

número 56

DECLARADA DE UTILIDAD PÚBLICA EL 9 DE MAYO DE 1984

Contigo



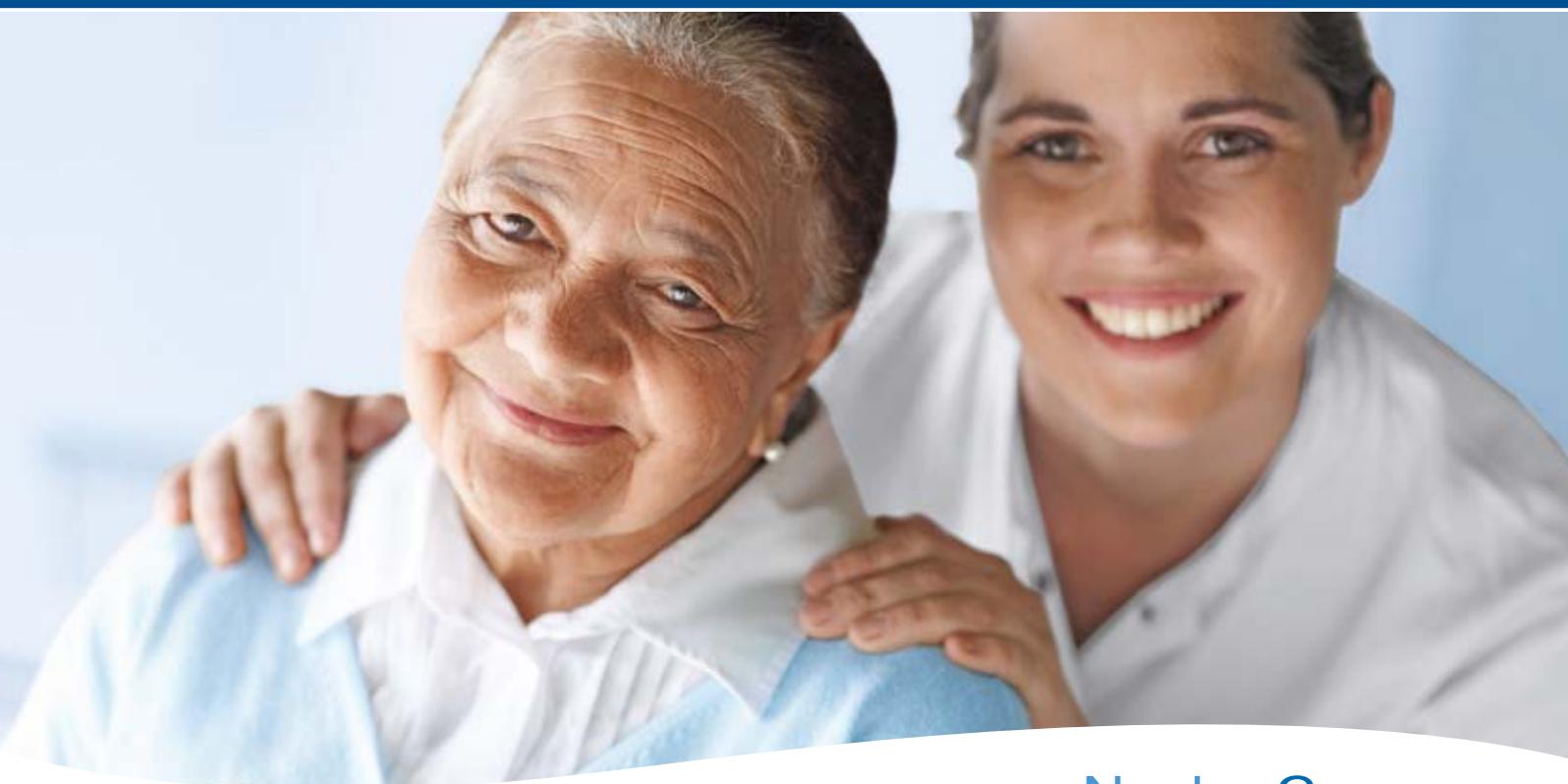
# TRAIL DEL PANTANO EBBRO

# 2015



# **NephroCare**

La manera de cuidar de Fresenius Medical Care



NephroCare

**Comprometidos con la excelencia  
en la atención de los pacientes renales**

[www.nephrocare.es](http://www.nephrocare.es)

