PLANETA 28 COM



Nº 89 Diciembre 2e016

Funambulista

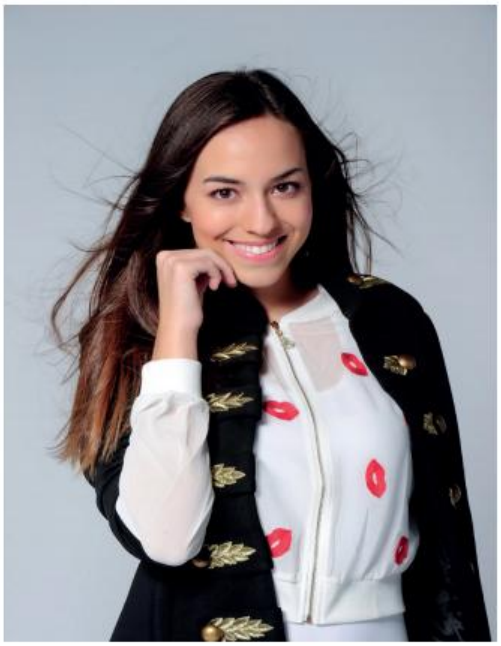
WWW.PLANETA28.COM

8º Aniversario

CONTENIDOS











STAFF /

DIRECTORA
LAURA SÁNCHEZ

REDACTORA JEFE
NEREA DE LA TORRE

PUBLICIDAD
JAVIER ALMAZÁN

FOTOGRAFÍA
28FOTOS.COM

CONTENIDOS
FRANCISCO LÓPEZ
JAVIER ALMAZÁN

REDACCIÓN
VANESSA GÓMEZ
MARTA VALVERDE
JOEL PONS
IGOR SANTIAGO

MAQUETACIÓN
DAVID SANZ

CONTACTO
PLANETA28@PLANETA28.COM
WWW.PLANETA28.COM



SALA DE FITNESS

ACTIVIDADES DIRIGIDAS

FITNESS EN CASA

ENTRE
RECOM

MÁS QUE UN GIMNASIO
UN UNIVERSO DE POSIBILIDADES

M
G Y

MYST GYM CLUB

C/ Mayor, 6
28013 Madrid

INSCRÍBETE EN

mystgymclub.com

NAMIENTO
MENDADO

YST
M CLUB
BY ALTAFIT




Un abrazo inmenso a todos
los que leéis Planeta 28, sois
gente con criterio ;-)

FUNAMBULISTA *dual*

Nuevo proyecto "Dual", ¿qué se siente, en los tiempos que estamos, al sacar al mercado un nuevo trabajo?

Uno se siente afortunado de poder seguir haciendo discos después de 15 años en la música.

La liturgia que conlleva sacar un disco es algo que me gusta y que necesito, cierras etapa vital, reseteas el contador. Además significa que pronto empieza la gira, que te vas a encontrar de nuevo con el público y se pone en marcha algo a la altura del pecho que te da energía para afrontar dos años de mucho jaleo.

"Dual" es un disco muy grande en muchos aspectos, por los temas, por las colaboraciones... ¿Cómo se te ocurrió lanzar este trabajo?

Primero lo soñé muy fuerte, luego me atreví a contárselo a mi equipo, después fue cuestión de llamar a los colaboradores sin saber cuál sería su reacción.

Me atreví porque me lo creía, pensaba que muchos no estarían dispuestos pero que había que intentarlo, la sorpresa fue ver cómo reaccionaron todos a la primera, mostrándome un cariño y un respeto que jamás olvidaré.

Antonio Orozco, Andrés Suárez, Dani Martín...y unos cuantos más! Reúnes a una importante representación de lo más importante de la música española ¿Te ha costado mucho?

La verdad es que no, los colaboradores me lo pusieron muy fácil, para muestra te diré, que excepto un dueto que se grabó en Los Ángeles, el resto lo grabé junto a ellos en el estudio, para mí



personalrunning.com Entrenamientos personalizados presenci



ales y/o online, el nivel lo pones tú. Llámanos ahora, empezamos HOY

699790194 685562019 665964867

info@personalrunning.com

era importante sentirnos la piel, compartir esas horas en el estudio, creo que así se alcanza mas verdad.

Aún no salió el disco y ya he vivido experiencias inolvidables con él. De cada artista he aprendido mucho, de su forma de trabajar y sobre todo de su lado humano, gente tremendamente generosa que ha marcado el rumbo de la música en castellano de los últimos años, sin duda, soy un tipo afortunado.

¿Cómo ha sido el proceso de asignación de temas a cada colaboración?

Muy emocionante y divertido, imaginar cada canción con una voz distinta, es algo que compartí muy de cerca con Tato Latorre, productor del disco.

Creo que ambos conocíamos bien el trabajo de los artistas y muchas veces nos venía a la vez el nombre de la persona al escuchar determinada canción.

Creo que fue un gran ejer-



cicio y que nos salió bien, los colaboradores estaban muy contentos con el tema asignado, y musicalmente no tuvimos que cambiar ni un solo tono en ninguna canción, las voces que imaginamos cuadraban perfectamente con la canción tal cual estaba originalmente.
Ha sido mágico ver como eso que imaginamos se iba haciendo realidad canción tras canción

¿Cómo van a ser los conciertos de este trabajo?

Seguiremos con la tónica de hacer varios formatos, creo que es un sello nuestro el visitar las ciudades varias veces al año para mostrar las canciones con distinto traje.

Así que acústicos en distintas formas y por supuesto la banda, que está en un momento increíble, es la suerte de trabajar con ellos desde hace más de diez años.

Sinceramente ahora fantaseo con hacer un concierto especial y poder invitar a los colaboradores, sería increíble.

¿Crees que los medios de comunicación prestamos la suficiente atención a la música en español? ¿Qué piensas de Planeta 28, (www.planeta28.com)?

Siempre estáis ahí, desde hace muchos años apoyando la música, es algo de agradecer, planeta 28 es un ejemplo de cariño a este oficio.





¡EL REGALO PERFECTO PARA ESTAS NAVIDADES!
EL PRIMER TÚNEL DE VIENTO DE MADRID ABRE SUS ALAS

WINDOBONA quiere acercar a todos los públicos el sueño de volar, de manera 100% segura, sin miedo ni vértigo. Por eso, pone a disposición tanto de niños como de adultos el primer túnel de viento de Madrid capital. En su innovadora cámara de vuelo, adrenalina y diversión se fusionan mientras el usuario vuela con su cuerpo sobre un colchón de aire y experimenta una sensación de caída libre similar al salto desde un avión a 4.000 metros de altura.

VOLAR YA ES UN DEPORTE

La Federación Aeronáutica Internacional (FAI) reconoció el paracaidismo de interior como deporte oficial en el 2014. Desde entonces son muchos los adeptos que lo practican y hacen de volar un estilo de vida y un deporte.

La experiencia la pueden disfrutar todos los públicos desde los 4 años sin necesidad de tener una preparación previa. Además, WINDOBONA cuenta con unas imponentes instalaciones y con el mejor equipo profesional y humano para que tu experiencia sea absolutamente inolvidable.

Animamos a todos los lectores de Planeta28 a probarlo.

¡OS ENCANTARÁ!

WINDOBONA

INDOOR SKYDIVING MADRID

CUMPLE TU SUEÑO

¡VEN A VOLAR!









