ENE 2023
30 págs.

edp 1/2 maratón sevilla

www.edpmediomaratondesevilla.es

Psicología Deportiva por JOSÉ CARLOS JAEMES

pág. 21

PREVIA DEPORTIVA

pág. 4

SEVILLA MÁS DE 200 EVENTOS

pág. 13

by CREATE Acción Creativa de Eventos

Member of
Dow Jones
Sustainability Indices
Powered by the S&P Global CSA

edp
Changing tomorrow now

EDP es número 1 del mundo de las eléctricas integradas

Escogemos la Tierra. Todos los días, en cada decisión.
Escogemos actuar ahora para ser totalmente verdes en 2030.
Escogemos el camino de la transición energética
con la seguridad de que solo así alcanzaremos un futuro mejor.
Por todas estas elecciones, desde hace ya 15 años,
formamos parte del Índice de Sostenibilidad Dow Jones.
Porque elegimos cambiar ahora el mañana.

edp.com

CONTENIDO

PREVIA 4
NUESTROS ÉLITES 6
CLUB ATLETISMO SAN PABLO 9
SEVILLA ACOGERÁ MÁS DE 200 COMPETICIONES DEPORTIVAS 13
TRANSPORTES PÚBLICOS 17
MEDALLAS FINISHER 18
KIDS RUNNING 19
SOSTENIBILIDAD Y COMPROMISO 20
PSICOLOGÍA DEPORTIVA 21
"ZS RUNNING", ZAPATILLAS CON SOLIDARIDAD 23
ENERGÍA ASEGURADA 23
INFORMACIÓN PRÁCTICA 26
PREGUNTAS FRECUENTES 27
ASÍ FUE LA ANTERIOR EDICIÓN 28

AGENCIA DE MONTAJES DE EVENTOS

CREATE
Acción Creativa de Eventos

¿Lo imaginas? Nosotros lo hacemos realidad:

- Un equipo de expertos.
- Organizamos eventos como: Medio Maratón de Sevilla, Triatlón Torre del Mar, etc...
- Si lo sueñas, nosotros lo ponemos en marcha.

PREVIA
DEPORTIVA

El EDP Medio Maratón de Sevilla 2023 será la edición de los récords con 12.500 participantes y el de mayor nivel deportivo de su historia

El EDP Medio Maratón de Sevilla celebrará el 29 de enero su vigésimo octava edición con todos los dorsales disponibles ya adjudicados, que se ampliaron de 12.000 a 12.500 debido a la altísima generada, tras agotarse en noviembre. Esta cifra supone el récord histórico de participación para el medio maratón más plano de Europa, con 2.000 corredores más que en 2022, y reunirá también a un nutrido grupo de corredores de élite en busca de grandes marcas y récords nacionales, que pueden traducirse también en los mejores registros logrados también en suelo andaluz.

“En la pasada edición se produjo un salto cualitativo de las marcas logradas por los atletas de élite”

El EDP Medio Maratón de Sevilla sigue con su evolución y crecimiento año tras año, y se ha consagrado como una de las medias maratones más multitudinarias de España y con una participación ya similar a la del Maratón de Sevilla. Consolida, asimismo, la incorporación femenina que asciende hasta el 25% del total, junto con el proceso de internacionalización con un 15% de extranjeros inscritos.

El crecimiento también se traduce en una mejora de la propia Expo del corredor que se celebra el viernes 27 y sábado 28 de enero en el pabellón de San Pablo, incluyendo las divertidas carreras infantiles en la pista de atletismo de estas instalaciones deportivas, un entrenamiento exclusivo con los atletas de élite de Hoka, patrocinador deportivo. El medio maratón hispalense es, al igual que en anteriores ediciones, la prueba inaugural del Circuito Nacional de Running Plátano de Canarias que aglutina a los 5 mejores medios maratones españoles. En lo deportivo también se amplían los servicios a los corredores populares, con un punto de atención médica con fisioterapeutas gracias a Quirónsalud en el kilómetro 17, y un nuevo avituallamiento con geles energéticos de Life Pro Nutrition.

En la pasada edición se produjo un salto cualitativo de las marcas logradas por los atletas de élite, que demostraron que la capital hispalense tiene unas características muy favorables para lograr grandes registros. En 2022 se batieron los récords femenino y masculino, logrados por la catalana Meritxell Soler y el keniano Sebastian Kimaru. El africano pulverizó la anterior mejor marca del circuito parando por primera vez en la historia el crono por debajo de la hora (59:02) en la que es desde hoy la segunda prueba más rápida de cuantas se celebran en suelo español. Por su parte, Meritxell Soler consiguió una victoria impresionante con la que fue la sexta mejor marca española de la historia con 1h10:36.

“En 2022 se batieron los récords femenino y masculino, logrados por la catalana Meritxell Soler y el keniano Sebastian Kimaru”

Uno de los puntos fuertes de la cita hispalense es su recorrido absolutamente plano, el más llano de Europa, ideal para conseguir grandísimas marcas, lo que unido al especial clima de la ciudad en el mes de enero va a atraer a un gran número de atletas de primerísimo nivel. El reputado trazado se mantiene con salida y meta en la glorieta de Buenos Aires, en el paseo de Las Delicias, y que conduce a los participantes por el centro de la ciudad y por muchas de las más céntricas calles del casco histórico, destacando el paso por la Torre del Oro, la Maestranza, Torneo, la Ronda Histórica, las Setas de la Encarnación, la Campana o la calle Tetuán, la Plaza Nueva y el Ayuntamiento, la avenida de la Constitución, la Catedral, parque de María Luisa y Plaza de España, entre otros muchos lugares icónicos.

“Su recorrido absolutamente plano, el más llano de Europa, ideal para conseguir grandísimas marcas”

El EDP Medio Maratón de Sevilla está organizado por el Club San Pablo de Atletismo y Create Sevilla, cuenta con el patrocinio principal de EDP, la colaboración del Instituto Municipal del Ayuntamiento de Sevilla, Quirónsalud, Hoka One One como sponsor técnico, e Hyundai Hyundauto Motor como coche oficial, y el patrocinio de Plátano de Canarias (la prueba pertenece al Circuito Nacional de Running Plátano de Canarias), Sanytol, City Sightseeing Sevilla, Azul Marino Viajes, así como de los medios oficiales Soy Corredor, Sport Life y ABC de Sevilla.

