
PLANETA 28 COM
Nª 96 JULIO 2017
Kiko & Shara
WWW.PLANETA28.COM

CONTENIDOS









URBAN RUNNERS MADRID

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





MARILIA

"infinito"

Nuevo trabajo "Infinito" un disco con grandes canciones que te han acompañado durante toda tu carrera ¿Cómo ha sido el proceso de elección de los temas?

Ha sido un proceso natural y emocionante también, es una selección basada en las peticiones de la gente durante mi última gira acústica. Fui añadiendo temas al directo por petición del público y al ver la magia que compartimos necesité dejarlo reflejado en un disco grabado en directo en acústico, para ser fiel a lo que vivimos en esa gira. Aunque es en agradecimiento a todas las personas que han hecho suyas estas canciones estos años.

Primer single tema inédito "Si no es un sí es un no", temazo que se queda a la primera escucha ¿Cómo surgió este tema?

Muchas gracias por este comentario. Este tema surgió de una reflexión sobre el rechazo, pero cuando avanzaba con el tema me dí cuenta que empezaba a hablar del compromiso con uno mismo. Sentí que era más universal. Es una invitación a decirnos un sí con mayúsculas a como somos, con nuestras cualidades y diferencias, y mirarnos con ese cariño que a veces esperamos de fuera y que nos cuesta darnos nosotros a veces. También creo que es algo que sale de mí como mujer, por todo lo que se exige a una mujer en tantas ocasiones, de


*Promoción hasta el 30 de Septiembre de 2017
MOTO
+ 4 prácticas 29€
+ 9 prácticas 39€
COCHE
Autoescuela
Fitipaldi
.com
ENGLISH courses
C/ San Bernardo 34
28015 - Barrio Universidad
autoescuela.fitipaldi.3
Autoescu


Intensivo
viernes, sábado y domingo
V 16:30 a 21:00 / S y D 9:00 a 15:00
en 3 días
ABIERTO
agosto
C/ Larra 1 (Plaza Barceló)
28004 - Barrio Malasaña
@AutoescuelaFitipaldi

ahí que el vídeo, recién estrenado, refleje a muchas mujeres. Muy bien realizado por David Iñurrieta, por cierto y grabado en el Club Alma. Si queréis verlo ya está en mi web o en youtube.

Nos encantan los video clips y el que acompaña a "Si no es un sí es un no" es un gran video clip ¿Crees que es importante dotar de estímulos visuales a la música?

Oh! Ya he hablado un poco del video. Me parece genial que cada uno utilice el videoclip del modo que quiera. Es una oportunidad para ampliar, contrastar o apoyar las sensaciones que aporta la canción. Como autora yo necesitaba que reflejase la fuerza femenina, esa energía contenida a veces y tan señalada en la historia. Ha sido un trabajo impecable por parte del director David Iñurrieta, creo que ha logrado transmitir lo que yo quería contar de un modo muy potente con grandísimas mujeres aportando su talento, danza o interpretación personales. Ha sido una experiencia preciosa grabar con todas y todos. El lugar también ayudó, el Club Alma y su director Javier Díaz, hicieron posible que hayamos podido transmitir el color, la amplitud, y la luz que buscábamos.

Este disco ha sido grabado en directo y en muy poco tiempo ¿cómo ha sido llevar a cabo este reto?

Ha sido muy divertido, un placer trabajar con profesionales y personas como ellos, un reto muy disfrutado. Hemos grabado tocando a la vez y con muy pocos elementos. Con mi banda ha sido posible porque veníamos de tocar mucho juntos y nos entendemos muy bien. El equipazo que formamos y la ilusión por el proyecto es algo que se nota al trabajar y al grabar, y estoy muy agradecida a todos por compartir su talento y sensibilidad conmigo. Está grabado en el



#WODELEMENT

Descubre la esencia de la única tienda que tiene todo el equipamiento de las mejores marcas para que disfrutes siempre al máximo de todos tus entrenamientos. **¡Equípate con nosotros. Te esperamos!**