CALLE CALDERILLA, 16 | 28054 MADRID

FRENTE AL CC ISLAZUL | M40 SALIDA 27

OFFICE@WINDOBONA.ES | +34 91 230 62 51

WWW.WINDOBONA.ES

PUERTO ANTILLA GRAND HOTEL

UN GIGANTE DE OCIO Y CONFORT A ORILLAS DEL ATLÁNTICO

La amplia oferta turística y gastronómica que ofrece Huelva se complementa con un alojamiento de primer nivel gracias a este resort cuatro estrellas

La provincia de Huelva alberga innumerables tesoros que esperan a ser descubiertos por el viajero inquieto. Por ello, no es casualidad que tres cuartas partes de este territorio sean terreno natural protegido. Sus parques naturales y sistemas montañosos concentran una oferta turística orientada a toda la familia con joyas como la Gruta de las Maravillas en Aracena, complejo subterráneo colmado de estalactitas, estalagmitas y lagos; el Espacio Natural Protegido de Doñana, Patrimonio de la Humanidad donde divisar especies en peligro de extinción como el lince ibérico o el águila imperial, o el





Parque Minero de Riotinto, paisaje rojizo que tiñe la Sierra de Aracena. Además, su ubicación estratégica a tan solo 20 kilómetros de Portugal sugiere una escapada al país luso.

La costa onubense cuenta con más de 120 kilómetros de playas singulares como la de Islantilla, un rincón de arena fina situada entre Lepe e Isla Cristina que invita a dar largos paseos por la orilla. Precisamente en esta localidad se ubica Puerto Antilla Grand Hotel, un exclusivo complejo hotelero de cuatro estrellas con una sólida oferta de relax, deporte, gastronomía y diversión.

Su singular arquitectura se confunde entre los amplios espacios verdes que lo rodean y los jardines que se dibujan en torno a las cinco piscinas que alberga. En su interior, la exuberante vegetación de sus patios y su cuidada decoración trasportan al visitante al ambiente propio de un enclave tropical. Puerto Antilla Grand hotel cuenta con más de 400 habitaciones -de las cuales 106 son junior suites- de estilo colonial andaluz que se adaptan a las necesidades del huésped que viaja con amigos, por trabajo, en pareja o en familia. Ya sean abuhardilladas, suites o con vistas al mar, la amplitud, la luminosidad, la elegancia y el confort caracterizan a todas estas estancias.

Los eventos de trabajo también tienen cabida en este resort cuatro estrellas. Su Centro de Congresos, Convenciones e Incentivos se ha





convertido en un referente para los negocios, debido a las seis salas con una capacidad máxima de 1.000 personas que lo componen sin renunciar a las últimas tecnologías y comodidades.

Pero si hay algo que sin duda caracteriza a Puerto Antilla Grand Hotel es su amplia oferta de ocio: cinco piscinas -una de ellas con forma de lago- pistas de pádel, miniclub para los más pequeños y el exclusivo Prestige Club Sport Wellness & Spa donde prima la salud y el bienestar. Con más de 1.000 m2, esta zona dedicada al cuidado del cuerpo y la mente cuenta con solarium interior y exterior, jacuzzi, baño turco y sauna finlandesa, piscina climatizada interior, salas de musculación y masajes y una zona exclusiva para disfrutar de numerosos tratamientos corporales.

Para quienes prefieran purificar el cuerpo a golpe de ejercicio, en las inmediaciones de Puerto Antilla Grand Hotel se puede disfrutar de numerosos deportes acuáticos como la vela, el windsurf y el catamarán. Además, cuenta con escenarios idóneos para disfrutar de rutas a caballo,



clases de equitación, senderismo o avistamiento de aves.

Sin embargo, de todas estas actividades hay una que destaca por todo lo alto: el golf. A 600 metros del hotel se encuentra el campo de 27 hoyos del Club de Golf de Islantilla, desde donde se contemplan unas increíbles vistas al Océano Atlántico entre un recorrido colmado de pinos y eucaliptos. Además, el resort mantiene acuerdos para green fees con los mejores campos de Huelva y el Algarve Portugués.

Los amantes del buen comer también encontrarán su lugar en Puerto Antilla Grand Hotel. Su cuidada oferta gastronómica se adapta a las preferencias de los huéspedes más exquisitos, quienes podrán optar por el restaurante buffet con showcooking Los Porches, decantarse por los pescados y carnes a la brasa junto a las espectaculares vistas que brinda el Grill-Bar El Mirador o simplemente relajarse tomando un cocktail en el Bar Golf El Jardín. En definitiva, una oferta de ocio y descanso para toda la familia desde la que descubrir la provincia de Huelva.

www.puertoantilla.com



naranjas de Riola

c/ San Cristofol, 38
46417 RIOLA - Valencia
Atención al cliente:
615 208 586 // 615 196 775

SÍGUENOS EN LAS REDES SOCIALES



Las mejores naranjas valencianas.

24 Recién recolectadas a su domicilio en 24 horas.



Compre o regale naranjas a sus mejores amigos.



Mejor precio garantizado.



TIENDA ONLINE
www.naranjasriola.com




naranjas de Riola
las mejores recetas con naranjas en el BLOG



Carlos Recio

Preséntanos a Carlos Recio

Cantautor madrileño que empeña todo su esfuerzo, en que la gente se marche de sus conciertos con ganas de volver.

¿Qué nos vamos a encontrar en tu música?

Aunque suene cursi, corazón y mucho trabajo, no me considero ni músico ni escritor, pero preciso tocar ambas facetas para componer canciones, historias a veces basadas o arrancadas de alguna situación real y otras producto de la imaginación, pero siempre intentando que quien escuche las canciones se pueda sentir identificad@ con las historias que cuentan.

La canción preferida que has compuesto es...

Intento querer a todas por igual, pero es cierto que tengo mis preferidas, “Los días que fueron años” me gusta bastante, es una canción que compuse con idea de querer transmitir que no son necesarias guerras civiles para romper una relación y luego “Paraná” probablemente sea la elegida para responder a vuestra pregunta, sin duda es la canción que más cariño, respe-

to y admiración tengo, con la que más disfruté componiendo una canción y la que más disfruto cantando.

Con quién te gustaría cantar a dúo

Uf, pregunta difícil, me gustaría con tantos, pero si me dieran a elegir probablemente diría Luis Eduardo Aute.

Cuáles son tus referentes

Crecí escuchando La Mandrágora, Silvio y/o Aute, luego llegaron Ismael Serrano, Pedro Guerra, Andrés Calamaro, Xoel López y Quique González .

Tu cantautor favorito es

Sin duda alguna Joaquín Sabina.