NUESTROS ÉLITES
DE 2023

EL MEJOR LISTADO DE SALIDA DE LA HISTORIA DE LA PRUEBA

“La norteamericana Betsy Saina intentará batir el récord USA en la distancia, mientras que el etíope Walelegn tiene opciones de bajar de 59 minutos por primera vez en Sevilla. El mítico Reyes Estévez también estará en la línea de salida”

Un total de 30 atletas de élite liderarán el EDP Medio Maratón de Sevilla en la que será, sobre el papel, la edición más potente de cuantas se han celebrado. En categoría femenina la gran favorita es la norteamericana Betsy Saina, que acredita 1h07:49, y que llega a la capital hispalense buscando romper el récord de medio maratón de su país, en poder de Sara Hall (1h07:15), lo que colocaría a Sevilla en el foco del atletismo mundial. Saina tendrá, además, la competencia de un gran número de europeas buscando también mejorar sus marcas personales y el propio récord de la prueba, en poder de la española Meritxell Soler (1h10:36) desde 2022. La alemana Alina Reh (1h09:31), su compatriota Rabea Schöneborn, la francesa Mathilde Senechal y la neerlandesa Jasmijn Lau, todas con marcas por debajo de 1h11:00 le pondrán las cosas muy difíciles a la norteamericana. Otros nombres propios son los de Melody Julien, que paró el crono en 1h11:07 aquí en Sevilla en la pasada edición, Hanne Verbruggen (BEL), Naomi Sarah Mitchell (GBR), Alisa Vainio (FIN), o Katherine Tisalema (ECU), entre otras. Entre las españolas destaca Sara Alonso Martínez, que en la pasada edición de la Behobia

logró un buen registro, o la corredora local Carmen Gutiérrez, en un gran momento de forma. La veterana María José Pueyo, maratoniana olímpica, buscará el récord de España de mujeres mayores de 50 años.

“En categoría femenina la gran favorita es la norteamericana Betsy Saina, que acredita 1h07:49”

“Otros nombres propios son los de Melody Julien, que paró el crono en 1h11:07 aquí en Sevilla en la pasada edición”

En categoría masculina, el etíope Amedework Walelegn viene a por todas, con su propia liebre, el keniano Emmanuel Bor, para intentar mejorar su marca personal (58:40) lograda en 2022 y, de paso, batir el récord de la prueba (59:02) establecido en la pasada edición. Otros corredores africanos, como el ugandés Abel Bonifacio Sikowo o el eritreo Oqpe Kibrom Ruesom, el alemán Nils Voigt y los italianos Yassine El Fathaoui y Nekagenet Crippa intentarán seguir la estela de Walelegn y dar la sopresa, aunque no serán los únicos atletas con opciones. Destaca también el nombre del francés Benjamin Choquert, bicampeón del mundo de duatlón y que corrió el maratón hispalense en 2h09 en 2022. Los españoles Jorge Blanco (1h02:25), Iraitz Arrospide (1h02:56), Álex Jiménez (1h03) y Eneko Agirrezabal también llegarán a Sevilla buscando mejorar sus marcas personales. El mítico Reyes Estévez, bronce en el 1.500m en el Mundial celebrado en Sevilla en 1999, también estará presente en la línea de salida de la mano de Hoka, patrocinador técnico, y sigue compitiendo a un gran nivel en categoría de veteranos. El sevillano Rubén Álvarez también intentará batir su marca personal en su preparación hacía el maratón hispalense.

Patrocinador principal

Patrocinador Oro

Patrocinador

Vehículo Oficial

Transporte Oficial

Alimento Oficial

Colaboradores

Instituciones

Medios oficiales

CLUB ATLETISMO SAN PABLO

JULIO MONTES PORRAS

Es cierto que la explosión del atletismo popular y el fenómeno running ha traído la aparición de nuevas carreras durante los últimos años. Da la impresión de que no hay fin de semana sin carreras y que no hay corredores para tantas pruebas. Han surgido, y surgen, nuevas propuestas, con formato más o menos atractivo, lúdicas, homologadas, comerciales, solidarias, reducidas, multitudinarias, oportunidades para hacer turismo. En definitiva, un abanico extenso hasta el punto de saturar la oferta en lo que a calendario se refiere por lo menos.

La consecuencia, como en la vida del deportista, es que se producen cambios. Cada evento presenta una dinámica de crecimiento a lo largo de su vida, con aciertos y accidentes, como las lesiones, que termina llegando a un punto más o menos estable al igual que cada atleta cuando roza los límites de lo que permite su cuerpo. Dependiendo del caso, puede que hasta decrezca, incluso hay pruebas que desaparecen porque no son viables.

Ahora se escuchan voces que dicen que la burbuja del "running" ha pinchado, que baja el interés y que la gente se está pasando a otras disciplinas. En este escenario, nuestro Medio Maratón de Sevilla parece que escapa y crece, no solo en número de corredores sino también en calidad. En las veintisiete ediciones anteriores hemos tenido de todo, pero, edición tras edición, siempre ha estado presente el objetivo de mejorar y hacerlo siempre de forma estable y sostenida.

En ediciones recientes implantamos un circuito urbano atractivo, diseñamos una feria del corredor, introducimos la homologación de circuito, así como nuevos servicios para los corredores como las codiciadas medallas finisher, fotografía, nuevos puntos de cronometraje o actividades complementarias como las carreras infantiles entre otras.

Llega 2023 y seguimos subiendo el listón. El circuito contará con un nuevo puesto de avituallamiento y servicios de médicos y fisioterapia reforzados y los nuevos procesos de homologación de la prueba harán que las marcas tengan proyección nacional e internacional. La camiseta conmemorativa da un salto de calidad importante con respecto a años anteriores presentando un innovador diseño que esperamos sea de vuestro agrado.