Ejemplar gratuito  
Nº 56

**Boletín informativo  
de ALCER CANTABRIA,  
Asociación sin ánimo  
de lucro,  
Declarada de  
Utilidad Pública**

**Dirección y Redacción:**  
JUNTA DIRECTIVA

**Administración:**  
Plaza Rubén Darío s/n  
39005 SANTANDER  
Tfno.: 942 27 60 61  
Fax: 942 27 23 48  
E-mail:  
info@alcercantabria.com  
www.alcercantabria.com

**D. Legal:** SA-264-2000

**ALCER CANTABRIA**  
no comparte necesariamente  
los criterios de sus colabora-  
dores en los trabajos publi-  
cados en esta Revista.



**AGENDA**  
XXVIII Jornadas  
Nacionales de personas  
con Enfermedades Renales  
24 y 25 de octubre

Asamblea General  
Extraordinaria  
8 de noviembre.

### 4 EDITORIAL



### 5 ORÍGENES



### 6 ENTREVISTA



### 8 I TRAIL PANTANO DEL EBRO



### 11 HABLAN LOS VOLUNTARIOS



### 13 NUTRICIÓN



### 14 AVANCE DE ACTIVIDADES





## Deporte y solidaridad

Han sido muchas las actividades que este año ALCER ha desarrollado con el deporte, bien, a través de colaboraciones para difundir mensajes, como con el club de Balonmano Go Fit Sinfín, que bebieron un vaso de agua por la salud renal de todos; o bien en colaboraciones cuya recaudación contribuye al desarrollo de nuestras actividades, como es el caso de la Marcha Cicloturista Peña Cabarga o la actividad estrella de este año el I Trail Pantano del Ebro.

Cuando nos hablaron de organizar un Trail, tuvimos que empezar desde el principio, saber que era un Trail de montaña. Poco a poco fuimos familiarizándonos con la actividad y a ver que era un deporte que estaba muy de moda en la actualidad, ya que cada fin de semana durante todo el verano se han desarrollado pruebas de este tipo. Tuvimos la ayuda de un grupo de voluntarios, coordinados por la Corporación Municipal y trabajadores del Ayuntamiento de Campoo de Yuso, que fueron los encargados de iniciarnos en este mundo y que nos fueron dando las pautas necesarias para que no faltara de nada en la organización del mismo.

¿Qué pretendíamos con la organización del Trail? En este caso los objetivos eran varios, el primero y más necesario como viene siendo habitual, era la recaudación económica para poder llevar a cabo las actividades que ALCER programa a lo largo del año. Pero no menos importante que todo esto, ha sido la difusión tanto de la Asociación, como de donación de órganos que supone uno de los principios básicos sobre los que se asienta la misma.

Y es que la organización de un evento así, la responsabilidad que conlleva, el esfuerzo y las horas de trabajo de todos, no solamente sirven para que consigamos una recaudación que nos permita continuar nuestra labor, sino para que todo el mundo conozca que hay una Asociación que lleva luchando en Cantabria 37 años por la atención a los pacientes renales y por salir a la calle a informar a la población de la importancia que tiene para todos la donación de órganos, y que muchas veces esa labor que es la que tiene que desempeñar se ve mermada por tener que organizar actividades que le permitan continuar existiendo.

Pero aunque las primeras veces que organizas un evento así la recaudación económica no nos va a sacar del bache, nos queda la satisfacción de que el trabajo está hecho y la semilla ha quedado sembrada y prendida gracias al éxito de la prueba, y al esfuerzo de todos los que han colaborado para que todo saliera bien, con la intención de superarnos en las próximas ediciones. Y gracias a los sufridores participantes, cuya afición nos ha permitido descubrir la dureza de una prueba que contrarresta con la belleza del paisaje por el cual discurre la misma, el Pantano del Ebro, y el esfuerzo titánico que hacen por la satisfacción de ver como son capaces de superar un reto más.