Qué música escuchas (enumera grupos o solistas que te guste escuchar especialmente)

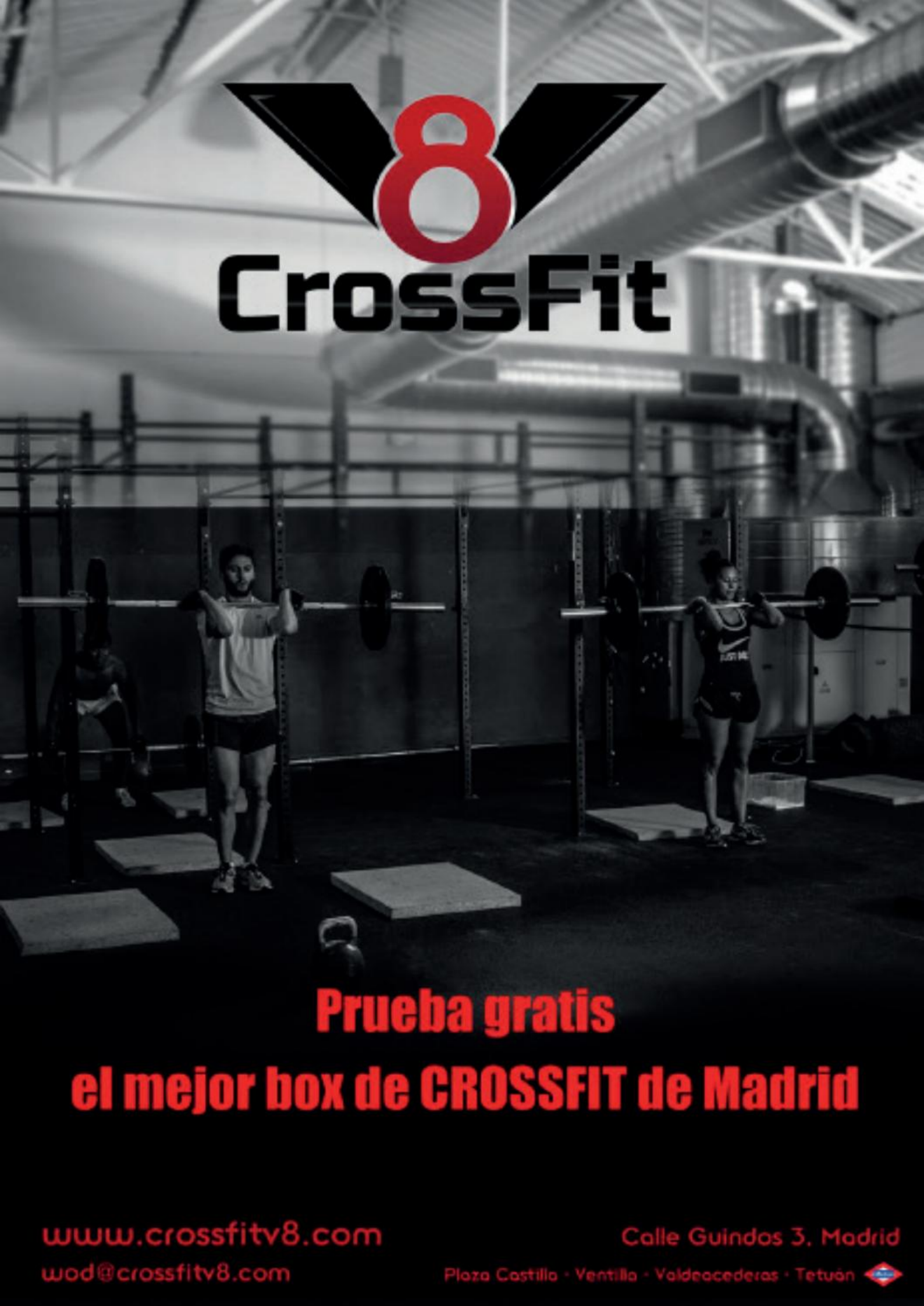
No es difícil encontrarme mientras escucho a Sabina, pero también escucho muchísimo a Jack Johnson, Quique González y Javier Krahe.

Cuál es el último disco que has comprado

Os digo el último que llegó a mi poder, se llama Urgente, de un cantautor venezolano, Jorge Tylki.

Y el último acontecimiento al que has acudido

Acudo a muchísimos conciertos en las distintas salas madrileñas, uno de los últimos por señalar alguno, fue en libertad 8, un concierto con motivo de los 40 años de la sala de Luis Felipe Barrios y Matías Ávalos.


V8
CrossFit
Prueba gratis
el mejor box de CROSSFIT de Madrid
www.crossfitv8.com
wod@crossfitv8.com
Calle Guindos 3, Madrid
Plaza Castilla · Ventilla · Valdeacederas · Tetuán

Tu sala de conciertos favorita como artista y como espectador

Libertad 8, ahí crecí en un espacio que se llama MAL8, dirigido por Andrés Sudón, y Julián, gerente de la sala, me lleva ofreciendo su confianza para poder enseñar mis canciones hace ya algunos años, me siento en casa, y reconocido a nivel personal y musical.

¿Estás pensando sacar un álbum al mercado?

Me ha costado mucho siempre tomar la decisión de encerrarme a grabar, soy feliz con mis conciertos, pero ya me van pidiendo que lo haga personas que suelen acudir a mis directos, me dicen, eh Recio, que te quiero escuchar en el coche, en casa, en fin, la familia va creciendo y a la vez que voy disfrutando más, también la responsabilidad y la exigencia crecen.

¿Creéis que los medios de comunicación prestamos la suficiente atención a la música en español? ¿Qué pensáis de Planeta 28, (www.planeta28.com)?

Yo soy muy español hablando de música, me parece que tiene muy buena salud y si me permitís contestar con una broma a ambas cuestiones planteadas os diré, que me estáis realizando una entrevista a mí.

Te dejamos espacio para lo que nos queráis contar, (si es en exclusiva mejor!)

En estos meses de diciembre, enero y febrero trabajaré en grabar lo que será mi primer disco, que llevará por título, “LOS DIAS QUE FUERON AÑOS”.


57
LA FIDU
CANCIÓN DE AUTOR

C1CROSSF



"MOTIVACIÓN, ATENCI
COMO HERRAM

CLUB1

FIT.COM



ÓN Y CONCENTRACIÓN
HENTA VITAL”

C/ ALEGRÍA DE ORIA 1 - 28027 MADRID

TELF. 914 495 815 -

INFO@CLUB1CROSSFIT.COM



El Hombre Garabato

Presentadnos a Hombre Garabato

EL Hombre Garabato somos un grupo de músicos que, a base de tocar, nos hemos hecho como familia. Decidimos grabar un Ep en 2007 pero no pudimos ni publicarlo. Después fuimos haciendo discos y en cada uno de ellos hemos ido buscando nuestra personalidad. Actualmente nos sentimos cómodos con nuestra estética musical, donde destacamos dos pilares en los que se asienta nuestra música. Unos textos con contenido, en cierto modo herederas de la canción de autor en España y Latinoamérica; y unas melodías cuidadas interpretadas en gran parte de forma coral.