Todo ello va a traducirse en un nuevo récord de participación, más de doce mil vais a estar la línea de salida del Paseo de la Delicias. Lamentamos no tener capacidad para atender a los dos mil que os habéis quedado en lista de espera. Corren peligro los registros de Sebastian Kimaru y Meritxell Soler que pulverizaron los récords del EDP Medio Maratón de Sevilla en 2022. Estamos agradecidos de la respuesta recibida, señal de que no estamos en mal camino. Con nuestros patrocinadores, empresas de servicios, voluntarios, el público, y Sevilla, como escenario, el "medio" de Sevilla y Atletismos San Pablo no pueden fallar. El límite está por descubrir.

edp 1/2
KM 16
KM 15
KM 17
KM 14
KM 4
KM 5
KM 3
KM 13
KM 2
KM 6
KM 7
KM 0 A 10,5
KM 10,5 A META
AVITUALLAMIENTOS
SERVICIO MÉDICO
KM 1
PUNTOS KM.
N

Viario

SALIDA PASEO DE LAS DELICIAS
LA PALMERA
GTA. DE LOS MARINEROS
KM 1 PASEO DE LAS DELICIAS
PASEO CRISTOBAL COLON
KM 2 ARJONA
SUBTERRANEO DE ARJONA
KM 3 TORNEO
GTA. CAYETANA DUQUESA DE ALBA
KM 4 PUENTE DE LA BARQUETA
GTA. ISLA MAGICA
MATEMATICO REY PASTOR Y CASTRO
KM 5 CAMINO DE LOS DESCUBRIMIENTOS
KM 6 FRANCISCO DE MONTESINOS
INCA GARCILASO
GTA. TORRE SEVILLA
KM 7 RONDA DE TRIANA
GTA. SAN MARTIN DE PORRES
KM 8 LOPEZ DE GOMARA
GTA. REPUBLICA DOMINICANA
BLAS INFANTE
GTA. CARLOS CANO
KM 9 ALFREDO KRAUS
GTA. DE LA OLIVA
VIRGEN DE LA OLIVA
KM 10 VIRGEN DE LUJAN
GTA. LAS CIGARRERAS
PUENTE DE LOS REMEDIOS
GTA. DE LOS MARINEROS
KM 11 PASEO DE LAS DELICIAS
KM 12 PASEO CRISTOBAL COLON
ARJONA
SUBTERRANEO DE ARJONA
KM 13 TORNEO
KM 14 TORNEO
GTA. DUQUESA CAYETANA DE ALBA
RESOLANA
PARLAMENTO DE ANDALUCIA
KM 15 MUÑOZ LEON
RONDA DE CAPUCHINOS
KM 16 MARIA AUXILIADORA
PUÑON ROSTRO
JAUREGUI
PLAZA JERONIMO DE CORDOBA
JUAN DE MESA
ALMIRANTE APODACA
PLAZA DE SAN PEDRO
IMAGEN
KM 17 LAS SETAS
PLAZA DE LA ENCARNACION
LARAÑA
MARTIN VILLA
LA CAMPANA
VELAZQUEZ
TETUAN
PLAZA NUEVA
KM 18 AVDA. CONSTITUCION
PUERTA DE JEREZ
KM 19 SAN FERNANDO
GTA. DON JUAN DE AUSTRIA
EL CID
GTA. SAN DIEGO
AVDA. PORTUGAL
PLAZA DEL EJERCITO ESPAÑOL
NICOLAS ALPERIZ
KM 20 ISABEL LA CATOLICA
PLAZA DE ESPAÑA
RODRIGUEZ DE CASSO
GTA. DE LOS MARINEROS
GTA. DE BUENOS AIRES
KM 21 PASEO DE LAS DELICIAS
META PASEO DE LAS DELICIAS

ironsalud
Healthcare Partner
HOKA
CIRCUITO NACIONAL
RUNNING

WWW.CIRCUITONACIONALRUNNING.ES

SEVILLA • BARCELONA • MADRID • VALENCIA • SAN SEBASTIÁN

29 ENE 2023

COMPLETA EL CIRCUITO EN 2023

29 ENE

19 FEB

23 ABR

22 OCT

12 NOV

ORGANIZA

DIARIO OFICIAL

EMISORA OFICIAL

MEDIA PARTNER

COLABORADOR

SEVILLA ACOGERÁ MÁS DE 200 COMPETICIONES DEPORTIVAS
EN 2023

La agenda para este año conjuga la celebración de grandes citas deportivas, eventos y congresos de carácter internacional que sumarán un impacto económico estimado en casi 200 millones.

Sevilla ha presentado en el marco de la Feria Internacional del Turismo (FITUR) que se celebró en Madrid entre el 18 y el 22 de enero su estrategia turística 'Sevilla, Ciudad del Deporte', un sector que representa un impacto económico de casi 200 millones de euros en un año en el que la ciudad vuelve a ser sede de la celebración de grandes citas deportivas, como la Final de la Copa del Rey de Fútbol, y un calendario con más de 200 competiciones de todo tipo de deportes.

Durante la presentación, el alcalde de la ciudad Antonio Muñoz destacó que "desde el gobierno municipal tenemos muy claro que más allá de una actividad saludable, el deporte es una importante inyección y un motor fundamental desde el punto de vista económico para nuestra ciudad", haciendo especial hincapié en la capacidad de la ciudad para organizar todo tipo de citas gracias a la relación de instalaciones, la oferta turística, patrimonial y cultural añadida para los visitantes o los servicios públicos que la ciudad ofrece.

Respecto a la agenda deportiva de la ciudad, Muñoz ha destacado la celebración de 200 pruebas de distintos deportes, con 15 eventos internacionales, 23 competiciones nacionales y 25 torneos regionales programados.

También ha recordado que "Sevilla es ciudad del deporte por los grandes eventos que organiza, pero también, por la red de instalaciones que permite desarrollar cualquier tipo de actividad para públicos y aficionados de todos los perfiles". Prueba de ellos son los más de 10.000 jóvenes que participan en las Escuelas Deportivas Municipales con 625 proyectos no federados; los Juegos Deportivos Municipales con casi 30.000 deportistas y los 100.000 dorsales que cada año se ofertan

entre distintas pruebas de running como El EDP Medio Maratón de Sevilla, el Zurich Maratón de Sevilla, la Carrera Nocturna del Guadalquivir KH7 y el Circuito de Carreras Populares del Ayuntamiento.

'Guadalquivir: una lámina de agua en el corazón de la ciudad'

La dársena del Río Guadalquivir es uno de los mejores equipamientos del mundo para el remo o el piragüismo así como para la natación en aguas abiertas debido a sus condiciones naturales como la ausencia de mareas, corrientes u oleajes significativos que la convierten en una lámina de agua. Representa unos 13 kilómetros navegables donde también se practican competiciones de natación en aguas abiertas o pruebas de triatlón y duatlón, entre otras modalidades.