Visítanos en **C/INFANTAS 42 (MADRID) O EN WODELEMENT.COM**



DON BOX STRENGHT & FITNES

C. IMPRESORES 10
BOADILLA DEL MONTE

www.donboxboadilla.com
info@donboxboadilla.com
Telf. 654 312 963

Facebook: DonBoxBoadilla **Instagram**


SS
CROSSFIT de CALIDAD
ILIMITADO 69€ / Mes
Coachs Titulados
Coach de Halterofilia
Horario:
L a V: 08:00 - 15:00 / 17:30 -22:00
S: 10:30 - 14:30
: donboxboadilla Twitter: @donboxboadilla

maravilloso estudio El Lado Izquierdo con DanyRichter en el sonido, y mi banda habitual, Nacho Mur en las guitarras y Karlos Arancegui en las baterías y percusiones. Acabábamos de ofrecer una gira acústica de conciertos por España y México, y quería dejar reflejado lo que habíamos estado construyendo en los últimos meses de gira acústica con el buen gusto de Dany Richter , eso hicimos. Por eso es un disco tan acústico, sin aditivos, grabado tocando todos a la vez en un día medio. Creo que para todos era la primera vez que grabábamos tantas canciones en tan poco tiempo. Grabamos 14 canciones aunque el disco incluye 12, quizá comparta esas dos más adelante. Una experiencia maravillosa que repetiría sin dudar.

¿Qué esperas de este trabajo?

Agradecer a la gente el camino recorrido, a las canciones como autora de cada etapa, dar la bienvenida a lo nuevo y seguir aprendiendo y avanzando. Es un disco homenaje a veinte años de canciones, una celebración que ha surgido durante una gira acústica, por eso tenía que grabarlo en directo y la mejor forma de celebrarlo ahora es tocarlo en directo. Ojalá la gente e anime a venir a escucharlo. Además el disco en formato físico, el CD, está está disponible exclusivamente en mi página web y en conciertos.

Por cierto, el próximo concierto es este jueves 1 de junio en Madrid, tocamos en el maravilloso Café Berlín. Estaré además muy bien acompañada por invitadas muy especiales, mujeres que quiero y admiro como Vega, Bambikina, Lena Carrilero o Celia BSoul.

¿Ganas de directo?

Siempre muchas.

¿Qué hay de la Marilia de EBS a la Marilia de “Infinito”?

Como autora mucho, es

Amigos de Planeta 28 gracias habitarlo, gracias a todos por elegir escuchar música, leer sobre música, incluir canciones en vuestra vida. Por supuesto gracias por apoyar la música en directo, por elegir comprar una entrada para un concierto y hacer posible que exista esta maravillosa profesión y este intercambio mágico y único que es la Música. ¡Gracias y nos vemos en directo!





personalrunning.com Entrenamientos personalizados presenci



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

699790194 685562019 665964867

info@personalrunning.com

un homenaje a veinte años de canciones compartidas con la gente, soy yo hoy visitando canciones de todas mis etapas. Es dar las gracias desde mi presente a todo lo vivido, sin nostalgia, compartiendo desde ahora. Simplemente valorando lo vivido, desde las canciones que escribí con veinte años a las más recientes, y sobre todo a la gente que lo hace posible. Por eso no es solo un grandes éxitos e incluyo un tema inédito, es un agradecimiento necesario para mí como autora y como músico que vive de la música en directo pero también lo es celebrar que el viaje continúa, que hay más canciones que compartir. Por eso incluyo este tema inédito, Si no es un sí es un no, que es también adelanto de un próximo disco. Todo el camino ha sido necesario para llegar a hoy.

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

Creo que hay tantas propuestas que es difícil abarcar todo y ser justos con el buen trabajo de todos. Veo gente con muchísimo talento no tener tanta repercusión en medios pero precisamente las nuevas generaciones vienen con tanto que contar y compartir que creo será cuestión de buscar esos lugares donde ser escuchados para que la gente tenga la oportunidad de valorar y conectar como merecen. Gracias por la oportunidad de esta entrevista y por el apoyo que dais a la música, me gusta que Planeta 28 no se limita en estilos, que seguís una línea abierta y que habéis escuchado a la persona que entrevistáis, se nota el cariño y el respeto por la música.
Muchas gracias amigos.