## Orígenes

Estando el pasado año en el Encuentro Solidario que se llevó a cabo en San Vicente de la Barquera colaborando como socio de ALCER Cantabria y, tras una dura pero maravillosa jornada de trabajo e ilusión, entré en contacto con uno de los organizadores de esta actividad.

Tras un breve cambio de impresiones, se analizó la posibilidad de organizar una carrera de montaña en la zona de Campoo de Yuso a beneficio de ALCER Cantabria. La idea no era mala pero habría que analizar las opiniones del resto de los miembros de la Corporación Municipal.

Cuando al cabo de uno días expuse el tema en el Ayuntamiento me sorprendió gratamente el que la posibilidad de organizar un Trail de montaña ya había pasado por las cabezas de varios miembros del personal municipal, así como de algún concejal. Con ello el campo estaba abonado para poder sembrar y obtener buenos frutos.



Se comenzó a trabajar y lo primero que se hizo fue contactar con uno de los mejores atletas de nuestra Comunidad en esta especialidad, Pablo Criado. Tras una concurrenda reunión con miembros de ALCER y Pablo Criado, se concretaron detalles iniciales y éste se ofreció a diseñarnos un recorrido atractivo por Campoo de Yuso.

En breve espacio de tiempo ya nos envió el diseño de la prueba que

resultó ser precioso. Muchas gracias por su colaboración.

Por nuestra parte se reservó una partida económica en el presupuesto municipal y entre Santiago, Miguel Ángel y los empleados municipales se comenzaron a pulir los detalles de la prueba.

Gracias a Santiago y Miguel Ángel por el gran trabajo y entrega en el proyecto.

Se hicieron dos "quedadas" de reconocimiento que nos sirvieron para hacer algunas modificaciones a sugerencia de los atletas colaboradores.

Agradecer el enorme esfuerzo de todos los voluntarios de ALCER Cantabria, la colaboración de los miembros del Motoclub de Lanchares, la empresa Quads Campoo, los voluntarios de Protección Civil y de la Agrupación de Voluntariado de Campoo de Yuso.



**Eduardo Ortíz García**  
Alcalde del Ayuntamiento de  
Campoo de Yuso



## Un campurriano conquistó "Nuestro Mar Interior" Entrevista a Manuel Pérez Nestar Ganador del I Trail Pantano del Ebro

Nos gustaría que nos contaras como surge tu afición por practicar trail.

He hecho deporte desde pequeño, lo que pasa es que ahora se ha puesto de moda el tema de las carreras de montaña y me he centrado en estas pruebas. Durante este año he participado en 6 pruebas y he ganado 5, la verdad es que me encuentro muy cómodo compitiendo en este deporte.

Ganar 5 de 6 es un porcentaje muy alto, no?

Bueno, tampoco es para tirar cohetes, pero si que las cosas han salido medianamente bien.

Tienes algún motivo que te decantó a practicar este deporte?

No, soy una persona que tengo bastante aguante físico y estas pruebas requieren de eso, de aguante físico, son recorridos de entre 30 y 50 kms, por monte, pruebas duras y me desenvuelvo bastante bien en ellas.

¿Cuál es tu mayor satisfacción a la hora de correr?

Para cualquier deportista realizar el deporte que le gusta es primor-



dial para él. Yo me siento muy orgulloso de lo que hago, me siento cómodo en las carreras y practico el trail porque es mi pasión.

¿Qué cuidados debe tener un corredor de Trail?

Para que las cosas funcionen en las carreras hay tres pilares importantes: entrenamiento, alimentación y descanso, es un triángulo ineludible, por lo que forman parte de mi rutina.

Alguna cosa a la que te haya costado renunciar, por participar, por el tiempo que tienes que dedicar a entrenar...

A mí lo que más me cuesta es llevar la alimentación programada.

Contar los macarrones y pesar el arroz es algo muy duro, muy duro.

Nos podrías contar como es tu plan de entrenamiento?

Si, para realizar estas carreras hay que llevar un método de entrenamiento acorde a lo que vas hacer. Entreno 6 días a la semana, descanso el viernes. Y para los entrenamientos y la dieta sigo los consejos de un profesional.

Es fácil compaginar, trabajo, entrenamientos, carreras, el ocio, etc?