Otro de los aspectos más relevantes es la celebración de congresos y eventos, así como el mundo del caballo, que también un eje primordial de la agenda deportiva de la ciudad, las distintas pruebas de raqueta como la Copa Sevilla de Tenis, los Internacionales de Tenis Femenino Copa Nadia, el Campeonato de España de Bádminton y los numerosos torneos de pádel, además de destacadas citas de carácter puntual como el Campeonato de España de Lucha Grappling, el Abierto Internacional de Ajedrez, los Campeonatos de España de Rugby de selecciones autonómicas, el Open Nacional de Kick Boxing y Muai Thai, el Campeonato de España de Hapkido, entre otros.

SUPERA TUS LÍMITES DE VELOCIDAD

MACH 5 | Una pisada innegablemente ágil, diseñada para impulsarte hacia adelante.

HOKA
FLY HUMAN FLY

Plátano de Canarias
CIRCUITO NACIONAL
RUNNING
SEVILLA • BARCELONA • MADRID • VALENCIA • SAN SEBASTIÁN

¿QUÉ ES EL CIRCUITO NACIONAL DE RUNNING PLÁTANO DE CANARIAS?

El **Circuito Nacional de Running Plátano de Canarias** es el primer circuito de running solidario que cubre todo el territorio español, y cuyas pruebas clasificatorias son las mejores 5 medias maratones del país.

Además, si completas las 5 carreras en el periodo establecido, conseguirás una exclusiva **"Medalla Finisher"** que te identificará como finisher.

Por si fuera poco, cada año los participantes compiten en un ranking de puntos por categorías en el que los ganadores tienen premios exclusivos y todos contribuyen al reto solidario de **donar 1 kilogramo de Plátano de Canarias por cada kilómetro recorrido a los Bancos de Alimentos.**

BANCOS DE ALIMENTOS • FESBAL • BANCOS DE ALIMENTOS

¿CUÁLES Y CUÁNDO SON LAS CARRERAS DEL CIRCUITO?

edp 1/2 maratón sevilla	eDreams Mitja Marató Barcelona	Zurich Rock'n'Roll Running Series Madrid	21K Valencia Trinidad Alfonso Zurich 2022	B/SS
29 ENE 2023	**19 FEB** 2023	**23 ABR** 2023	**22 OCT** 2023	**12 NOV** 2023

¿HASTA CUANDO PUEDO COMPLETAR EL CIRCUITO?

El primer ciclo del Circuito acaba en 2023 por lo que, por el momento, tienes para completar el reto hasta que acabe el año 2023.

Si tenemos muchos participantes en 2023, ampliaremos un nuevo ciclo así que… **¡APÚNTATE!**

¿QUÉ TENGO QUE HACER PARA SOLICITAR MI MEDALLA FINISHER?

Para solicitar tu medalla finisher, **debes haber corrido 4 ciudades y estar inscrito/a en la quinta ciudad** para completar el circuito.

Si cumples este requisito, podrás solicitar tu medalla finisher en el formulario de "**Solicitud de Medalla Finisher**" que está disponible en la web del circuito (www.circuitonacionalrunning.es) y te entregaremos tu medalla en la zona Plátano de Canarias situada en la meta de la carrera donde vayas a completar el circuito.

+ info www.circuitonacionalrunning.es

TRANSPORTES PÚBLICOS

Y PARKINGS

Desde la Organización recomendamos el uso de los transportes públicos de Sevilla para llegar a la zona de Salida-Meta por varios motivos:

- El uso masivo del vehículo privado colapsa las ciudades y las hace más sucias y más ruidosas. Por eso el transporte público es la alternativa idónea para mejorar la movilidad urbana y evitar en gran medida las retenciones y atascos.
- Usar el transporte público resulta más barato que el vehículo privado. Calcula los gastos del automóvil, además de su mantenimiento, seguro, aparcamiento y combustible.
- Ahorras tiempo. Muchas veces el uso del automóvil conlleva la búsqueda de aparcamiento en zonas saturadas. Con el transporte público llegas a tu destino sin complicaciones y sin estrés.
- Y por último, pero no menos importante, unos de los factores determinantes para hacer deporte al aire libre, son el clima y el número de partículas en suspensión. En ciudades cuyo aire está más limpio la gente realiza más deporte.

Por todo ello, sugerimos diferentes alternativas:

- **Metro de Sevilla:** Línea 1, estación más cercana "Blas Infante" https://www.metro-sevilla.es. Teléfonos: 900 927 172 / 954 540 785 / Whatsapp: 609 402 906
- **Autobús urbano:** en la web de TUSSAM puedes comprobar cómo afecta la prueba al desarrollo de las líneas de autobuses, así como conocer las líneas que más se acerquen a la zona de Salida-Meta: http://www.tussam.es. Teléfono: 010
- **Cercanías Renfe:** a través de las líneas de trenes de cercanías Renfe, podrás acercarte al Paseo de las Delicias, desde la Estación de Trenes "San Bernardo", con conexión con el Metro de Sevilla. Línea C4 circular: http//www.renfe.com.
- **Taxi:** Si deseas llegar a la zona de Salida-Meta mediante el servicio de taxi de la ciudad, puedes hacerlo a través de los canales de éstos como : Radio Taxi: http://radiotaxidesevilla.es. Teléfonos: 954 580 000 / 954 571 111

MEDALLAS FINISHER

2023

El EDP Medio Maratón de Sevilla continúa con su tradición de reflejar algunos de los monumentos y edificios más reconocidos internacionalmente en las medallas que recibirán todos los corredores que logren completar el 29 de enero los 21.097 metros de recorridos por las calles de la capital andaluza. En 2023 el protagonismo del ansiado recuerdo para todos los 'finishers' es para la fachada de la plaza de toros de la Real Maestranza, lugar por el que transcurre la prueba en su primer kilómetro.

David Guevara, el delegado del Área de Transición Ecológica y Deportes del Ayuntamiento de Sevilla, ha presentado esta medalla que en su vigésimo octava edición esperará a los más de 12.000 corredores que agotaron dorsales hace más de un mes. Guevara ha destacado que "Sevilla es una ciudad del deporte por los grandes eventos que alberga como es el caso de esta EDP Medio Maratón de Sevilla, que se ha convertido en una prueba de referencia en todo el país, que bate récord de corredores en la línea de salida y que continúa impulsando la participación femenina. Esta iniciativa refuerza el posicionamiento de Sevilla como la mejor ciudad para correr con pruebas accesibles para todas y todos los corredores puesto que tanto los sevillanos como los visitantes saben que nuestros circuitos aseguran los mejores tiempos".