MiCleo&Co

ESTÉTICA AVANZADA

FACIAL Y CORPORAL
CON PRINCIPIOS ACTIVOS ALTA GAMA

ALTA COSMÉTICA COSMECÉUTICA

LÍNEA PROPIA DE PRODUCTOS
elaborada en España

MEDICINA ESTÉTICA

REJUVENECIMIENTO INTEGRAL

Centro autorizado por la Consejería de Sanidad de la Comunidad de Madrid
Nº de Registro SS01041

INSTITUTO PARA LA Excelencia PROFESIONAL IEP

www.micleoandco.com

C/ Doctor Calero 19, Local 44, PLANTA 2, C.C. TUTTI 28220 M



MAJADAHONDA - MADRID Tel. 910 274 655 Móvil. 691 585 693



DISTRIBUYE iraya producciones

PRODUCE GM TEATROS

JOSEP IINUESA

PARES y Nines

¿Qué nos vamos a encontrar en esta obra?

Básicamente una comedia que permite reír y reírse de uno mismo al reconocerse en los personajes! Diversión garantizada.

Cómo se vive estrenar en Madrid en un teatro como el Príncipe Gran Vía

Se vive con gran responsabilidad, la Gran Vía de Madrid es sinónimo de grandes espectáculos.

Háblanos de tu personaje

Fede es un informático bien organizado, meticuloso y con la vida amorosa aparentemente relajada habiendo superado el desamor, su mejor amigo y la vecina Nines, le harán ver que no tiene nada resuelto.

Mi momento preferido de la obra es...

Cuando los dos amigos de toda la vida se pelean por la atención de la preciosa vecina! Es una pelea ridícula, siempre me cuesta aguantarme la risa en ese momento.

Mis compañeros me aportan sobre el escenario...

Es uno tópico pero es cierto que unos buenos compañeros son básicos para hacer este trabajo. Seguridad,


nutshot
Tu energía diaria
100% NATURAL



MÁS QUE FRUTOS SECOS,

EL COMPLEMENTO IDEAL

PARA TU ACTIVIDAD FÍSICA Y TU DÍA A DÍA

Tu energía diaria 100% NATURAL

- **Los frutos secos más beneficiosos para tu actividad física o tu día a día**
- Totalmente naturales, sin sal, azúcares o química
- **Bolsitas de 30 gramos (dosis diaria recomendada)**
- 7 bolsitas por caja de nutshot
- **Te ayudamos a saber cuando consumirlos**

nutshot

DESCUBRENOS EN

www.nutshot.es



disciplina, diversión... hacemos un gran equipo.

¿Cómo veis el panorama teatral español?

Creo que hay mucha oferta, mucha competencia y eso es muy bueno, hay variedad y muy buena calidad de espectáculos. Si la bajada del IVA se hace efectiva será de gran ayuda para un sector que trabaja bajo mínimos. Aunque parece que el público está llenando los teatros y eso es un gran estímulo para los que nos dedicamos con toda nuestra alma a contar historias.

Os dejamos un espacio para contarnos todo lo que queráis... si en exclusiva mejor jejeje

Venid a ver Pares y Nines y contadnos vuestras experiencias cuando habéis pasado por un desamor, que locuras habéis hecho!!!

Desde el escenario del teatro Príncipe Gran Vía mando un saludo a todos los lectores de Planeta 28.
Os esperamos!!


LUMÀ
store.luma.es
DESCUBRE NUESTRA TIENDA ONLINE





Kiko & shara

"Si me amas"

"Si me amas" nuevo single que suena fenomenal en el que os acercáis más a los ritmos latinos ¿cómo surgió este tema?

Con cada nuevo trabajo intentamos siempre sorprender y en este caso quisimos buscar algo que nunca habías echo, ritmos más latinos pero sin perder nuestra personalidad, quisimos darle una vuelta de tuerca con tacto y elegancia a nivel de producción pero sutilmente sin que dejara de sonar a nosotros mismos...

