contrario. “Siento la responsabilidad de que tengo que hacerlo bien y me pone muy nerviosa”, expresa ella.

Gift recuerda otro concurso con la misma emoción ce-

lebrado en julio de este año en Luque, Paraguay: el Campeonato Iberoamericano. Se clasificó en categoría sub-18 donde se llevó dos oros, logrando sus mejores marcas con 6,22 metros en longitud y 13,25 metros en triple salto. Mary, que no se clasificó por no cumplir con las mínimas requeridas, lo vivió con orgullo por su hermana más que con rivalidad. “Ninguna es mejor que la otra: simplemente, lo que hago yo no lo podría hacer ella, y viceversa”, constata Gift.

Los estudios

Gift y Mary están cursando 4º de la ESO, por lo que también tienen que encontrar tiempo para los estudios. A veces se ven obligadas a sacrificar horas de sueño para poder con todo. “Yo estoy acostumbrada a estudiar por la noche”, dice Gift. Por el momento priorizan el deporte porque es a lo que se quieren dedicar profesionalmente en un futuro, pero aún así intentan no dejar los estudios muy apartados. Tienen previsto realizar el bachillerato general —formación flexible donde el alumno puede escoger asignaturas de diferentes ramas, ideal para quienes aún no tienen claro qué quieren cursar—.

La vallista explica que, si no se hubiera adentrado en el atletismo, le hubiera encantado hacer baile contemporáneo. Por su parte, Gift no contempla otro deporte como alternativa: tiene claro que ha encontrado su lugar en la pista. Para ella, el deporte individual tiene un atractivo especial que valora mucho. “Solo depende de ti”, comenta. No obstante, ambas coinciden en que el atletismo les ha aportado más que medallas: “Gracias a ello hicimos nuevas amistades”.

Para el próximo año, las Okunrobo tienen dos objetivos claros. El compromiso con su formación y su pasión por el atletismo las impulsa a avanzar con determinación. El primero es terminar satisfechas la ESO para empezar con los estudios postobligatorios. Y en segundo lugar, hacer la mínima del Campeonato de España y llevarse una medalla, a ser posible, de oro.

Además, comparten la ilusión de crecer como deportistas, aprovechar cada experiencia en las pistas y aprender tanto de las victorias como de los retos.



Gift y Mary Okunrobo en el estadio Larrabide.

CAMILO ARCE



Tres décadas saltando barreras

El atletismo adaptado está implantado en Navarra desde hace más de treinta años, eliminando los obstáculos para competir a las personas con discapacidad intelectual

MARCOS LÓPEZ

El Atletismo Adaptado es la vertiente del atletismo que está pensada para abrir la puerta a personas con discapacidad intelectual. Hace 33 años que comenzó su andadura en Navarra y está dividido en tres grupos: escuela, para los menores; habilidades, para los que tienen sus condiciones más mermaid; adaptado, para los que hay que adaptar un poco; y tecnificación, para los que están más avanzados. Marisa Marcotegui es la entrenadora del grupo de tecnificación y quien empezó con esta iniciativa hace tres décadas. Al comienzo le fue difícil, pero con el tiempo se ha convertido en su grupo favorito. “Tengo gente apuntada en atletismo”, se refiere Marcotegui a los atletas que no son de adaptado. “Igual no te viene en una semana y es que encima no ha venido porque no le ha dado la gana. Los de adaptado siempre están contentos. Te saludan: ‘¡Eh, Marisa, qué tal!’ y entre ellos se llevan bien. Cuando no vienen, siempre te avisan y no faltan por faltar”. De hecho, ni con motivos faltan. Ramón Ramos (36 años) estaba entrenan-

do con una hernia de la que está pendiente que le operen desde hace tres meses. “Me tienen que operar de una hernia, pero no es muy grave”. Él aseguró a Marisa que no le dolía y que su “médico de especialidad” le recomienda ir a entrenar y hacer “vida normal”. Pero al tercer sprint ya no era capaz de correr.

Autonomía

Los catorce atletas que tiene en el grupo de tecnificación son todos adultos, que estudian o trabajan. Muchos se valen por sí mismos y viven de una manera totalmente independiente. Mientras Marisa Marcotegui charla con el equipo de “.....” a un lado de la pista, ellos calientan por su cuenta y van haciendo el entrenamiento sin necesidad de ninguna instrucción. “Son súper autónomos. Saben lo que tienen que hacer y no necesitan que yo les vaya detrás. Al final, es una cuestión de costumbres”, reconoce la entrenadora orgullosa de sus chicos. De hecho, un día Marcotegui faltó al entrenamiento (por primera vez en la historia, asegura) dejándolos allí solos. Pero, incluso sin Mar-

cotegui, se pusieron a entrenar por su cuenta.