La medalla representa la fachada principal de la Real Maestranza, vista espectacular que todos los corredores pueden disfrutar en los primeros metros del recorrido y que continúa reflejando la esperada serie de monumentos sevillanos que se han recogido en este preciado recuerdo en los últimos años, entre los que se han incluido en otras ediciones la Giralda, la Torre del Oro, las Setas de la Encarnación, la Plaza de España…

KIDS RUNNING

2023

Este año celebramos la 28ª edición del EDP Medio Maratón de Sevilla y no podíamos faltar a nuestra cita con los más pequeños. En esta edición organizamos carreras especiales para niños de entre 3 y 14 años el sábado 28 de enero en el Centro Polideportivo San Pablo de Sevilla.

Queremos promocionar las categorías infantiles fomentando así la práctica deportiva saludable y valores de respeto en el deporte, creando así una modalidad en la que todos los niños puedan participar y disfrutar.

CATEGORÍAS Y DISTANCIAS

Se establecen las siguientes categorías, tanto masculinas como femeninas.

* Años cumplidos a 30 de enero de 2022

- Chupetines: nacido/as en 2019 y 2018 (3 y 4 años)
- Pre-benjamines: nacido/as en 2017 y 2016 (5 y 6 años)
- Benjamines: nacido/as en 2015 y 2014 (7 y 8 años)
- Alevines: nacido/as en 2013 y 2012 (9 y 10 años)
- Infantiles: nacido/as en 2011 y 2010 (11 y 12 años)
- Cadetes: nacido/as en 2009 y 2008 (13 y 14 años)

El atletismo reúne las principales cualidades para el disfrute de los más pequeños. Es un deporte al alcance de los niños. No se practica de igual manera en niños que en adultos, aunque la técnica sea la misma, hay diferencias basadas en la edad del niño.

Es importante inculcarles a los niños el amor por el deporte. La actividad física es esencial para su desarrollo y como para ellos lo más importante es divertirse, los juegos de correr son una buena forma de motivarlos.

No es necesario ser muy alto, como en baloncesto, o muy bajito como en las motos o la equitación, basta con que a ellos les apetezca participar.

Para evitar que se lesionen, hay que recordar que deben contar con unas zapatillas running de niño o niña (adaptadas a su edad), ropa cómoda y… ¡listos para comenzar!

pica

Tus fotos del
Medio Maratón de Sevilla
directamente en tu smartphone

getpica.com

info@pixport.es

SOSTENIBILIDAD Y COMPROMISO

CALCULAMOS EL IMPACTO DE LA PRUEBA

EL EDP MEDIO MARATÓN DE SEVILLA 2023 CALCULARÁ POR PRIMERA VEZ LA HUELLA DE CARBONO DE LA PRUEBA QUE SE CELEBRARÁ EL PRÓXIMO 29 DE ENERO, BUSCANDO POSTERIORMENTE SOLUCIONES QUE COMPENSEN LAS EMISIONES DE CO2 GENERADAS

Con el objetivo de hacer del EDP Medio Maratón de Sevilla 2023 un ejemplo de sostenibilidad y compromiso medioambiental, por primera vez, se va a analizar su impacto climático calculando la huella de carbono del evento celebrado en la ciudad de Sevilla el próximo 29 de enero en su 28ª edición.

El cálculo de la huella de carbono servirá para medir la contribución del evento al calentamiento global, teniendo en cuenta su ciclo de vida completo. Para ello, se tendrán en cuenta las emisiones de gases de efecto invernadero generadas por los desplazamientos de los organizadores y participantes, la energía eléctrica consumida y la gestión de los residuos generados, entre otras fuentes.

La consultora ECOTERRAE, especializada en sostenibilidad y cambio climático, será la encargada de realizar el estudio, donde se realizará una evaluación de dichas emisiones y se propondrán medidas para evitar emisiones y mecanismos de compensación de estas.

Esta prueba queda así adherida al compromiso del Ayuntamiento de Sevilla y de los organizadores del EDP Medio Maratón 2023 a la contribución de la sensibilización ambiental, reducción de los impactos climáticos y trabajar por la sostenibilidad desde el mundo del deporte.

ecoterrae

PSICOLOGÍA DEPORTIVA

CORRER EL MARATÓN: UNA CUESTIÓN DE COMPROMISO, CONTROL Y DESAFÍO

En estos tiempos que corren, nunca mejor dicho, hay una creciente ola de banalización de lo que en otro tiempo era un desafío serio, un compromiso con la carrera a pie, tal y como se expresan muchos maratonianos españoles de alto rendimiento que no hace muchos años veían, en esto de correr, una actitud de respeto que a veces tiende a perderse.

¿Ha visto usted a Kipchoge, a Bekele, a Javi Guerra, a Yago Rojo, a Marta Galimani, a cualquier maratoniano que se aprecie y admire vestido de disfraz, con ropa de otra especialidad, cargado de botellas? O, más bien, le ha visto correr concentrado en todo momento, leyendo su cuerpo, revisando mentalmente lo que hay que hacer con el paso de los kilómetros, tomando decisiones.

Sirva esta reflexión, que puede parecer negativa, para colocarle a usted, que va a correr la distancia mítica de 42,195 metros, en la mejor de las disposiciones, para que pueda correr con garantías, con información veraz y basadas en la evidencia científica y la experiencia.

Estas líneas van dirigidas a los que corren este maratón de Sevilla, el más llano del mundo, y observe que no se indica tiempo, va dedicado a los que tienen una meta, a los que han entrenado lo mejor que han podido para estar en la línea de salida.

Los días previos habrá estado nervioso, le habrá asaltado las dudas, quizás haya dormido incómodo; incluso mal; y que no decir de la noche anterior; son los nervios que le anuncian que va a enfrentarse a un desafío. Su cuerpo no banaliza, sabe a lo que va, a ese desafío que por una u otras razones usted se puso en algún momento y que le ha llevado a tener un compromiso, pero no se preocupe en exceso, no hay ningún estudio que haya encontrado relación entre el estado emocional previo y el resultado final en el maratón, el largo tiempo que transcurre desde el disparo de salida hasta cruzar la ansiada meta de llegada hace que sean muchas otras las variables que influyen en el rendimiento, y en eso vamos a ahondar.