Nuevo trabajo a la vista ¿qué nos podéis contar de él?

De momentos lo que podemos adelantar es que estamos centrados en " Si me amas" estamos en plena promoción del nuevo single y arrancamos una gira que nos llevará por todos lados....evidentemente, tenemos canciones a la espera de poder lanzar un álbum pero aún es pronto para hablar de ello...

Cuidamo

tu Amigo de Cuatro

Vacaciones, Fines de S

Amigo4patitas@gmail

Telf. 685.15.44



Desde 15 € /día

Majadahonda, Las Rozas,
Villanueva del Pardillo, Villafranca


os a
o Patas
Semana...
l.com
.33

Seguimos con "Si me amas", gran videoclip que acompaña al tema ¿creéis importante dotar a la música de estímulos visuales?

Sobre todo es importante que la manera de visualizar al artista a través de un buen vídeo sea verdadera... que sea natural y que lo que la gente vea sea una manera natural de ver al artista.... nos gusta mostrarnos tal como somos y la sencillez en nuestro videoclip es la bandera...

¿Qué esperáis de este trabajo?

Estamos felices del recibimiento de " si me amas", creemos que después de tantos años de carrera sorprender cada vez es más difícil pero nosotros siempre encontramos esa manera de hacerlo porque nos motiva y mucho seguir aprendiendo y mejorando... que nuestro público este orgulloso de nosotros es muy importante...

¿Ganas de directo? ¿Nos podéis desvelar alguna sorpresa?

Claro que sí!! El directo es donde realmente disfrutamos!! Creemos que el directo es lo más importante de un artista y lo cuidamos siempre...

Bueno, sorpresa? Podemos adelantar que en nuestros conciertos no hay nada escrito, puede suceder cualquier cosa...y sobre todo, nos gusta que exista una gran unión entre el público y nosotros....

Pros y contras de trabajar con tu hermano/a

Es una gran ventaja porque la confianza entre los dos es total, nos sentimos arropados el uno con el otro y vivir esta experiencia con alguien de tu sangre es muy bonito...

Define a tu hermano/a con una palabra

"Kiko": Mi hermana es una persona que siempre tiene una sonrisa en su cara, como no trabajar a gusto con ella?

“Shara”: Lo que más me gusta de mi hermano es que a pesar de los años que lleva en este mundo, sigue siendo igual de humilde de siempre...es un gustazo...

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

Los medios de comunicación a nosotros siempre nos han tratado genial, y vosotros necesitáis de nosotros y nosotros de vosotros, para que la música siga viva... estamos todos en el mismo barco y os damos las gracias a Planeta28 por querer hacernos un hueco y poder hablar de nuestro trabajo!!



Motor 28

BMW Serie 2 Coupé y BMW Serie 2 Cabrio

BMW marca un nuevo listón de referencia con el BMW Serie 2 Coupé y el BMW Serie 2 Cabrio en materia de dinamismo, expresión estética y emociones en el segmento de los coches compactos de carácter selecto. El nuevo modelo, de expresión más mordaz, de serie con faros LED, un habitáculo más distinguido, además de nuevos servicios Connectivity, es la continuación de este exitoso concepto y ofrece un máximo grado de deportividad, gracias a su tracción trasera, única en el segmento, y a sus eficientes sistemas de propulsión. Este modelo estará disponible a partir de julio de 2017. Hasta la fecha se han vendido más de 140.000 unidades de los modelos fabricados en Leipzig. Los mercados más destacados son los EE.UU., Gran Bretaña y Alemania.

Nuevos rasgos de diseño y nuevos grupos lumínicos de LED aumentan el aplomo del coche y acrecientan su elegancia.