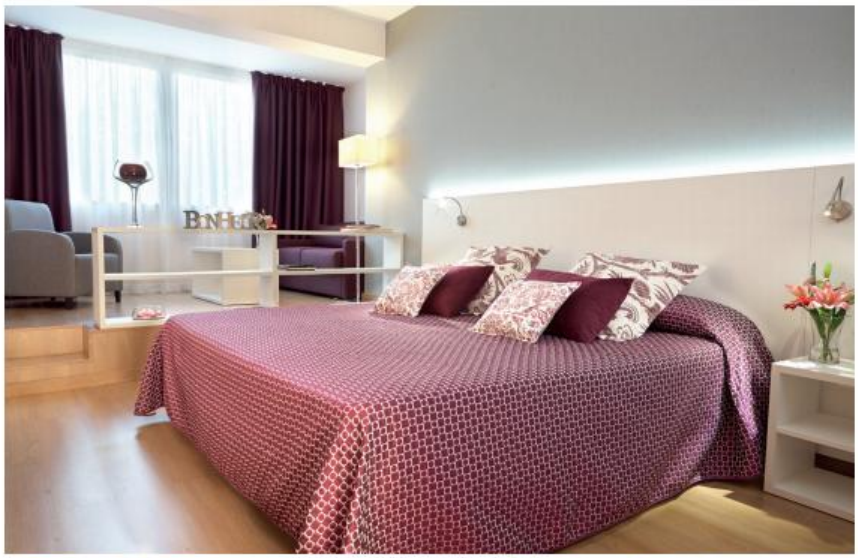
¿Qué nos vamos a encontrar en este trabajo?

En este trabajo nos encontramos 5 canciones más un bonus track que, en lo musical, las podemos encuadrar en lo que actualmente se llama Indie Rock, aunque esta vez impera un tono oscuro y más interior y controvertido. Nuestra intensa actividad acompañando a José Antonio García, conocido por ser vocalista de 091, nos ha dado un peso especial y un concepto musical agresivo, quizá un poco alejado de la visión más pop de otros trabajos. En cuanto a los textos, como decíamos, pretendemos crear un propio universo donde el contenido no sea una mera excusa para cantar sino que, verdaderamente, tenga algo que contar más allá del tema recurrente de las relaciones interpersonales.

Hotel del Golf Playa
Castellón

★ ★ ★ ★

Avda. Del Golf, 2 Grao de Castellón
Teléfono de reservas: **964 280 180**
reservas@hoteldelgolfplaya.com
www.hoteldelgolfplaya.com











SALA DE EVENTOS PRIVADOS

CELEBRA TUS FIESTAS PRIVADAS CON NOSOTROS

(CATERING, BEBIDAS, MÚSICA...)

1er NIÑO GRATIS
2º NIÑO 15€
TODO EL AÑO

Bikefriendly
We like cyclists!

WiFi

abrimos todo el año










“Demonios” ¿por qué este título?

El disco es un paseo por demonios personales, sombras quizá no demasiado reconocidas que salen en el ejercicio de crear una canción. El miedo o el sentimiento de culpa o de inferioridad aparecen en este trabajo como fantasmas personales, sombras que conviven dentro de cada uno de nosotros. En este sentido hemos acudido mucho a imágenes surrealistas que sugieran la asfixia y la inquietud que generan estos sentimientos. Aunque se nos cuela en casis todas las canciones una cierta apertura al optimismo, a la redención.

La canción preferida de vuestro último trabajo es...

Estamos divididos, pero, sin duda el single “Demonios” es nuestro preferido por el contenido y por las influencias post-punk que encontramos en él. Es un bue resumen de lo que se va a encontrar en el disco, y un buen catálogo de todos nuestros demonios conscientes e inconscientes.



¿Ganas de directo? ¿Cuándo os podremos disfrutar sobre el escenario?

Muchas g
anas. Estaremos en Granada y en Madrid con total seguridad, pero debemos admitir que nos está costando mucho trabajo encontrar salas de conciertos donde podamos desarrollar nuestra labor musical en condiciones dignas. Experimentamos una gran dificultad para presentar este trabajo en directo.

Es vuestro cuarto trabajo ¿da vértigo en los tiempos que estamos sacar un álbum al mercado?

Da cierto vértigo, por dos motivos, uno económico, ya que este disco es totalmente auto-producido y siempre supone un salto al vacío y, por otro lado, en lo artístico siempre se tiene la duda de si se ha acertado o no, no ya un acierto comercial sino de autenticidad, de poder experimentar que es un disco coherente y honesto. Esto sólo lo sabremos con el tiempo y gracias a los oyentes. Pero lo sacamos con una gran confianza en



toda la gente que nos sigue y nos anima.

¿Creéis que los medios de comunicación prestamos la suficiente atención a la música en español? ¿Qué pensáis de Planeta 28, (www.planeta28.com)?

Nos gusta vuestra revista por la atención a grupos emergentes o minoritarios. Eso es arriesgado y de agradecer. En general, encontramos dificultad en que los medios nos abran un espacio. En cierto modo es comprensible, debido a la gran oferta de bandas de este país. Pero nosotros seguimos creyendo en la honestidad de nuestra propuesta y en la fuerza del trabajo y del tesón.

Os dejamos espacio para lo que nos queráis contar, (si es en exclusiva mejor!)

Pues contamos algo en exclusiva, una curiosidad del disco. Este disco se abre y se cierra con el mismo tema "Demonios", pero con dos textos diferentes. Eran tantas las figuras que surgían y las metáforas que aparecían al escribir, que optamos por grabar el tema de nuevo con otro texto, una especie de segunda parte.

> Saludamos con un afectuoso abrazo virtual a todos los seguidores de Planeta 28, gracias a vosotros todas estas propuestas tienen luz en un contexto tan equívoco y convulso como el que vivimos actualmente. Gracias.

¡HOLA RUNNERS!

