



«HOY EMPIEZO A PONERME EN FORMA» SE HACE REALIDAD CON KILÓMETROS DE CONFIANZA MAPFRE





TEXTO **ENRIQUE VEGA** | IMAGEN **MAPFRE, ISTOCK**

¿Cuántas veces te has dicho a ti mismo «hoy empiezo a ponerme en forma»? Posiblemente, y en más de una ocasión, hayas bajado los brazos pensando que algún día retomarías tus objetivos.

La sociedad está cambiando a un ritmo vertiginoso y nuestra capacidad para adaptarnos no siempre está en pleno rendimiento y es posible que, en más de una ocasión, nos veamos forzados a posponer algunas metas que nos habíamos propuesto y, lo que sería peor, a abandonar nuestra competición personal en medio de la carrera. De hecho, las personas tendemos a postergar indefinidamente las cosas que nuestra mente percibe como un cambio drástico, o un cambio que implica que nuestro cuerpo y nuestra mente se adapte a «algo» que desconocemos y que además amenaza con sacarnos de nuestra zona de confort.

KILÓMETROS DE CONFIANZA II

7 CANDIDATOS
+ 500 ASPIRANTES
8,5 KM,
21 KM, 42 KM

LA CLAVE RESIDE EN **DESARROLLAR UN PLAN DE ACCIÓN QUE PUEDE TENER UNA METODOLOGÍA MUY BÁSICA** QUE TE AYUDE A LLEVAR UN CONTROL DE TUS ENTRENAMIENTOS. TODO ESTO **NO SIRVE SI NO ADQUIRIMOS LAS TÉCNICAS ADECUADAS PARA MANTENER LA POSTURA** A LO LARGO DE LOS MILES DE METROS QUE NOS SEPARAN DE LA LÍNEA DE META.

Seguramente, habrá rondado por tu cabeza esa frase de «no dejes para mañana lo que puedas hacer hoy». Sí, aunque no nos demos cuenta, es una filosofía que puede ayudarnos a gestionar cualquier situación que se nos presente o desafío que queramos cumplir.

Sin embargo, no siempre somos capaces de emprender el camino de forma individual: la motivación es la razón fundamental por la que muchos runners deciden cada día ponerse las zapatillas, salir a correr y alcanzar las metas que se propongan.

MAPFRE ha vuelto a dar ese empujón a aquellas personas que quieren superar sus metas a través de la nueva edición de KM de Confianza. Bajo el lema «Todos tenemos la misma salida. Ahora sal a buscar la meta», MAPFRE pretende involucrar a cualquier persona para que, independientemente de su



PARTICIPANTES DE MAPFRE EN EL RETO DE KILÓMETROS DE CONFIANZA

La acogida de la campaña entre los compañeros de MAPFRE fue fantástica y hubo multitud de solicitudes. Te presentamos aquí a los tres seleccionados para completar los desafíos. No les deseamos suerte —que no les hará falta porque irán preparadísimos a Lisboa—, ¡les deseamos motivación y confianza! ¡Mucho ánimo!

Alfredo García-Almonacid Fuentes no había vuelto a correr desde que dejó el instituto, aunque practica otros deportes. Fiel a su lema de vida: “Hazlo o no lo hagas, pero no lo intentes”, explica las motivaciones de participar en KM de Confianza: “En mi caso, va a ser uno de los retos personales que me planteé al iniciar el año. Hace tiempo un médico me dijo que tenía que hacer cosas nuevas cada cierto tiempo para mejorar mi cabeza y como nunca he corrido es una motivación extra para acabar este reto”

“Llegar a correr distancias largas y hacer el Camino de Santiago completo” es la motivación de **Julián Arturo Almería Sanmiguel** para lograr su reto en KM de Confianza: alcanzar los 8,5KM. ¡Ya tiene experiencia porque el año pasado logró hacer parte de ese Camino de Santiago! Dispuesto a “Tomar lo bueno» que esta propuesta de MAPFRE le ofrece, quiere dedicar este objetivo a su familia y amigos.

Adoración Delicado Martínez, a quien todos llamamos Dori, busca que esta participación le sirva: “Como catalizador para incorporar una rutina deportiva de intensidad media en mi día a día y ser capaz de compatibilizarlo con el cuidado de mis niñas (de 5 y 8 años) y una actividad profesional muy intensa, y que sea una rutina duradera en el tiempo”. Viene muy preparada —ha practicado senderismo, running, yoga, zumba, aquagym y ha realizado rutas en bici— para alcanzar su sueño.

Además, cuatro participantes externos aspiran a cumplir sus objetivos de maratón, media maratón y 8,5 km. Ellos son: **Roberto Leol, Montse Díaz, Tmimi Chaemae y Sara Gil**. ¡Ellos también saldrá a por todas!

punto de partida, pueda llegar al final de los 42 kilómetros que definen una maratón.

Los siete candidatos elegidos entre los más de 500 aspirantes para KM de Confianza II tendrán que enfrentarse a una de las siguientes distancias: 8,5 km, 21 km o 42 km.

ASESORANDO DESDE EL PRIMER ENTRENAMIENTO

La preparación y el entrenamiento constante vuelven a ser aspectos clave para alcanzar cualquier objetivo. En esta ocasión, para recorrer los 42 kilómetros que marca la maratón de KM de Confianza, ambos vendrán acompañados por el asesoramiento de los mejores profesionales: los *coaches* Marina Rebull, Germán Madrazo, Pablo Lucero y Judit Abarca guiarán a los runners hasta la meta a través de cuatro disciplinas distintas: motivación, nutrición, movilidad y preparación física.