Al cambiar de modelo, el BMW Serie 2 Coupé y el BMW Serie 2 Cabrio obtienen una parte frontal de rasgos más resaltantes. Los dos modelos incluyen ahora de serie faros Bi-LED. Opcionalmente se pueden adquirir los faros principales en versión de faros LED adaptativos. La llamativa forma de los elementos luminosos subraya la impresión dinámica y


M LJ 5530

de avanzada tecnología del frente del coche. La parte frontal, que alberga los dobles faros redondos, tiene una forma hexagonal, por lo que ofrece una apariencia más precisa y moderna. La parrilla ovoide doble, de mayores dimensiones en las nuevas variantes del modelo, consigue que el frente del coche se vea más ancho y tenga un aspecto más deportivo. Las entradas de aire en los extremos exteriores del frente que consta de tres partes, son ahora de mayor tamaño, acentuando así el ancho del coche y su aplomo sobre el asfalto. Esta impresión se enfatiza en la zaga mediante los pilotos que, con su forma típica en L, se prolongan considerablemente en las partes laterales. De serie, las luces posteriores son de diodos luminosos.

En el habitáculo llama la atención un tablero de instrumentos de diseño completamente nuevo. El tablero ahora está orientado más ergonómicamente hacia el conductor y, a la vez, logra aumentar la distinción del puesto de mando del mismo. El habitáculo parece ahora más espacioso, su



diseño es más armonioso y sus líneas tienen un trazado más claro. Numerosos detalles, como las costuras contrastantes, las superficies del panel central de color negro de acabado brillante o los elementos cromados que circundan los mandos instalados en las puertas, realzan la elegancia del diseño en el interior del coche. Asimismo, se ofrecen más posibilidades para la personalización del coche, ya sea con asientos de tapicería de tejido o de piel, con listones embellecedores de aluminio, con acabados de madera noble, o bien con superficies de color negro brillante con listones contrastantes cromados.

Nuevas llantas de aleación ligera, nuevos colores, gran utilidad cotidiana.

Además de las versiones básicas, el cupé y el descapotable se ofrecen en las variantes de acabados Luxury y Sport, así como M Sport. A ellos se suman los modelos de BMW M Performance, M240i y M240i xDrive.



LassosLabs
Soluciones Web

¿Necesita
un sitio
WEB
para su empresa?

PRESUPUESTOS SIN COMPROMISO

www.lassoslabs.es






SIN
Perfumes
Colorantes
Parabenos
Protección solar en profundidad
ESCUELAS DEPORTIVAS MUNICIPALES
SERRANO
CLUB ATLETISMO
1988
CLUB ATLETISMO
Serrano
Alimentos de Hoy
CENTRAL LECHERA
ASTURIANA
Carrera de la Mujer
6
OYSHO
DKV
Santander
asics

Natacha López:
Una historia de superación

UrbanRunnersMadrid

A sus 34 años Natacha López recibió la noticia que nadie quiere oír nunca. En una revisión rutinaria ante unas molestias en el pecho descubrió un problema aún mayor. Natacha nos cuenta su historia de superación a través del Running.

¿Puedes presentar tu historia para nuestros lectores?

Quizás lo más llamativo de nuestra historia, es la forma de afrontar la vida a través del running... Descubrí el atletismo hace 12 años, gracias a mi marido, que cada mañana se levantaba y empezaba el día de la mejor de las formas: CORRIENDO... Yo por el contrario, me quedaba en la cama dando vueltas por el remordimiento de conciencia... Gracias a él, se despertó mi interés por este deporte... Juntos hemos conseguido grandes retos: correr durante 742 días consecutivos, embarazada, durante el tratamiento de quimioterapia, 23 días después de realizarme la mastectomía y durante la radioterápia... ¿Es una obsesión?. No es una forma de vivir compartiendo zancadas de felicidad...

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

Empecé a correr en Abril de 2005. Hacíamos 8´5 km diarios y a los pocos meses de mi debut como corredora, David me propuso correr un año consecutivo. No me supe negar..., reconozco que aunque me queje, soy bastante facilona en este sentido...