Entrenan tres días a la semana y compiten los fines de semana con los atletas sub-18 gracias a un convenio que la Federación de Deportes Adaptados tiene firmado con la Federación Navarra de Atletismo. Según Marcotegui, sin este convenio no tendrían la suficiente constancia que necesitan para mejorar. “Solo tendrían una competición al año. Por eso busqué el método de poder competir en juegos deportivos con la Federación Navarra de Atletismo y con los sub-18. Así todos los fines de semana pueden tener competición. Entonces ahí pueden aprender”.

Competir para mejorar

Hace más de 20 años que la Federación Navarra accedió, sin poner ningún tipo de inconveniente, a esta integración del atletismo adaptado como una disciplina más. Pero lo que debería ser la norma, es la excepción. Cada Federación autonómica gestiona de una manera diferente la integración del atletismo adaptado e, incluso dentro

de Navarra, hay federaciones de otros deportes que segregan a las personas con discapacidad intelectual. “Hay deportes, como la natación por ejemplo, que en los que las personas con discapacidad intelectual tienen muchísimos problemas para poder competir”. En dichos deportes, cierran la puerta a la participación de personas con discapacidad intelectual o les sancionan porque sus resultados van a ser peores que los demás participantes. Marcotegui considera la integración una cuestión de “la voluntad de las federaciones. La integración es una cosa de voluntad”.

Una separación que carece de sentido sobre todo cuando se descubren casos como el de Rubén Pascual, que con 34 años y una discapacidad del 45% acaba de batir su mejor marca personal y ocupa el puesto 35 de atletas navarros. Él ya no entrena con el grupo de tecnificación de atletismo adaptado porque se le quedaba pequeño y ha pasado a integrarse en un grupo de atletas sin discapacidad intelectual que tienen su nivel.

Rubén, Daniel, Rosa o Ra-

món son uno más. Saludan y hablan con todos los que entran a la pista sobre sus nuevas parejas (como Rosa que acaba de empezar con un nuevo novio), de que este sábado les toca ir a la discoteca o de cualquier otra cosa. Lo único que tienen prohibido es hablar de fútbol porque, como cuenta Daniel, Marcotegui no se lo permite porque no es el lugar “Aquí, fútbol no. Aquí se habla de atletismo”. La entrenadora se excusa en que se enfadan mucho hablando de fútbol, sobre todo en los que son del Barça y del Madrid.

Estigma que persiste

Pese al trato y a la integración que hay en Larrabide, un estudio del Observatorio Social de la Caixa afirma que “casi la mitad de la población conserva actitudes estigmatizantes hacia estos colectivos”. Este Observatorio asegura que un cuarto de la población los considera una carga para sus familiares y no querría ser amiga de una persona con discapacidad intelectual, mientras que más de un tercio sienten asco, rabia o miedo hacia ellos.



Atletas del grupo de atletismo adaptado realizan estiramientos previos al entrenamiento bajo la supervisión de Marisa Marcotegui.

JACOBO LÓPEZ



Collage de retratos de los integrantes del grupo de atletismo adaptado bajo la dirección de Marisa Marcotegui.

Atletas que forman parte *del equipo*

Larrabide es mucho más que un estadio para este grupo de atletas. Es su segundo hogar, el lugar donde entrenan, compiten y comparten una pasión que les ha acompañado durante años, algunos desde la infancia.

- 1. Rosa Jaca (48 años).** Lleva haciendo atlismo desde que tiene quince años. Los 33 años le ha entrenado Marisa Marcotegui. Trabaja en el albergue de Noáin y le gusta bailar y salir con los amigos.
- 2. Iosu Pitillas (39 años).** Lleva desde los doce años en atletismo. Trabaja en el Centro Ocupacional de El Molino y le gusta salir con los amigos y el pintxopote los jueves.
- 3. Urko Hualde (21 años).** Empezó este año en atletismo. Además hace fútbol y judo.