PR

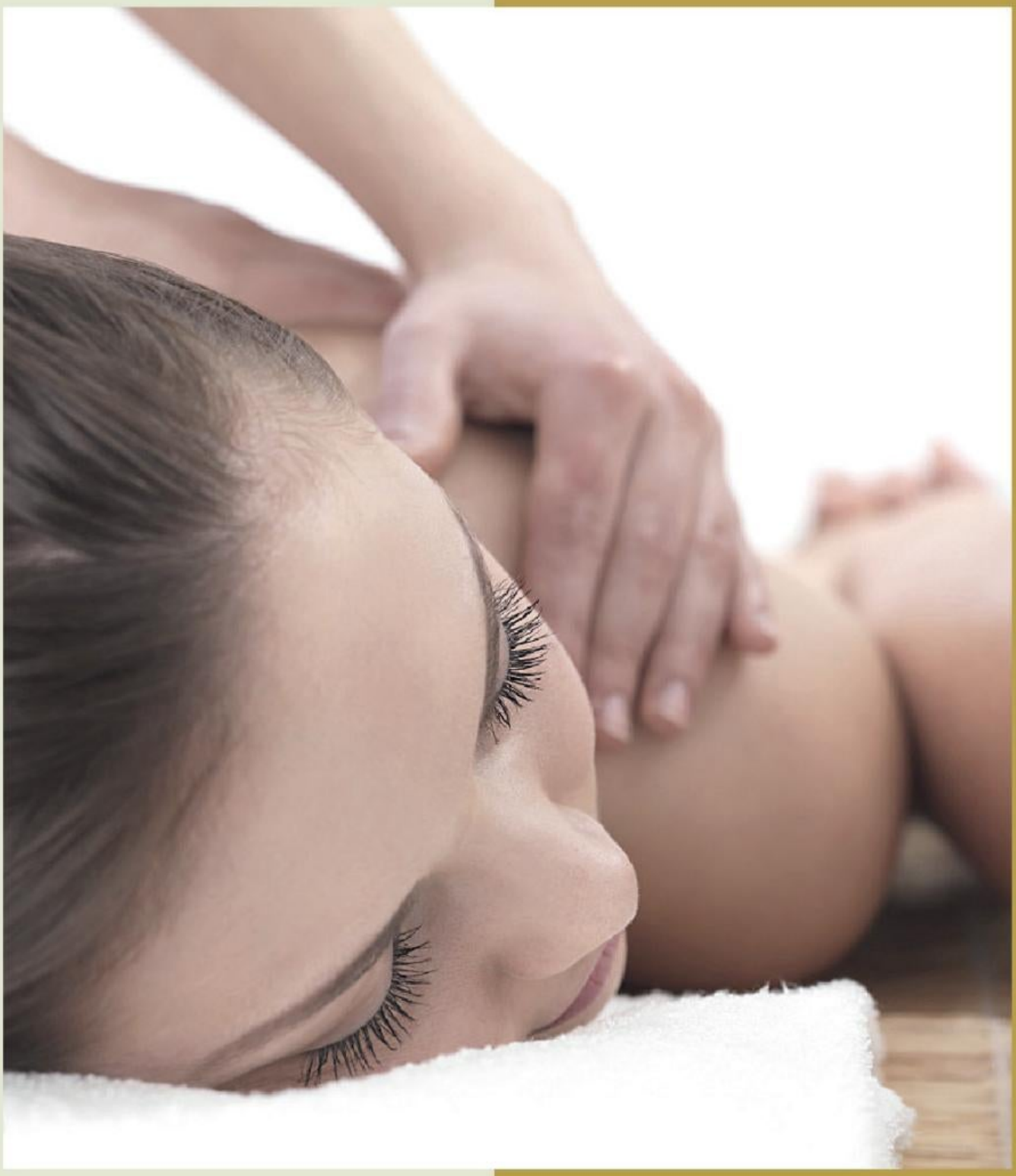
GRUPOS

personalrunning.com

#THISISPR



/personalrunning /Pers_Running /PersonalRunningTri /blog



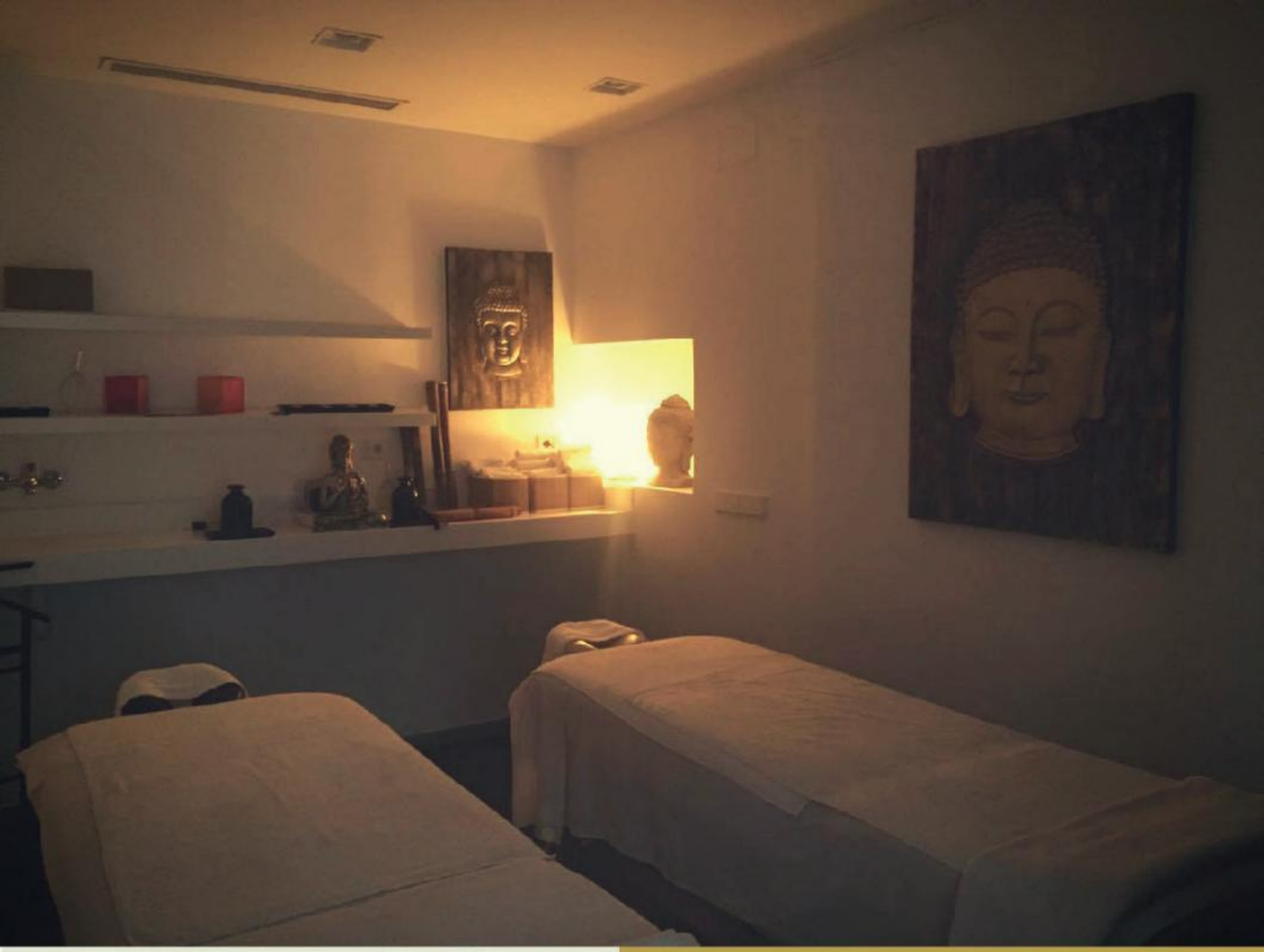
LOOK AND FEEL GOOD

MANILA

Avenida Olímpica 32, Local 9. Alcobendas

917274058

www.manilalookandfeelgood.com



THE NEW YOU

En Manila Look and Feel Good presumen de ser un espacio dedicado a la relajación. Su máxima es hacer que cada cliente alcance un estado de relajación, bienestar y postivismo que ayude a afrontar la rutina diaria.

En su centro ubicado en Alcobendas (Madrid), podemos disfrutar de varios servicios. Destacan sus masajes, los cuáles tiene una gran demanda. Además de esto, podemos encontraramos manicura y pedicura, extensión de pestañas, depilación y tratamientos corporales para mimar hasta el último detalle de nuestro cuerpo.

LORENA ARES

#AHORA

Si tuvieras que presentarte con un tema ¿Con qué canción te presentarías ante un auditorio?

Cuando canto en Auditorios, me gusta muchísimo interpretar y para ello cantaría alguna de mis baladas como ''Ahora'' o ''Te Perdí'' o hasta me atrevería con algo acústico de Adele.

Hemos encontrado un músico sin complejos, con una calidad en sus ejecuciones ¿quién dirías que ha influido en tu forma de cantar?

Desde pequeña me ha influenciado Natalia Jiménez de La 5 Estación. Y ahora mismo me gusta mucho escuchar Adele, Rihanna, Beyoncé... Y sin dejar de lado nunca a grandes voces como Whitney Houston, Tina Turner...

Eres muy joven pero con un bagaje impresionante, cuenta a nuestros lectores tu historia

Fue una cosa muy rara porque mis padres nunca se esperaban que su hija saliese cantante o le gustase la música, ya que nunca de pequeña me había dado por decir quiero ser cantante o estar cantando que suele pasar muy a menudo...