Estoy seguro de que usted ha leído las recomendaciones de los organizadores del maratón sobre muy diversas cuestiones, pero además de los aspectos médicos que son esenciales, le recomiendo lea atentamente los organizativos: dónde dejar la ropa que debió tener preparada, tiempo estimado de llegada a la salida y de entrada al cajón que le corresponde, revise la previsión atmosférica para poder decidir acertadamente sobre cómo va a vestir para la competición, etcétera. Organícese bien, eso le dará una tranquilidad que le ayudará a pensar con claridad, que le permitirá llegar sin prisas y repasar mentalmente cómo tiene previsto hacer la carrera. Piense en ese momento, como el compromiso que adquirió y que le ha podido privar de salir, le ha obligado a levantarse temprano, a esforzarse, aun cuando no tenía muchas ganas; a dejar atrás seguramente, algunos placeres, pero ponga todo eso en la mochila de las cosas positivas; hacer todo eso le ha convertido en una persona diferente, distinta a las demás, le ha convertido en un maratoniano con una meta, con un destino.

Minutos antes de la salida, entre los gritos del speaker, de la música que sonará atronadora, tómese unos momentos de intimidad y no olvide que el maratón es un ejercicio de control, respire hondo, piense que algo divertido, la risa es incompatible con la ansiedad, traiga a su mente a personas queridas y, sobre todo, ordene a su cerebro lo que debe hacer: no dejarse llevar por la euforia y mantener el control, buscar su espacio y su ritmo de carrera que debe haber alcanzado en pocos kilómetros si salió muy atrás, pensar en colocarse en el lugar más correcto, pasar a los que van más lentos, ajustarse al ritmo le hará disociar de los nervios, del miedo a la distancia, pronto estará en su velocidad de crucero y empezará a reconocer las sensaciones

que ha aprendido durante su preparación y no olvide correr sobre la línea que marca el recorrido, en eso y otras muchas cosas más Eliud Kipchoge es un maestro.

A partir de ahí conserve energía, el maratón se suele ganar o perder en los últimos ocho kilómetros si ha entrenado convenientemente. Todo indica que correr en negativo es la mejor de las estrategias. Tanto si tiene previsto correr en casi cuatro horas como bajar de 2.30, ajustar su ritmo a pasar la media por dos horas o cercano 1.15 es mucho más certero que intentar correr más rápido la primera mitad, en la falacia de que haber ganado unos minutos en la primera parte será bueno para hacer la marca esperada. Puedo asegurarle que esa creencia está muy lejos de la realidad, aunque no puedo asegurar que no haya ocurrido alguna vez. El control, como se le indicó antes, es una de las llaves del éxito si ha entrenado adecuadamente, nada de tirones bruscos, de irse con grupos que le llevan con la lengua fuera; el maratón es una distancia que se corre solo, aunque hayan salido 50.000 corredores.

Beba agua en los puestos de avituallamiento, tanto si hace frío, que tanto deshidrata, como si hace calor, tenga dispuestos los geles si los ha probado antes y tómese tiempo para ello, nadie le va a quitar la botella ni sus suplementos. No tenga prisa, todo con tiempo y en su debido momento. Decía Ricardo Ortega, médico, exrécord es España de maratón y quinto en Nueva York, que en carrera había que ir algo más cómodo que lo cómodo que se puede ir. Si nota picos de fatiga muscular, ajuste el ritmo hasta que se recupere, no haga esfuerzos inútiles, no se concentre en las molestias que puedan aparecer, en el dolor o la fatiga; si esto ocurre, será momento de disociar, disfrutar del calor del público, de la belleza de una ciudad incomparable; y, cuando se recupere, vuelva a concentrarse en el ritmo –asociación-, pronto llegarán los últimos kilómetros; cansado sin duda, pero es momento de disfrutar del centro de Sevilla, de los edificios históricos, de la magnífica Catedral, del Archivo de Indias, la Universidad y verá el río que le anuncia que la meta está cerca. Sienta en su cara el alivio de la brisa de la que disfrutamos los sevillanos que corremos en el Parque de María Luisa del que usted disfrutó en los kilómetros más duros, mientras atravesaba la Plaza de España que le acogió con los brazos abiertos entre su Torre Norte y Sur, bajo la mirada atenta del arquitecto que le dio vida, Aníbal González, y sentirá el aplauso de las pequeñas manos de recién nacidos esculpidas por sus padres bajo el largo abrigo de un hombre visionario.

No anticipe, no fantasee ni piense en el famoso muro; la realidad es que irá cansado, pero a veces se ve y otras, más de las que cree, pasa desapercibido si ha entrenado bien y ha hecho las cosas correctamente. Es momento de empezar a contar al revés: cuando llegue allí me quedarán equis kilómetros, que es como ir de casa al parque, como dar dos vueltas a... y piense en su entrenamiento diario, minimice el tiempo, la distancia, le resultará menos estresante, menos agresivo; utilice un mantra casi religioso, infantil: este kilómetro por Carlos, mi nieto, este kilómetro por Lucía, mi nieta, este por.... los pequeños deseos, casi advocaciones siempre me ayudaron en las muchas carreras que he corrido en mi vida.

Pero recuerde que ya siente la brisa que proviene del Río Grande, el Wad al Kabir que asombró a los primeros musulmanes que llegaron a la Spalis visigoda, más tarde llamada Isbilia; si aún le quedan fuerzas, corra con pasión los últimos metros hasta cruzar la meta, esa que se puso como compromiso tiempo atrás, que se convirtió en un desafío, y a la que ha llegado, porque ha desplegado todo el control del que ha sido capaz, quizás haya aprendido algo importante, a tomar las riendas de su destino entre más de 15.000 personas y, durante un corto tiempo, lo que dura un maratón, haya conseguido dirigir su vida.

“ZS RUNNING”, ZAPATILLAS CON SOLIDARIDAD

EN EL EDP MEDIO MARATÓN DE SEVILLA

¿No terminaste de acostumbraste a ellas?¿la talla no era la correcta?¿Compraste otras y ya no las necesitas?

Si están nuevas o en buen estado es el momento de traerlas al EDP Medio Maratón de Sevilla. Club Atletismo San Pablo y ONG SOS Ayuda sin Fronteras le darán un uso solidario entregándolas, a quienes que no disponen de recursos para adquirirlas, a través de sus proyectos de cooperación.

Si no tienes zapatillas en este momento no importa, también puedes colaborar con otro tipo de material deportivo y compartir esta información con otros deportistas para que podamos llegar a más personas.