No, no es fácil, cuesta. Cuesta porque son carreras que requieren mucho entrenamiento, los que corremos carreras de trail tenemos que dedicar entre 2 y 3 horas todos los días a entrenar y a mejorar.

Y te compensa tanto esfuerzo y sacrificio?

Si que te compensa, es tu pasión, es algo que te gusta, lo haces por placer, porque te gusta, no te cuesta.



Pol. Ind. de Heras - Parcela 304  
39792 HERAS (Cantabria)  
Telf.: 942 526 251 - Fax 942 526 281  
[www.qlfuente.com](http://www.qlfuente.com)



TÉCNICOS CONSTRUCTORES SANTANDER, S.A.

TECOSAN

OBRAS Y PROYECTOS



C/Menéndez Pelayo, 60 - 1º Dcha. | 39006 Santander  
Telf.: 942 27 44 00 - Fax: 942 27 44 12  
[www.tecosan.es](http://www.tecosan.es) | [tecosan@tecosan.es](mailto:tecosan@tecosan.es)

*Pero nos imaginamos que dejaras de salir, ir de fiesta... todas esas cosas, por lo que algún sacrificio sí que te costará, no?*

Hombre está claro, es que no puedes ir de fiesta una semana antes de ir a correr, pero bueno en la vida hay tiempo para todo, hay tiempo para divertirse, para entrenar, para competir, se pueden compaginar las cosas yo creo que bastante bien.

*Enfrentarte a una prueba partiendo como favorito que te ha supuesto?*

La verdad es crea un poco de inseguridad, crea nervios. Te preguntas como saldrán las cosas porque además en este caso corres en tu casa, puesto que yo soy de aquí, de Cervatos, bueno a 3 kms de Reinosa y ya te conoce la gente y esto te crea presión.

*¿Y el Trail del Pantano del Ebro que te pareció?*

Yo creo que es una de las pruebas con mejor organización en las que he participado. El marcaje de prueba, los avituallamientos, los vestuarios, los masajistas, la comida... una prueba muy, muy bien organizada. Para ser la primera vez yo me he quedado asombrado con toda la organización de la prueba, es más creo que en 2, 3 años será una de las pruebas punteras en Cantabria porque los participantes cuando venga a correr el trail se van a sorprender con la organización.

*¿Cómo te sentiste durante la carrera?*

Bueno fue una carrera dura, son 27 kms. Íbamos escapados otro chico de la Rioja y yo, este chico era, bastante bueno también. En tramos de la carrera pensé que me ganaba, que no iba a poder ganar, pero bueno luego del km 20 al 27 aflojo un poquito él, y yo me encontré más fuerte y fue donde, nos distanciamos un poquito.

*Mejorarías algo de la carrera?*

Yo la he visto perfecta, es una carrera de trail, tienes subidas, tienes bajadas, tienes barro, tienes piedras, tienes cortafuegos, tienes monte, lo que es en sí una carrera trail.

*¿Se la recomendarías a alguien?*

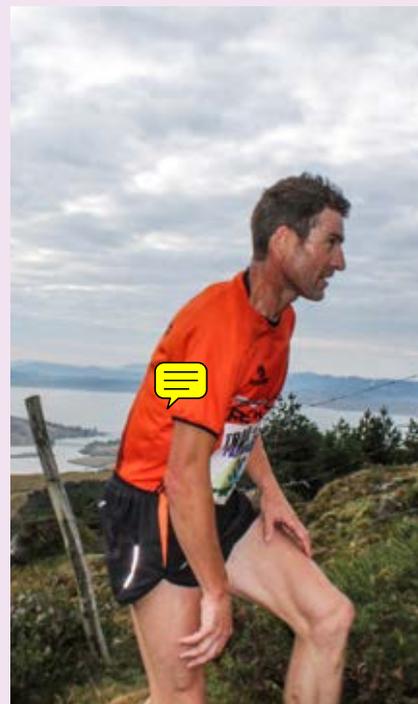
Yo la recomendaría a todo el mundo que haga carreras de trail, que pruebe y va a saber lo que es una organización diez.

