

# «MUCHO MÁS QUE UNA MARATÓN»

La segunda edición de KM de Confianza emociona en Lisboa

MAPFRE presenta por segundo año consecutivo su campaña **KM de Confianza**, que regresa en su segunda edición para acompañar a **38 corredores** de diferentes países hasta la maratón de Lisboa, donde se enfrentaron a un recorrido de **tres distancias** hacia su **bienestar físico y personal**.

TEXTO REDACCIÓN EL MUNDO DE MAPFRE | IMÁGENES MAPFRE, ISTOCK





VISITA KILÓMETROS DE CONFIANZA  
EN [HTTPS://WWW.KMDECONFIANZA.COM/](https://www.kmdeconfianza.com/)

Cuidar tu salud e impulsarte en la carrera hacia tu bienestar físico y personal, así como motivarte para alcanzar la meta de tus objetivos, es el principal propósito de KM de Confianza. Con esta iniciativa, MAPFRE pone su foco en incentivar hacia el movimiento, romper con la rutina y despertar la acción en busca de una mejor versión de nosotros mismos, con la salud y el bienestar siempre por bandera. Por ello, con su lema “Todos tenemos la misma salida. Ahora sal a buscar tu meta” pretende fomentar a tomar el camino hacia una vida saludable, dando el primer paso a un nuevo estilo de vida que garantice nuestro bienestar.

Esta iniciativa, impulsada por el Área Corporativa de Relaciones Externas y Comunicación con el apoyo del Área Corporativa de Personas y Organización, ha celebrado su segunda edición durante el pasado 9 de octubre en Lisboa. Durante la jornada, el ambiente respiraba un aire internacional gracias a las diversas procedencias de sus participantes, ya que estos corredores se desplazaron

**KM DE CONFIANZA VUELVE A SER UNA EXPERIENCIA PARA RECORDAR, UNA EXPERIENCIA QUE CAMBIA VIDAS, Y QUE ESPERAMOS PODER DISFRUTAR Y CELEBRAR MUCHOS AÑOS MÁS.**

EL AMBIENTE RESPIRABA UN AIRE INTERNACIONAL GRACIAS A LAS DIVERSAS PROCEDENCIAS DE SUS PARTICIPANTES: **MÉXICO, PERÚ, PUERTO RICO, ECUADOR, BRASIL Y ESPAÑA PARA CORRER EN ALGUNA DE LAS TRES DISTANCIAS DE**

**8,5  
21  
Y 42 KM**

QUE COMPONEN LA MARATÓN.



desde diferentes países como México, Perú, Puerto Rico, Ecuador, Brasil y España para correr los 42 kilómetros de la maratón o bien una de las otras dos distancias que se podían realizar: 8,5 km y media maratón.

Estos corredores se caracterizan a su vez por ser empleados de diferentes áreas y unidades de la compañía (MAPFRE S.A., MAPFRE Tech, MAPFRE España, MAPFRE Brasil, Verti y miembros de la Red Agencial), así como otros usuarios externos, seleccionados mediante una serie de campañas y sorteos locales de los países participantes. Si algo ha caracterizado esta experiencia ha sido su impacto en los participantes, ya que la mayoría de aquellos que han corrido las distancias de la maratón afirman que esta segunda edición de KM de Confianza les ha “cambiado la vida”. El sentimiento de superación se corona como el ganador en las sensaciones de los corredores, y es que muchos de ellos han confesado cómo, inicialmente, no se veían a sí mismos capaces de afrontarlo:

“Cuando fui seleccionado para este reto me cogió totalmente de sorpresa y me entraron muchas dudas de si iba a ser capaz de hacerle frente. Por diferentes motivos llevaba mucho tiempo con depresiones, incluso medicándome y con una autoestima por los suelos”.

Es aquí donde se puede observar el efecto más importante y el éxito de los objetivos de esta iniciativa, con declaraciones que concluyen manifestando que *“este reto ha conseguido literalmente que todo esto desaparezca, entre todos habéis conseguido que me cambie totalmente la vida”* (Julián Almería, España).

KM de Confianza va mucho más allá de correr una maratón, lo que algunos han definido como “uno de los retos más maravillosos en los que he participado” (Alfredo García-Almonacid Fuentes) ha dado entre sus frutos la creación de “una gran familia”, tal y como se han llamado entre todos los participantes, quienes destacan la oportunidad que esta experiencia les ha brindado para *“podernos conocer todos más; compartir tantos abrazos y ver cómo cada uno se alegraba por los triunfos del resto; la increíble organización, con tanto cariño y detalle preparada; y el acompañamiento, cariño y*

“CUANDO FUI SELECCIONADO PARA ESTE RETO ME COGIÓ TOTALMENTE DE SORPRESA Y ME ENTRARON MUCHAS DUDAS DE SI IBA A SER CAPAZ DE HACERLE FRENTE. POR DIFERENTES MOTIVOS LLEVABA MUCHO TIEMPO CON DEPRESIONES, INCLUSO MEDICÁNDOME Y CON UNA AUTOESTIMA POR LOS SUELOS”.