- Está estudiando Limpieza y le gusta todo el deporte y ver la tele.
- 4. Daniel Muñoz (28 años).** Dice que lleva “demasiado tiempo en atletismo”. Casi desde que nació. Teirabaja en el Centro Ocupacional de El Molino haciendo “de todo un poco”. Le gusta el fútbol, la natación y todo el deporte en general.
- 5. Tomás José (36 años).** Hace atletismo porque en béisbol no le sacaban. Trabaja en Tasubinsa en Burlada. Le gusta salir con los amigos, dar paseos e ir a tomar cafés.
- 6. Ramón Ramos (36 años).** Lleva veintitrés años haciendo atletismo. Considera Larrabide como su casa. Trabaja en Tasubinsa en Orkoien y le gusta ir a la biblioteca a leer prensa.

- 7. Pablo Amezttoy (22 años).** Empezó en atletismo después de la pandemia. Está estudiando un ciclo de Certificaciones Deportivas. Le gusta jugar videojuegos y ver fútbol.
- 8. Alberto Echarri (36 años).** Lleva desde los siete años practicando atletismo. Estudia en el Centro Ocupacional de El Molino y le gusta ver la tele, quedar con sus amigos y dormir la siesta.
- 9. Rubén Pascual (34 años).** Lleva veinte años en atletismo. Acaba de colocarse en el ranking 35 de Navarra tras batir su mejor marca personal. Trabaja en el Centro Ocupacional de El Molino y le gusta ir a pasear y pasar tiempo con sus amigos.



Marisa Marcotegui foto estilo retraro. JACOBO LÓPEZ



Rutas y consejos

En algunos casos para tomar la decisión de empezar a correr solo es necesario saber donde hacerlo, es por eso que esta sección esta dedicada a hablar sobre ocho de las rutas mas populares recomendadas por el Diario de Navarra y los expertos en running de Komoot dentro de la comunidad de Navarra.

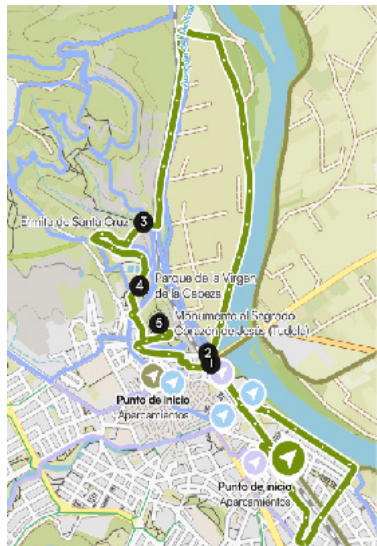
ANA ARCILA

1 LA RHUNE (DESDE EL COL D'IBARDIN) – RUNNING POR LA FRONTERA FRANCO-ESPAÑOLA
21.4 KM • DESNIVEL: 1,120 M

Inicias en el Col d'Ibardin y tomas el sendero que asciende hacia la cima de La Rhune. Los primeros kilómetros se desarrollan por el bosque; después, se llega a una zona de ascenso con vistas al mar, hasta alcanzar la cima. Desde allí puedes disfrutar de un amplio paisaje del golfo de Vizcaya, los montes Gorbea (el más elevado de Bizkaia) y Oiz (también llamado el Mirador de Bizkaia).

Punto de partida
El paso de montaña Col d'Ibardin, situado en el punto de la frontera que confluyen Navarra, la provincia de Vizcaya y Francia.

Nivel de dificultad
Alta. Se requiere buena condición física, experiencia en trail running, calzado adecuado, y capacidad para gestionar terreno técnico y exigente.



Ruta Tudela KOMOOT



Ruta Sierra de Irati KOMOOT

2 SIERRA DE IRATI – PANTANO DE IRABIA + SENDERO DEL BOSQUE DE ZABALETA
8.31 KM • DESNIVEL: 200 M

El trayecto pasa por el bosque de Zabaleta, donde hay caminos claramente trazados entre árboles, abetos y arroyos. El ascenso es gradual y con sombra hasta llegar al embalse de Irabia, donde el camino se amplía y permite correr junto al agua. El regreso se realiza por una senda forestal ancha, cerrando el recorrido.

Punto de partida
El área de aparcamiento o el centro de visitantes de la selva de Irati, en uno de los accesos desde Navarra. Se entra en el bosque de Zabaleta, dentro de la selva de Irati, por el sendero SL-NA 63A hacia el embalse de Irabia.

Nivel de dificultad
Media. Senderos cómodos, bien señalizados y sin tramos técnicos relevantes.