Fue a los 10 años cuando empecé a cantar en mi habitación y sin nunca haber cantado delante de nadie,



me presenté a un concurso de karaoke en las fiestas de mi pueblo y lo gané. Y a partir de esa experiencia vi que lo que realmente me gustaba era subirme a un escenario, que la gente me escuchara y recibir un aplauso.

Cómo vives, en los tiempos que corren, sacar un trabajo al mercado

La verdad que es algo complicadísimo. Ahora ya muchos artistas ni arriesgan a sacar un disco y lo hacen single por single... El mundo discográfico y en general la industria de la música en España está bastante mal. A los sellos les cuesta mucho apoyar artistas nuevos y también la piratería está haciendo mucho daño.

"No me beses más" pedazo de tema con un pedazo de videoclip ¿cómo surgió tanto la canción como el videoclip?

La canción inicialmente iba a ser toda en inglés, pero en el estudio de grabación surgió el darle un giro y dijimos que porque no darle un toque en castellano, así que introducimos ''No Me Beses Más''. Y en el videoclip lo que queríamos conseguir era algo fresco y juvenil, y también reflejar una historia donde los jóvenes se puedan ver identificados, ya que alguna vez nos habrán o habremos rechazado a alguien jajaja

¿Con qué artista o grupo presente o pasado te gustaría compartir escenario?

Sería un sueño poder compartir escenario con cualquiera de las artistas anteriormente mencionadas... Pero desde luego que con Adele o Rihanna, me encantaría, sería impresionante.

¿Cómo ha sido la experiencia de cantar en el concierto de Marc Anthony de Benidorm?

Algo impresionante. Nunca me hubiera podido esperar actuar para tanta gente, en un escenario tan inmenso, en un estadio **d**e fútbol y con un artista tan reconocido y con tanta trayectoria musical al que yo había visto en vivo en dos ocasiones. Otro sueño hecho realidad.

¿Es importante para tí el directo? ¿Cuándo po-

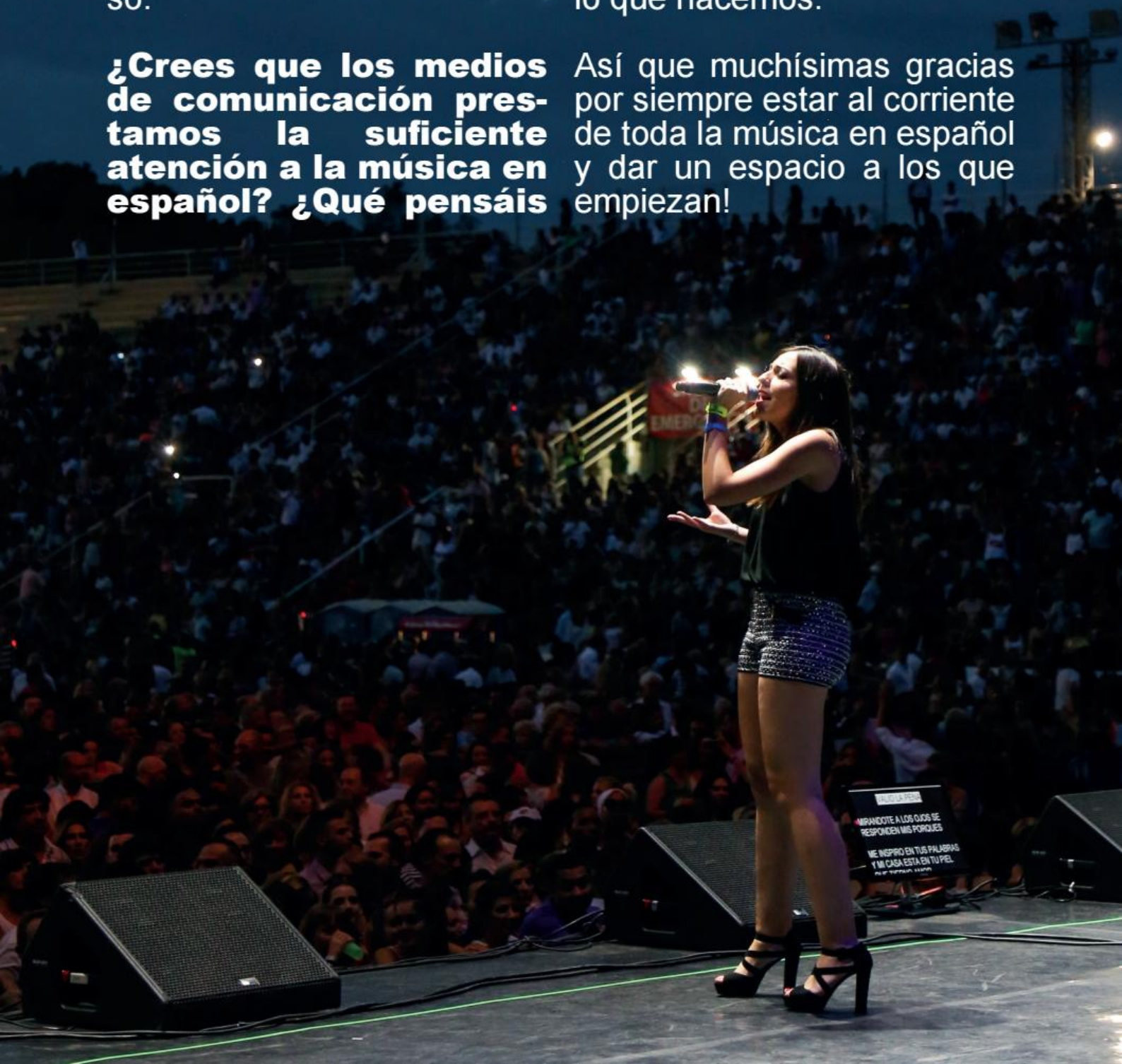
dremos disfrutarte sobre el escenario?

Para mi es lo más importante. Que me quiten todo pero que no me quiten el poder actuar en directo y más si es acompañada de mis músicos. Ojalá que no se llegue a perder la música en directo porque es una delicia y algo precioso.

¿Crees que los medios de comunicación prestamos la suficiente atención a la música en español? ¿Qué pensáis de Planeta 28, (www.planeta28.com)?

Sí, pero aún a muchísimos medios les cuesta mucho apoyar a nuevos talentos como vosotros y eso es de agradecer porque es muy bonito que todos podamos tener aunque sea un pequeño espacio dónde promocionar lo que hacemos.

Así que muchísimas gracias por siempre estar al corriente de toda la música en español y dar un espacio a los que empiezan!