Puedes hacer la entrega durante la feria del corredor del EDP MEDIO MARATÓN DE SEVILLA, en el Centro Deportivo San Pablo, días 27 y 28 de enero de 10:00 a 20:00 o el día de la carrera en el punto de gestión del voluntariado, junto al guardarropa. ¡GRACIAS!

ENERGÍA ASEGURADA

CON LIFE PRO NUTRITION

Todos los participantes inscritos en el EDP Medio Maratón Sevilla contarán con un Energy Gel sin cafeína en su bolsa del corredor de la marca española Life Pro Nutrition, patrocinadora de la presente edición.

Los Energy Gel han sido diseñados por nutricionistas expertos en deportes de resistencia para proporcionar a los corredores la energía necesaria para seguir corriendo al máximo nivel. Su composición, a base de Maltodextrina, fructosa y sodio, garantiza el aporte de hidratos de carbono necesario para no bajar el ritmo en carrera. Su textura líquida asegura una rápida absorción sin provocar problemas estomacales para que la única preocupación sea la de seguir corriendo y disfrutando de la carrera.

Además del gel en la bolsa del corredor, la carrera contará con un punto de avituallamiento donde se repartirán Energy Gel con 100mg de cafeína para dar un plus de energía en los últimos kilómetros de la carrera hispalense. De este modo, la suplementación con geles está garantizada para que corras de la forma más cómoda posible.

Todos los inscritos podrán beneficiarse de un 10% de descuento en la web de la marca a través del código 21KSEVILLA, además de poder adquirir otros productos en el stand que la marca tendrá en la Feria del Corredor, con un descuento especial del 20%.

Corre a donar, regala tus zapatillas

Tráelas al Stand EDP de la Feria del Corredor
y las entregaremos a la Fundación Sevilla Acoge
para repartir entre los que más lo necesitan.

es.edp.com

@EnergiaEDP @energia.edp @EnergiaEDP

Full Power. Full Runner.

Power your world. IONIQ 5.

Hyundai, a través del Running, canaliza esta energía para contribuir en la transformación hacia un entorno más limpio y saludable que mejore la práctica deportiva al aire libre y el bienestar general de todos. A través del deporte, conectamos fortaleciendo relaciones que nos permiten progresar y alcanzar nuevas metas hacia un futuro más sostenible. Nuestra visión "Progress for Humanity" nos compromete con la sociedad, poniendo a las personas en el centro de todos nuestros esfuerzos, para asumir una responsabilidad para desarrollar acciones e iniciativas ECO para contribuir a un planeta más limpio.

En Hyundai ya estamos trabajando para eliminar la huella de carbono.
Gama 100% eléctrica en Europa en 2035.

Escanea este código y descubre el mundo Full Power. Full Runner de Hyundai.

HYUNDAI
Patrocinador Oficial

edp
½ maratón sevilla

5 AÑOS Garantía sin límite de km

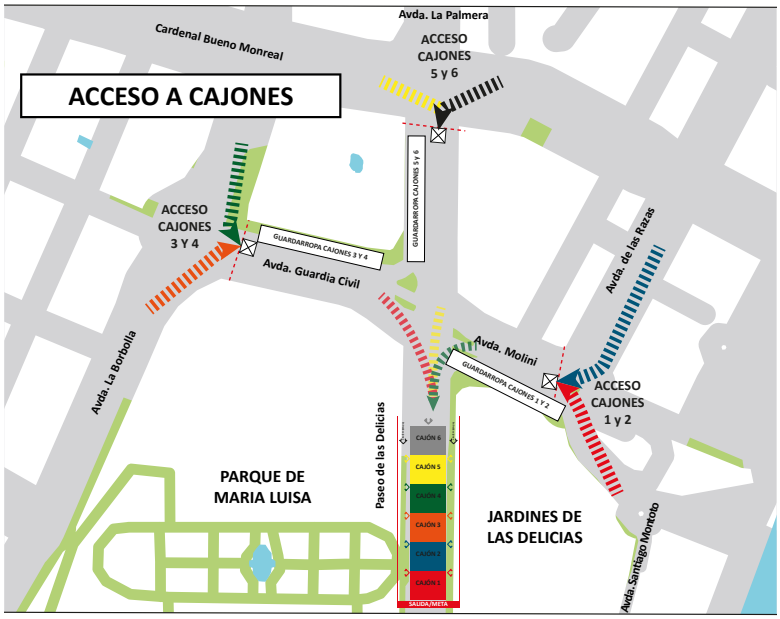
8 AÑOS Garantía de Batería

Hyundai IONIQ 5: Emisiones CO_2 combinadas (gr/km): 0 durante el uso. Consumo eléctrico (Wh/km): 167 (batería 58 kWh) – 190 (batería 73 kWh). Autonomía en uso combinado (km)*: 384 (batería 58 kWh) – 481 (batería 73kWh). Autonomía en ciudad (km)*: 587 (batería 58 kWh) – 686 (batería 73kWh). Valores de consumos y emisiones obtenidos según el nuevo ciclo de homologación WLTP.

*La autonomía real estará condicionada por el estilo de conducción, las condiciones climáticas, el estado de la carretera y la utilización del aire acondicionado o calefacción. La garantía comercial de 5 años sin límite de kilometraje y la de 8 años o 160.000 km. (lo que antes suceda) para la batería de alto voltaje, ofrecidas por Hyundai Motor España S.L.U a sus clientes finales, es sólo aplicable a los vehículos Hyundai vendidos originalmente por la red oficial de Hyundai, según los términos y condiciones del pasaporte de servicio. Modelo visualizado: IONIQ 5 Energy. Consulta las condiciones de oferta en la red de concesionarios Hyundai o en www.hyundai.es

INFORMACIÓN PRÁCTICA

INFORMACIÓN DE LA UBICACIÓN DE LOS CAJONES EN LA SALIDA, ACCESOS A SALIDA/META Y DORSALES.



La Salida de la EDP MEDIO MARATÓN de Sevilla se sitúa en el Paseo de Delicias a la altura de la Glorieta de Buenos Aires.