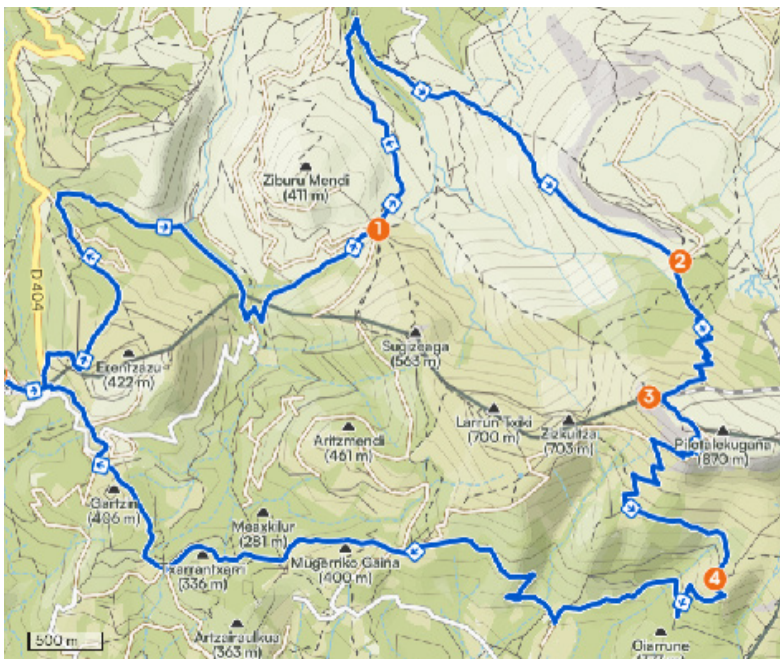
Ruta Txamantxoia KOMOOT

3 TXAMANTXOIA DESDE EL CAMPING ASOLAZE
12.7 KM • DESNIVEL: 960 M

El sendero aumenta de dificultad gradualmente, pasarás por medio del bosque antes de llegar a laderas verdes que llevan hasta la cima del Txamantxoia. La última parte, extensa y panorámica, te permitirá correr o combinar trote y marcha debido a las características del terreno. Desde la cima podrás disfrutar de magníficas vistas del macizo de Larra, de la Mesa de los Tres Reyes y del valle de Belagua.

Punto de partida
Camping Asolaze, km 39 de la carretera NA-137 entre Isaba y el puerto de Belagua, Navarra.

Nivel de dificultad
Alta. Requiere buena forma física, experiencia en montaña y calzado de trail con buen agarre.



Ruta La Rhune KOMOOT

4 RESERVA NATURAL DE LA FOZ DE LUMBIER – CIRCULAR DE RUNNING
6.32 KM • DESNIVEL: 960 M

El trayecto transcurre por el impresionante cañón de la Foz de Lumbier, a través de un camino ancho y firme que combina tramos con sombra, túneles y panorámicas asombrosas sobre las paredes calcáreas. En el camino de vuelta, la senda sube suavemente por la parte más alta del desfiladero, desde donde podrás disfrutar de vistas panorámicas del río y del vuelo de buitres leonados.

Punto de partida
Inicio en el aparcamiento principal de la Foz de Lumbier.

Nivel de dificultad
Baja. Sin tramos técnicos; precaución en zonas húmedas o túneles.

5 PAMPLONA/IRUÑA – RUNNING POR EL PARQUE FLUVIAL DEL ARGÁ
6.32 KM • DESNIVEL: 960 M

La ruta avanza a lo largo del río Argá y combina tramos pavimentados con senderos compactos cerca del agua. Ofrece zonas con sombra; a lo largo del recorrido pasarás por espacios verdes y tendrás excelentes vistas de las murallas de Pamplona, la Ciudadela y los vecindarios ribereños de la R908o Lezkairu.

Punto de partida
Salida desde cualquier punto urbano cercano al río Argá (Trinitarios, Aranzadi o Magdalena).

Nivel de dificultad
Media. Distancia considerable pero terreno cómodo, sin secciones técnicas.