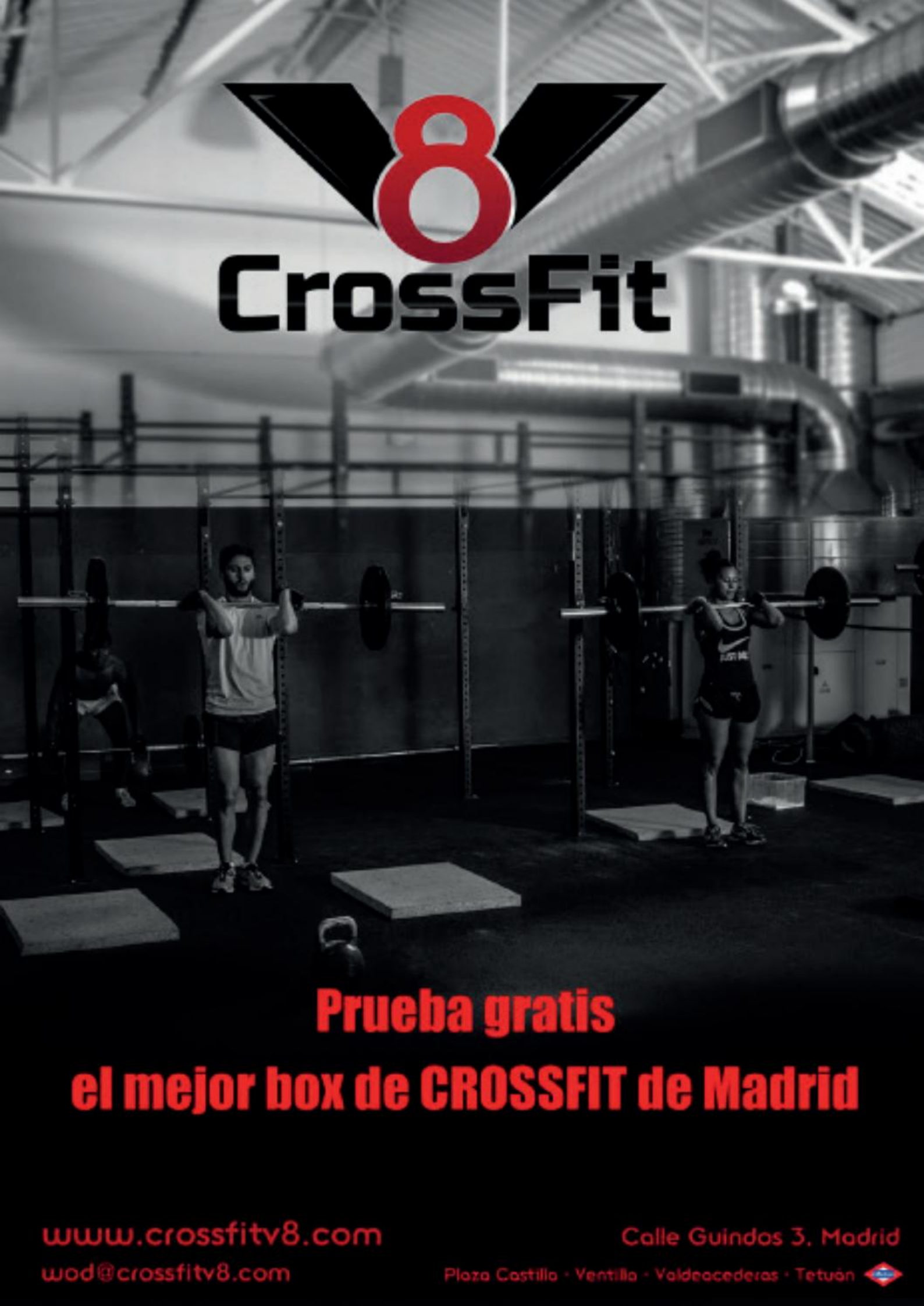
URBAN

RUNNERS MADRID

ENTRENAMIENTOS
CARRERAS
MATERIAL
CONSEJOS
AGENDA
SORTEOS

WWW.URBAN RUNNERS MADRID.COM

EL MEJOR BLOG RUNNING


V8
CrossFit
Prueba gratis
el mejor box de CROSSFIT de Madrid
www.crossfitv8.com
wod@crossfitv8.com
Calle Guindos 3, Madrid
Plaza Castilla · Ventilla · Valdeacederas · Tetuán


TRINIDAD ALFONSO FUNDACIÓN
Cultura del Esfuerzo
EDOR = 1€
ANAR
2:30:47
BROOKS
TOMTOM
10K VALENCIA TRINIDAD ALFONSO 2016
MARATÓN VALENCIA TRINIDAD ALFONSO 2016
Serrano
123
MARTA
edp

Marta Esteban

Urban Runners Madrid

Funde el crono en el Maratón de Valencia

Te hemos visto volar en el Maratón de Valencia ¿cómo se vive este logro?

Es indescriptible, cuando llegas a meta y has pulverizado la marca que tenías pensada, tienes un pie dentro en el mundial de Londres y además te has hecho un hueco en la élite nacional, te sientes la persona más feliz del mundo.

Has tenido una "liebre" de lujo, cómo has compartido la carrera.

Bueno, en realidad fueron 3, una lesión de última hora de Pedro Nimo hizo que toda la gente se movilizara. Desde Tomtom buscaron a dos chicos (Juan Pedro Mora e Iván Álvarez) que podrían acompañarme hasta el 25 más o menos y Álex Salvador, de Cárnicas Serrano, contactó con Pablo Villalobos "aprovechando" que venía a Valencia para la clausura de "Al maratón con Serrano". Todo esto…¡¡a 2 días de la carrera!!

Con ellos fue genial, arropada en todo momento, me vieno muy bien porque hacía mucho viento y, sobre todo por los ánimos de Pablo en los últimos kms de carrera. Problablemente no habría logrado tan buena marca si no hubiera sido por ellos.

LassosLabs
Soluciones Web

¿Necesita
un sitio
WEB
para su empresa?

PRESUPUESTOS SIN COMPROMISO

www.lassoslabs.es





Cuéntanos sobre ti en el deporte .¿Cuándo empezaste a correr? ¿Tus logros deportivos más importantes?

Empecé tarde como atleta popular, entrenando 3 días la semana en el equipo de la universidad y poco a poco fui sumando horas de entrenameinto hasta que al acabar el MIR de medicina nuclear pude ya empezar a doblar mientras trabajaba y empecé a mejorar (de esa época, el 2011, es mi 2:38'05'' en la maratón de Valencia, mis primeros pasos como atleta conocida). Después se me acabó el contrato y al no encontrar trabajo decidí dar el paso al atletismo profesional
- Mis marcas personales son:

Maratón (obviamente): 2:30'47'', en Valencia este año 2016

Media maratón : 1:13'16'' en Barcelona en Febrero de 2016

10k ruta: 34'00'' en Mohammedia (Marruecos, en mayo de 2014)

5000m: 16'32'' en Barcelona, junio de 2012

- Como logros importantes: Soy la novena mejor maratoniana española de la historia y segunda de la Comunidad Valenciana

Fui con la selección española al mundial de media maratón en Cardiff, el pasado marzo

Soy dos veces bronce de campeonato de España de 10k (2012 y 2013)

Bronce en el campeonato de España de selecciones en 5000m (2012)

Bronce en la media maratón internacional de La Haya (Holanda), en marzo de 2013
Subcampeona de España de cross por clubes (cross largo) en los años 2013 y 2014
...

¿Cómo compaginas tus obligaciones y el Running?

Ahora mismno me dedico exclusivamente a correr, únicamente estoy estudiando inglés para sacarme el C1 y voy formándome en temas relacionados con tratameiento de lesiones deportivas, entrenamiento y fuerza.