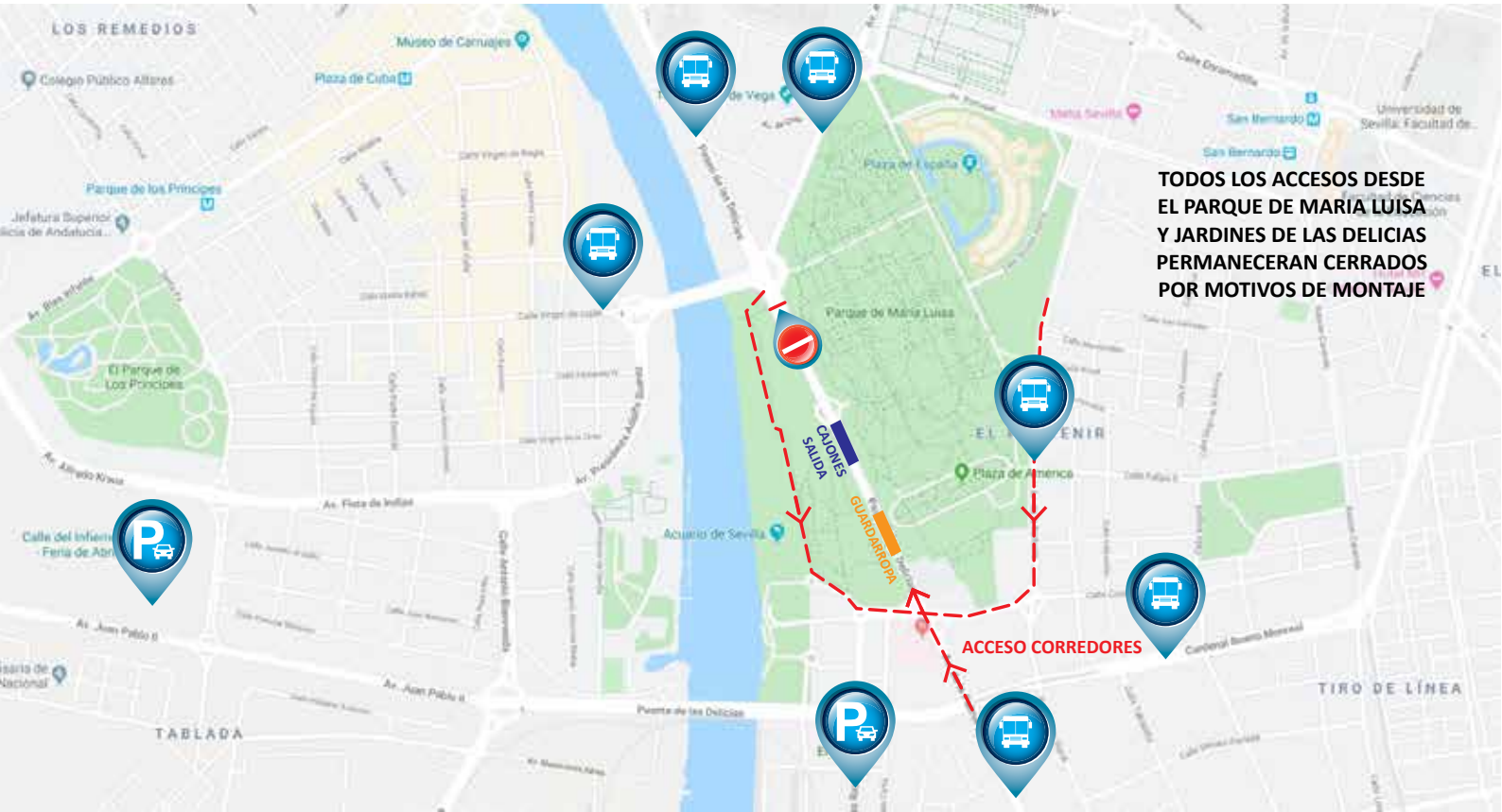
Para evitar posibles aglomeraciones y seguir favoreciendo la superación de esta pandemia que nos ha acompañado durante tantos meses, se establecerán tres accesos principales desde los cuales los corredores podrán entrar a sus correspondientes cajones de salida.

Cada zona de acceso estará dotada de un guardarropa propio.

Las tres zonas de acceso se distribuirán de la siguiente manera:

- Cajones 1 y 2: Avenida Moliní a través de la Glorieta de México (final avenida de las Razas).
- Cajones 3 y 4: Avenida de la Guardia Civil (antigua Eritaña) a través de la Avenida de la Borbolla.
- Cajones 5 y 6: Cruce de Paseo de Delicias con calle Cardenal Bueno Monreal para

Una vez cruzada su respectiva zona de acceso y dejadas sus pertenencias, los corredores tendrán debidamente señalizada la entrada a su cajón de salida con el color asignado en su dorsal y banderola señalizando su número de cajón.



quironsalud.es

Nuestra meta es cuidar de ti

Quirónsalud,
Healthcare Partner del
edp 1/2 maratón sevilla

Punto de atención de fisioterapia

Información sobre salud, dietética y entrenamiento

edp 1/2 maratón sevilla

quirónsalud
Healthcare Partner

ASÍ FUE LA ANTERIOR EDICIÓN

FOTOGRAFÍA: JUAN JOSÉ ÚBEDA, FOTÓGRAFO OFICIAL

AGENCIA DE MONTAJES DE EVENTOS

CREATE
Acción Creativa de Eventos

¿Lo imaginas? Nosotros lo hacemos realidad:

- Un equipo de expertos.
- Organizamos eventos como: Medio Maratón de Sevilla, Triatlón Torre del Mar, etc...
- Si lo sueñas, nosotros lo ponemos en marcha.

www.imd.sevilla.org

Carreras Populares Sevilla 2023

#Sevilla10

5 marzo	Nervión San Pablo
26 marzo	Dto. Este-Parque Tamarguillo
16 abril	Parque de Miraflores
21 mayo	Parque Mª Luisa - Coca-Cola
22 octubre	Casco Antiguo CaixaBank

Sevilla. NO8DO IMD

Coca-Cola CaixaBank Cruzcampo

es.edp.com

NOSOTROS
ELEGIMOS
LA TIERRA

Elegimos cambiar hacia una energía mejor. Elegimos ser 100% verdes en 2030 y producir energía solo a partir de fuentes renovables. Y lo vamos a hacer porque elegimos la Tierra. Elegimos la Tierra en las grandes decisiones, pero también en las más pequeñas. Elegimos la Tierra con palabras, acciones y certezas. Elegimos tener un impacto positivo. Elegimos aprender, experimentar, hacer y deshacer, lo que sea necesario para conseguirlo. No es solo un compromiso, es una elección. Elegimos la Tierra.

edp