Las claves de una buena preparación no tienen por qué venir necesariamente de los gimnasios: Marina Rebull, la *coach* de nutrición, se encargará de asesorar a los participantes sobre la importancia de una alimentación adaptada a nuestros objetivos. «Porque la nutrición, igual que el descanso, es parte de un buen entrenamiento», nos indica la nutricionista.



PABLO LUCERO
HEAD COACH

- + Deportista, ciclista y triatleta
- + Osteópata deportivo
- + Entrenador personal
- + Dirige un equipo de Triatlón: BCN-MADTriatlón

"Trato de adaptar el nivel físico de las personas, siendo su apoyo constante para que cumplan objetivos sin lesiones"

MAPFRE



JUDIT ABARCA
COACH DE MOVILIDAD Y FUERZA

- + Esquiadora y apasionada del running
- + Entrenadora de acondicionamiento funcional
- + Entrenadora de Running x Woman en Barcelona
- + Formadora oficial de Rollercross

"Entrena para la vida mientras mejoras tu salud"

MAPFRE



GERMÁN MADRAZO
COACH MOTIVACIONAL

- + Deportista olímpico, emprendedor y propietario de una tienda especializada en running.
- + Practica atletismo, tenis, bici, triatlón, esquí de fondo...
- + Cruzó la meta de Cross Country Sky en los JJOO

"La confianza en tu cuerpo y en tu mente lo vas consiguiendo en cada entrenamiento. No hay límites para el espíritu humano"

MAPFRE



MARTINA REBULL
COACH ALIMENTACIÓN

- + Apasionada de la nutrición y el deporte
- + Triatleta. IM 70-3 Titan Desert Finisher
- + Nutrición deportiva FC Goa
- + Experiencia asesorando a deportistas amateurs y profesionales

"La nutrición, igual que el descanso, es parte de un buen entrenamiento"

MAPFRE

Además de una dieta adecuada y equilibrada, la motivación juega un papel fundamental a la hora de enfrentarnos a cualquier desafío. En este caso, la amplia experiencia de Germán Madrazo, el *coach* motivacional, en el deporte y su filosofía de que para el ser humano no existen límites le llevaron a competir en unos juegos olímpicos.

La preparación física y el entrenamiento van de la mano del *head coach* Pablo Lucero. Su currículum como entrenador, fundador de BCN-MadridTriatlón y técnico de la selección española de triatlón, le permite adaptar los entrenamientos y ser un apoyo constante para que los corredores lleguen a la meta sin sufrir lesiones. Para él, la clave reside en «desarrollar un plan de acción que puede tener una metodología muy básica que te ayude a llevar un control de tus entrenamientos», añade.

Todo esto no sirve si no adquirimos las técnicas adecuadas para mantener la postura a lo largo de los miles de metros que nos separan de la línea de meta. Por ello, Judit Abarca, *coach* de movilidad, se encargará de mostrar su visión del deporte, procurando que no siempre busquemos esa gran meta a batir, sino que nos mantengamos activos. Porque «entrenamos para nuestra vida mientras mejoramos nuestra salud».

TODO EL MUNDO SE LANZA A LAS CALLES

Cambiar los viejos hábitos, convertirte en alguien más activo y conseguir llevar una vida más saludable es un gran paso para cualquiera y uno de los más importantes para que tu vida dé un gran cambio.

Por ello, en esta edición, tú también puedes participar. A través de la aplicación de KmDeConfianza, podrás romper tus propias barreras, salir del sedentarismo y comenzar una rutina diaria de ejercicios. Siguiendo los consejos de los entrenadores y superando los retos que irán apareciendo en la app, podrás entrar en diferentes sorteos de material deportivo de Asics y Garmin.

Desde el 14 de febrero, cualquiera puede acceder a la aplicación y establecer sus propios objetivos, creando un plan adaptado a sus capacidades, necesidades o incluso horarios. A través de KmDeConfianza, los usuarios podrán apuntarse a cada uno de los retos que vayan apareciendo cada mes y comenzar así hábitos de vida más saludables, ya sea andando o corriendo (adaptado a cada usuario).

Para este reto no hay barreras. Y es que, independientemente de dónde vivan o de las capacidades que tengan, cualquiera podrá entrar en la aplicación y crear el plan más adecuado a su perfil. Sé

HAZTE LA SIGUIENTE PREGUNTA: ¿CON QUÉ DEPORTE TE SIENTES MOTIVADO?

SI TE ABURRE EL METODO, CAMBIA

ESTABLECE METAS

ANOTA ESTADÍSTICAS, DESCRIBE EL PROCESO

RECOMPÉNSATE

SÉ FLEXIBLE

Además, el fenómeno Kilómetros de Confianza no se queda en España. Siendo una muestra de cómo la motivación y la confianza pueden jugar un papel crucial en nuestra carrera por superar nuestros desafíos, Perú ha decidido adaptar la campaña a su país e involucrar así a personas que posiblemente nunca hayan corrido una maratón.

EL OBJETIVO: LISBOA

Los siete participantes ya tienen una idea en mente: la Maratón de Lisboa. Para el 9 de octubre, todos ellos llegarán plenamente preparados para la cita final. Miles de corredores de todo el mundo se congregan en este evento internacional que sin duda marcará la vida de nuestros runners.

Pero no están solos: nuestros cuatro coaches les guiarán a lo largo de este camino hasta el día de la maratón, participando en una de las tres modalidades: 8,5, 21 o 42 kilómetros.

Así que, cuando necesites un cambio, trabaja para conseguirlo. Cuando sientas que es el momento de cruzar nuevas metas, esfuérate para cruzarlas. Cuando decidas cuidar aún más tu salud, confía y déjate llevar de la mano de los mejores. **Apúntate al reto de KmDeConfianza y sal a la calle a cumplir tus sueños.**