Running para principiantes: recomendaciones que realmente funcionan

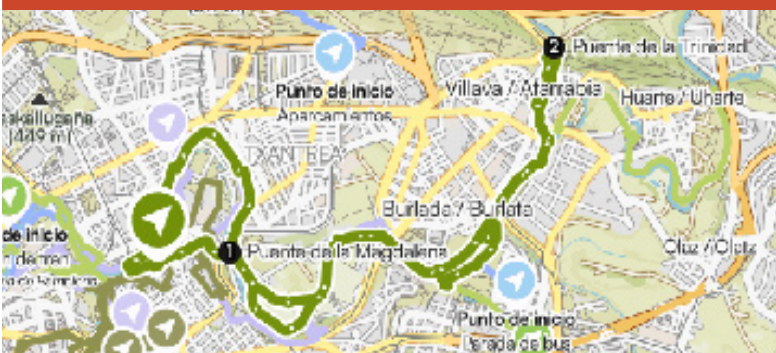
Lo primero que debes saber si deseas comenzar a correr solo necesitas unas zapatillas cómodas y la motivación. Y es por eso que la atleta navarra Andrea Arilla, la coordinadora del club de running MOVE Isabel Sosa, los atletas navarros Nico y Manu Quijera y el mediofondista Adam Fogg te dan las mejores recomendaciones.

1. La motivación es inconstante, pero la disciplina permanece
Al principio, todo es emoción: compras las zapatillas, te pones tu vestimenta más “runner” y sales a correr con muchas ganas. Pero, ¿qué sucede al tercer día? En numerosas ocasiones, la motivación desaparece. La atleta navarra Andrea Arilla lo expresa de manera directa: no logras nada sin disciplina. Por lo tanto, aunque no tengas ganas, ponte las zapatillas y ve a correr. Tu yo del futuro te lo agradecerá.

2. Metas pequeñas = grandes éxitos
Si por ahora solo eres capaz de correr un kilómetro, no te desanimes. La coordinadora del club de running MOVE, Isabel Sosa, aconseja fijarse metas breves y factibles, como, por ejemplo, correr 4 km en un mes. Cada éxito, por insignificante que parezca, es una victoria.

3. La paciencia es tu mejor amiga
Manu y Nico Quijera, dos atletas navarros que practican jabalina, insisten en que no te desanimes si algo no resulta bien a la primera. Cada deportista tiene su propio ritmo. Lo fundamental es tener constancia, no compararte con otros y acumular semanas de carrera simple. Ten presente que las redes sociales solo muestran los momentos más destacados, no toda la historia.

4. No todo es correr: la fuerza también importa
Adam Fogg recomienda que incluyas ejercicios de fuerza porque mejorará la potencia y la resistencia a la hora de salir a correr. No necesitas un gimnasio sofisticado: unas pesas ligeras, sentadillas y planchas pueden ayudarte a correr mejor y evitar lesiones.



Ruta parque fluvial del Arga

FOTO:KOMOOT

6 NACEDERO DEL UREDERRA DESDE BAQUEDANO

21.4 KM • DESNIVEL: 1,120 M

El recorrido inicia en el pueblo de Baquedano. Te adentrarás por un sendero verde que sigue el curso del Urederra, cuyo nombre significa “agua hermosa” en euskera. A lo largo del sendero pasarás por pasarelas, miradores naturales y cascadas con aguas de un intenso color azul. En el tramo final llegarás al origen del río, al pie de la sierra de Urbasa, y regresarás por el sendero superior hasta el punto de partida.

Punto de partida

Salida desde el pueblo de Baquedano, donde se encuentra el aparcamiento y el acceso regulado.

Nivel de dificultad

Baja. Terreno firme, desnivel progresivo y señalización clara. Algunos tramos pueden estar resbaladizos si hay humedad.