“ESTE RETO HA CONSEGUIDO LITERALMENTE QUE TODO ESTO DESAPAREZCA, ENTRE TODOS HABÉIS CONSEGUIDO QUE ME CAMBIE TOTALMENTE LA VIDA”.

“PODERNOS CONOCER TODOS MÁS; COMPARTIR TANTOS ABRAZOS Y VER CÓMO CADA UNO SE ALEGRABA POR LOS TRIUNFOS DEL RESTO; LA INCREÍBLE ORGANIZACIÓN, CON TANTO CARIÑO Y DETALLE PREPARADA; Y EL ACOMPAÑAMIENTO, CARIÑO Y APRENDIZAJES QUE HEMOS TENIDO”.



*aprendizajes que hemos tenido”* (Dori Delicado, España).

### **Un cambio hacia la salud física y emocional**

Está claro que llegar a la meta no ha sido un reto fácil. Durante ocho meses previos a la maratón, los participantes se han involucrado en cuerpo y alma en un intenso entrenamiento, en el que han contado con el acompañamiento y la preparación proporcionada por cuatro profesionales especializados: Pablo Lucero, head coach; Germán Madrazo, coach motivacional; Judit Abarca, coach de movilidad y fuerza; y Martina Rebull, nutricionista; con el objetivo de alcanzar la capacidad física y emocional necesaria para lograr sus metas.

Este plan de entrenamiento ha consistido en la organización y el desarrollo de diferentes actividades durante los fines de semana, con las que, además de incidir en su salud y preparación física, regaló a todos los participantes una experiencia social única e inolvidable en la que todos ellos compartían un mismo objetivo: llegar a la meta en Lisboa y superarse en el camino. Además, gracias al acompañamiento de los entrenadores especializados, pudieron acudir a diversas charlas para aprender



### ANTONIO LORENZO

@lorenzuelo en Instagram

“VENIMOS DE UNOS AÑOS MUY DIFÍCILES, HEMOS PASADO MUCHO, NECESITAMOS COSAS ASÍ, **MOMENTOS ÚNICOS QUE NOS PONDRÁN UNA SONRISA DE OREJA A OREJA CADA VEZ QUE LOS RECORDEMOS**, SIN DUDA LO MEJOR QUE ME HA PASADO EN MUCHO TIEMPO”

### ALFREDO GARCÍA-ALMONACID FUENTES

“YO NO HABÍA CORRIDO EN MI VIDA, Y ES VERDAD QUE **HEMOS TENIDO QUE ADAPTAR NUESTRO CUERPO PARA CORRER**, CAMBIAR NUESTRA NUTRICIÓN Y TAMBIÉN NUESTRA MENTE, Y ES QUE KM DE CONFIANZA VA DE ESO, DE CÓMO CAMBIAR A LAS PERSONAS PARA **DARLES LA MOTIVACIÓN NECESARIA Y CUMPLIR NUESTROS SUEÑOS**, A CUIDAR NUESTRA SALUD FÍSICA Y EMOCIONAL”

### MIREIA

@mireiasmile en Instagram

“NO SABRÍA CÓMO DESCRIBIR ESTA EXPERIENCIA DESDE FUERA, TODO LO QUE HE CAMBIADO GRACIAS A ELLA, GRACIAS TAMBIÉN A LOS COACHES POR EL MINI EMPUJÓN QUE NECESITABA PARA **VOLVER A BRILLAR**”



la técnica e impulsar la motivación para afrontar los retos de cada día.

Para algunos de los participantes, superar este reto les ha llevado a plantearse otros que eran impensables para ellos antes de participar en Kilómetros de Confianza. Por ejemplo, ahora Chaima Tmimi está pensando en hacer ¡un triatlón! Montse Díaz, que ya había hecho sus pinitos en el triatlón, no sabe cuándo, pero “terminaré completando una maratón.” O Dori Delicado, que vive en Madrid y ahora quiere disfrutar de la media maratón de su ciudad recorriendo sus calles en 2023. Y nuestra enhorabuena para Sara Gil, que antes de realizar este reto ya se había

GRACIAS A KM DE CONFIANZA  
**HEMOS DEJADO ATRÁS EL  
SEDENTARISMO Y LOS HÁBITOS  
PERJUDICIALES PARA NUESTRA  
SALUD, Y HEMOS PODIDO CORRER  
LA CARRERA DE NUESTRA  
VIDA CON LA SEGURIDAD  
Y LA CONFIANZA DE QUE  
LLEGARÍAMOS A LA META SANOS  
Y SATISFECHOS.**



inscrito para la maratón de Valencia.

Para la mayoría ha sido una experiencia única y han estado expresando su satisfacción con la iniciativa a través de correos electrónicos y comentarios en redes sociales.

Gracias a KM de Confianza hemos dejado atrás el sedentarismo y los hábitos perjudiciales para nuestra salud, y hemos podido correr la carrera de nuestra vida con la seguridad y la confianza de que llegaríamos a la meta sanos y satisfechos, realizados con nosotros mismos y motivados para continuar avanzando y superando las etapas que componen nuestra propia maratón.