Aunque, como anteriormente he dicho, empecé a correr en Abril del 2005, hasta febrero del 2010 no debuté en el mundo de las carreras populares. Mi primera carrera fue la I Mi-

tja Marató de la Pobla de Farnals y quedé en primera posición, lo cual nos hizo asiduos al mundo del atletismo popular… Después de esta, le siguieron muchas más y tan gratificante era correr que no pude dejar de hacerlo cuando en Abril de ese mismo año me quedé embarazada… era bastante llamativo ver a una embarazada de seis meses con el dorsal puesto e incluso haciendo algunos podios en mi categoría… Debo decir, que todo esto con la supervisión y consentimiento de mi tocologo, que pronunció ya con el mi primer embarazo la tan celebre frase de : "está ud. embarazada, no enferma".

Con respecto a mis méritos deportivos más relevantes están:

- Subcampeona autonómica de Maratón 2014 Castellón

- Tercera autonómica en Media Maratón Ribarroja 2011 y 2014.

- Ganadora de la carrera de la mujer 2015

- Ganadora del Edp Vitoria - Gasteiz Maratón Martín Fiz 2017

¿Practicas otros deportes?

Combino el atletismo con el trabajo de fuerza en el gimnasio. A raíz de ampliar mis conocimientos como entrenadora de clubs (RFEA), me dí cuenta de la importancia de construir un cuerpo adaptado al ejercicio específico y me titulé en Entrenamiento Funcional (FEDA Madrid)

Cómo es tu día a día.

Comienzo el día con mi entrenamiento a las 7:00 am, después llevo a los niños al cole, dos días a la semana estoy de voluntaria en un club local de deportes llevando grupos de iniciación al atletismo (dos de adultos y uno de niños), escribo, leo, sigo formándome como entrenadora… y dedico a mí familia la mayor parte del tiempo que puedo. Para mi esto último es lo más importante y lo que me hace feliz...

Cómo ha sido tu experiencia durante la enfermedad y al vencerla

La enfermedad, me ha abierto los ojos… me ha ayudado a entender que en la vida no tienes porque conformarte, tenemos que luchar por nuestros sueños y debemos invertir cada segundo en intentar ser felices

Eres consciente de que te has convertido en un "símbolo" de lucha y superación

Sinceramente nunca fue mi intención, solo me limité a intentar llevar una vida lo más normal posible, sin apartar de ella las cosas que me hacen sentir bien… Me alegró mucho que antes de la primera sesión de quimioterapia, la doctora me recomendara hacer ejercicio, sabía que me ayudaría a llevar el proceso. En cada entrenamiento y en cada carrera, ponía a prueba mis capacidades y el resultado fue increíble… El running y mi familia han sido dos ingredientes muy determinantes para superar con éxito este duro obstáculo.

Fui consciente de la consecuencia al ver como carrera a carrera, había personas que se acercaban a mí, algunas muy sensibilizadas, para felicitarme por mi lucha… después fueron los medios los que se interesaron… Por este motivo decidí ayudar en todo lo posible, acudiendo a numerosas citas (charlas, presentaciones, reportajes...) para transmitir mi testimonio, pues me dí cuenta que alentaba a otras mujeres a no rendirse ante la enfermedad...

Cuál fue tu momento más duro

Para mí, el momento más duro fue el primer mes.

Te dan una noticia tan mala… e inmediatamente comienzan a hacerte pruebas, pero no conoces la gravedad de la situación… intentas no hacerlo, pero piensas en lo peor…

Cómo valoras las muestras de apoyo en redes sociales

Creo que me ha ayudado muchísimo…, no solo en las redes, también en cada carrera, mi familia, mis amigos…, todo mi entorno. Yo también he necesitado muchas veces oír las historias de otras personas y sus luchas, para creer que soy capaz de afrontarlo todo… El hecho de que la gente me apoye, me empuja a no rendirme… no les puedo defraudar, que ellos confíen en mi me hace creer que soy capaz de hacerlo...

¿Sigues algún plan de entrenamiento o rutina?

En ese sentido soy muy disciplinada y me he dado cuenta de que planificando el entrenamiento creas un compromiso contigo mismo que te ayuda a cumplir tus objetivos.

¿Qué te aporta el Running?