Serrano
123
MARTA
COMPRESSPORT
COMPRESSPORT

Ocupa los 7 días de la semana y los 12 meses del año, no tengo tiempo ara mucho más.

¿Qué plan de entrenamiento o rutina sigues?

Sigo el mío propio. Me autoentreno desde septiembre de 2015 (y parece que me va bien!). En épocas de entrenamiento normal hago 12 sesiones semanales : Mañana y tarde de lunes a juves y el sábado y sólo por la mañana viernes y domingo.No descanso ningún día completo. Realizo dos sesiones de fortalecimiento a la semana aunque el core lo frotalezco prácticamente todos los días. Y las sesiones de calidad entre 3 o 4 a la semana, depende de la época de entrenamiento y lo que esté preparando.

¿prefiers Correr sola o en grupo?

Suelo correr sola, no tengo ningún grupo para entrenar, ¡así que no puedo elegir!

De vez en cuando consigo cuadrar algún rodaje con gente y se agradece la compañía, pero es difícil que coincida el mismo entrenamiento de series y la hora a la que puedo ir, así que la gran mayoría de las sesiones de calidad y rodajes los hago por mi cuenta.

¿Qué te aporta el Running?

A mi correr me aporta todo. Es mi ilusión para levantarme cada mañana a las 8 y acostarme cada noche, mi medio de vida y mi razón de seguir hacia delante pese a que hay momentos muy difíciles.

¿Tu lugar favorito para correr?

Tal vez la Junta de los Ríos, en Soria, es súper bonito y me deja muy buenos recuerdos preparando la maratón.

¿Alguna manía o superstición antes de una carrera?

La verdad es que ninguna, no soy nada supersticiosa.

¿Cuál es tu carrera favorita?

La maratón de Valencia, ¡¡por supuesto!!!

¿Algún reto deportivo a la vista?

Bueno, ahora mismo estoy pensando en el campeonato de España de media maratón, que se celebrará el 5 de febrero en Granollers, si todo va bien y los pequeños dolorcitos que tengo ahora tras la maratón no van a más.

¿Corres con música? ¿canciones favoritas para correr?

Alguna vez, pero sólo en rodajes. Aprovecho que mi TOMTOM tiene la música incorporada. Suelo ponerme Rock o alguna recopilación de las que sacan las radios, como los 40 principales o Kiss Fm, que tiene un poco de todo.

Tu última compra relacionada con el Running

Pues, sinceramente…tengo la suerte de tener un gran club, Cárnicas Serrano, y unos grandes patrocinadores: TOMTOM, Compressport, Skechers, 226ERS, Puntdesabor.com, Rudy Project. ¡No tengo por qué comprar nada!

Tu próxima carrera

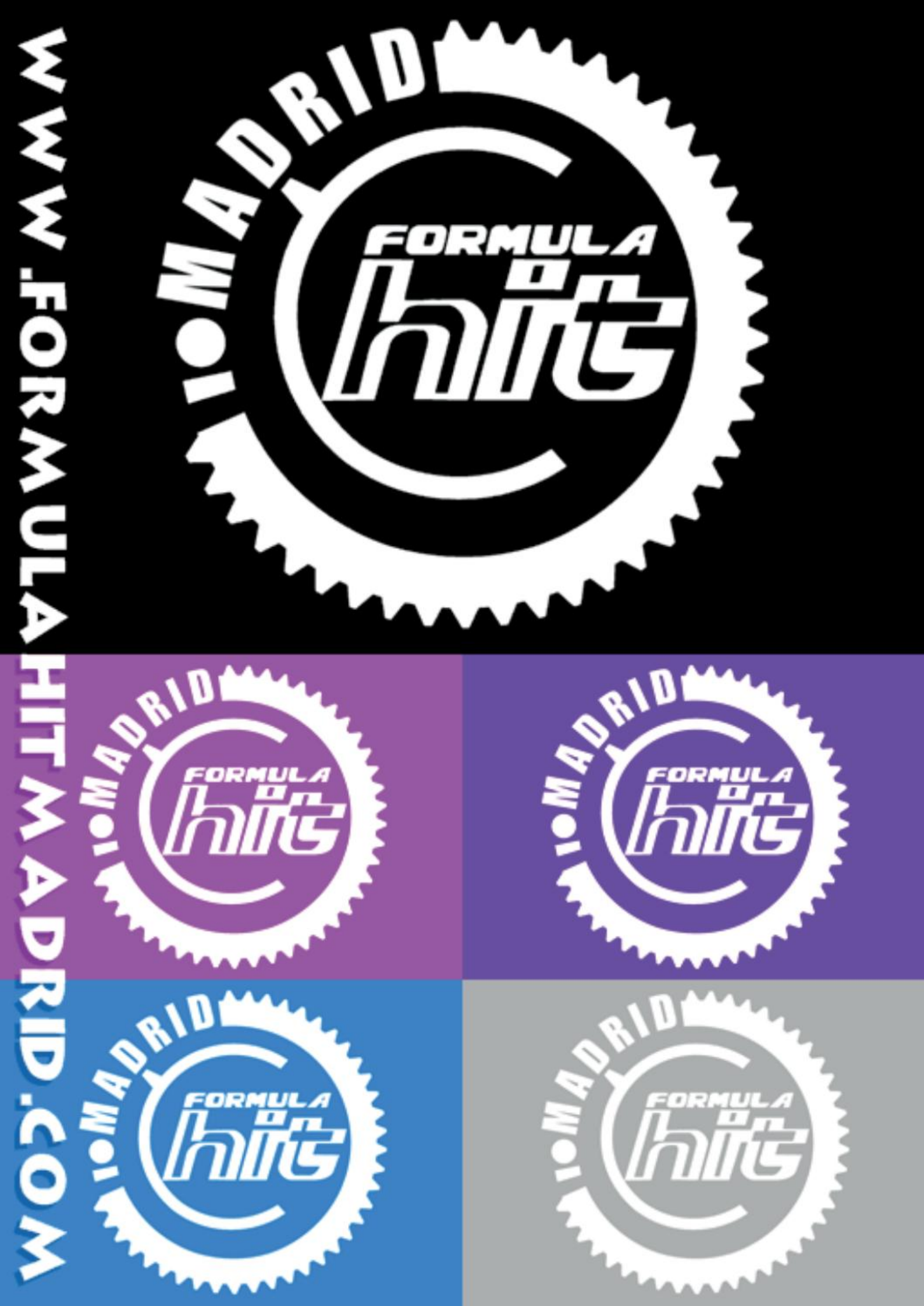
Si puedo, quizá algún cross, Yecla o Quintanar, si no pues ya la San Silvestre de Valencia.

Qué te parece nuestro portal www.UrbanRunnersMadrid.com

No lo conocía y me alegro de hacer esta entrevista porque he tenido la oportunidad de descubrirlo. Me gusta mucho, es muy completo y da infinidad de ideas de cómo correr mejor, así como estudio de materiales, noticias, sorteos de carreras, y todo tipo de curiosidades relacionadas con correr... ¡Muy recomendable!

ENTREVISTAS RUNNER
Urban Runners Madrid. com

URBAN RUNNERS MADRID


WWW.FORMULAHITMADRID.COM
MADRID
FORMULA
hit


MADRID
FORMULA
hit
WWW.FORMULAHITMADRID.COM
IMPULSO DIGITAL SL


PLANETA
28
COM