7 CONOCE TUDELA DE UNA MANERA ÚNICA CON UNA RUTA CIRCULAR

8.51 KM • DESNIVEL: 70 M

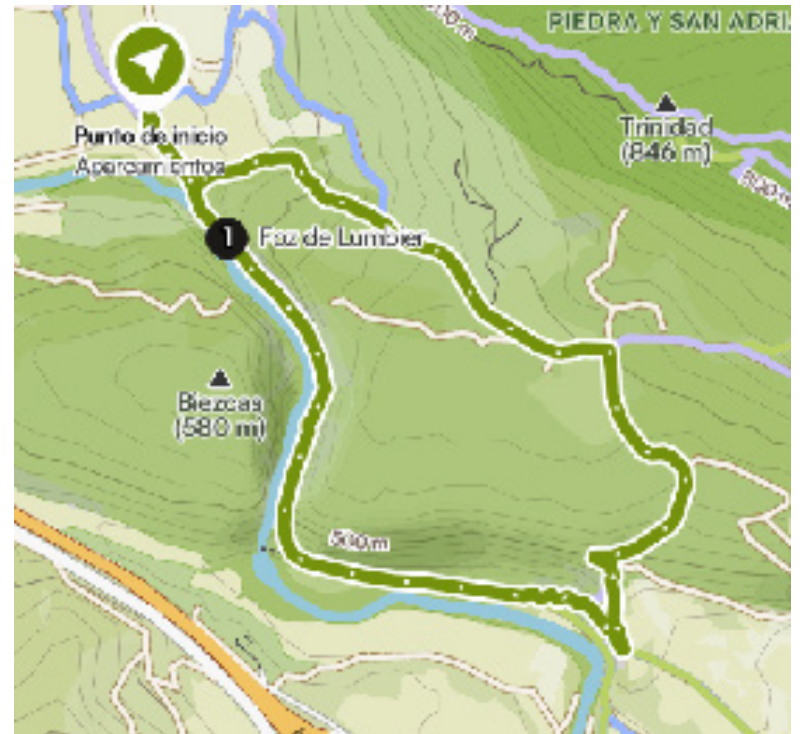
Este recorrido une tramos urbanos, caminos de tierra y rutas que ofrecen vistas al valle del Ebro. Desde la Mejana sigue el curso del río y luego asciende suavemente hasta las lomas del Corazón de Jesús. El trayecto ofrece un equilibrio entre el entorno urbano y la naturaleza, con panorámicas despejadas de la ciudad. Es ideal para un recorrido de media distancia o una práctica de mantenimiento en Tudela.

Punto de partida

Salida en La Mejana, zona verde junto al río Ebro.

Nivel de dificultad

Media. Apta para corredores habituales; sin tramos técnicos y con desnivel progresivo.



Ruta Foz de Lumbier

KOMOOT

8 OBANOS - PUENTE LA REINA (CIRCULAR POR EL CAMINO FRANCÉS)

11.6 KM • DESNIVEL: 110 M

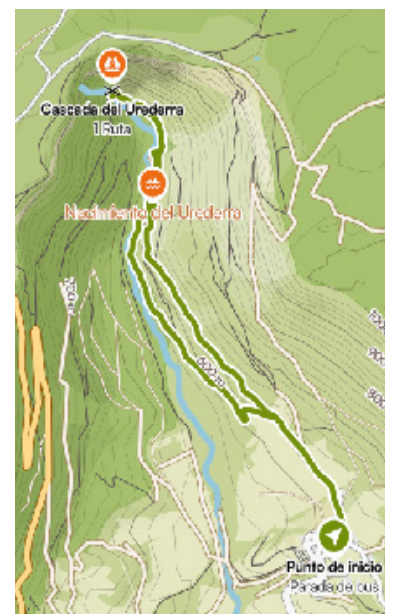
La ruta conecta dos localidades con historia en el Camino de Santiago a través de caminos agrícolas y senderos bien marcados, enmarcados por campos de cereal y viñedos. Durante el recorrido descenderás suavemente desde Obanos hasta Puente la Reina, donde atravesarás su célebre puente medieval y luego volverás a tomar el camino de regreso por una loma con descensos suaves.

Punto de partida

Obanos, pequeño municipio histórico junto al cruce de caminos jacobeos.

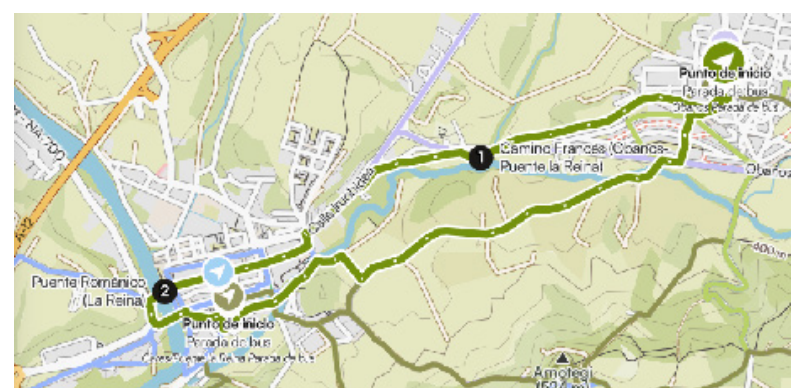
Nivel de dificultad

Baja. Distancia asequible para un corredor habitual, desnivel moderado, terreno sin grandes obstáculos técnicos.



Ruta nacedero del Urederra

KOMOOT



Ruta Obanos-Puente La Reina

FOTO:KOMOOT



ESCUCHA NUESTRO PODCAST:
A PIE DE PISTA