¡¡ Vida…!! A mí me aporta muchísimo bienestar físico y psicológico, lo que me hace ser un poco más feliz

¿Tu lugar favorito para correr?

Tengo la suerte de vivir en un pueblecito cerca de Valencia llamado Massalfassar. Pertenece a l´Horta nord y esta rodeado de campos de naranjos … Hay infinidad de caminos por recorrer, aunque reconozco que yo soy de costumbres y casi siempre hago el mismo itinerario

¿Alguna manía o superstición antes de una carrera?

No soy maniática, pero si que hubo una temporada que salía con la botella de agua en la mano y en el primer kilómetro la tiraba… Lo que si que es una constante en todas las carreras es el beso de antes del pistoletazo de salida a mi marido.

¿Cuál es tu carrera favorita?

Me encanta el 10k de Valencia paralelo al Maratón,la carrera de la mujer (muy especial para mí), el Maratón de Valencia, Media Maratón de Valencia, El gran Fondo de 7 aguas, … Son muchas las que me gustan, aunque es inevitable tirar para la tierra...

¿Algún reto deportivo a la vista?

Sí, de hecho tenemos entre manos un reto muy ambicioso, que consiste en correr 15 Maratones en 365 días... Comenzó el 15 de Mayo de este año y finalizará el 13 de Mayo del 2018. La idea original surgió por la necesidad de celebrar el fin de una etapa difícil en nuestras vidas y el 42 cumpleaños de David, una cifra muy significativa para unos fonderos como nosotros… Tiene un carácter solidario y la idea es recaudar fondos para la AECC y Fundación Diagrama (que destinará lo recaudado a programas de deshabituación a las drogas).

¿corres con música? ¿canciones favoritas para correr?

En mis inicios sí, sobre todo para evadirme un poco del esfuerzo que realizaba mi cuerpo para adaptarse al entrenamiento, pero cuando empecé a competir dejé de hacerlo. Me gusta escuchar a


Sessano
REDOLATI

mi cuerpo mientras corro, sin estímulos acústicos puedo organizar mejor las ideas...

Tu última compra relacionada con el Running

Un Garmin, es inevitable ir renovándolos, porque con el tute que les damos de cargas y el sudor… al final acaban todos por fallar

Tu próxima carrera

Depende de mi recuperación, ya que al día siguiente de dar inicio al reto42Kancer (15 de Mayo 2017),me intervinieron del pecho (cirujía reconstructiva) y hasta que el cirujano no me deje correr estaremos de parón, pero la idea es hacer un maratón en Portugal el 25 de Junio (Melides Tróia), debe ser muy bonito aunque durísimo porque dan 8h para acabarlo. El recorrido es por la arena de la playa y se recorre parte de la costa de Portugal… lo bueno es que la podremos hacer andando en el caso de no estar todavía recuperada...

Te dejamos un espacio para que nos cuentes aquello que quieras.

Cuando me diagnosticaron la enfermedad, pensé que si me tenía que marchar de este mundo, me podía sentir una mujer afortunada, ya que había conseguido ser feliz… Lo único que me preocupó desde el principio, fue el hecho de pensar que mis hijos crecerían sin mí… creo que es difícil de entender para un niño una realidad tan cruel… David me recordaría, pero los adultos, acabamos entendiendo nuestro destino… y se que haría un gran trabajo con su educación… Pero cuando la Dr Maite Martinez pronunció las palabras mágicas: “Vas a ver crecer a tus hijos”,decidí no rendirme…, enfrentarme a la enfermedad y no permitir que esta manipulara ni un segundo de mi maravillosa vida… ¿por qué iba yo a perder el tiempo pensando en una recaída o en que algo iba a salir mal?. Ese amargo momento de pensar en lo peor, era tiempo que le restaba a disfrutar con los míos…

Esta nitidez, esta forma de afrontarlo y esta capacidad para exprimir al máximo mi tiempo, es lo que le tengo que agradecer al cáncer...


PÁSATE A
SERRANO
Serrano
PÁSATE A
SERRANO
Serrano


PLANETA
28
COM