*Como sabes nuestra asociación ALCER Cantabria está formada por enfermos renales, ¿les darías algún mensaje?*

Creo que el deporte es algo bueno y sano en general. Supongo que estos pacientes podrán practicar deporte dentro de sus posibilidades y acorde a su estado de salud. Yo no digo que vayan hacer el trail, pero si les aconsejaría pasear porque es algo siempre saludable.

*¿Te gustaría añadir algo?*

Lo único darle las gracias a ALCER, al Ayuntamiento de Campoo de



Yuso por su organización y también dar las gracias Miguel Ángel Revilla por acudir a la entrega de premios que para mí y para los ganadores fue un privilegio que estuviese el Presidente de Cantabria.

*Muchas gracias Manuel y te esperamos el año que viene.*

No fallaré seguro y gracias a vosotros.

*Esta entrevista ha sido realizada gracias a ves De Pablo Directora del Hotel Vejo que nos ha cedido sus instalaciones.*



Buñete Bermejo, Martínez  
y Asociados

**BEATRIZ BERMEJO VILLA**  
Abogado

Cádiz, 13 - 4 B  
39002 SANTANDER

Tel.: 942 36 10 48  
Fax: 942 36 14 51  
bbv@pymetal.net





## 1 Trail Pantano del Ebro

El día 16 de agosto, se celebró la primera edición del Trail Pantano del Ebro, tras reuniones previas para realizar tareas organizativas, quedadas de reconocimiento (28 de junio y 8 de agosto), elaboración de la web oficial de la prueba <http://trailpantanodelebro.blogspot.es/> donde se iban publicando todas las informaciones, inscripciones previas, fotos, etc y de contar con el asesoramiento del referente del Trail Running a nivel internacional, Pablo Criado, por fin llegó el gran día.

La organización de una actividad así hace que haya que preparar muchas cosas, así que el día comenzó muy pronto a las 7,30h una mañana con alguna nube que no amenazaba agua, ideal para correr. A primera hora los preparativos iniciales incluían los materiales que faltaban los vehículos que llevarían a los avituallamientos, los últimos corredores que se inscribieron ese día, la recogida de dorsales y de las bolsas preparadas para los corredores y los que ya se iban acercando para prepararse para correr.

Los voluntarios teníamos que estar en el pabellón municipal a primera hora cada grupo de avituallamiento

para cargar los vehículos y llevarnos a cada punto para montar los stands y el material necesario. En total 5 avituallamientos cubrían la prueba apoyados por 25 voluntarios: el Pico Otero (líquido), Campo las Minas (líquido), Mediajo Frío (líquido y sólido), Corconte (líquido) y meta (líquido y sólido). Y a esperar a los corredores.

La carrera dio comienzo a las nueve de la mañana, aproximadamente unos 150 participantes entre corredores y andarines iniciaron la dura prueba. Mientras se celebraba la carrera, en el pabellón municipal

y alrededores se habían preparado una serie de actividades entre las que destacamos la ludoteca para los más pequeños, en la que Laura, su responsable, había preparado juegos y diferentes actividades, que se completaron con unos hinchables que amenizaron la espera de sus papas.

En la entrada se había preparado todo el merchandising de la Asociación, camisetas, lotería, bolígrafos, anillos solidarios, etc, así como se facilitaba toda la información sobre la donación de órganos y la forma de hacerse donante.



La espera también fue más agradable tomando algo en el bar que se había instalado en el exterior del pabellón, a primera hora un cafetito y a medio día un vermut o una cañita.

Mientras tanto en los avituallamientos no se paraba preparando bebidas isotónicas y fruta para cuando llegaran los corredores, también había avituallamiento perro con una galletitas para ellos y todo el agua que quisieron ya que los res llegaban tan exhaustos como sus dueños.



propuso, conversó con los participantes y cómo no hizo entrega de los premios a los ganadores. También participó en la entrega de premios el Alcalde de Campoo de Yuso, Eduardo Ortiz y Alejandro Roiz. Tanto la entrega de premios como la carrera desde la salida estuvo amenizada por el speaker del evento Alfonso Mantilla (H).

La organización quiso cuidar todos los detalles y prestar el máximo de atención a los participantes así que después de una dura jornada aquellos que lo solicitaron tuvieron su sesión de fisioterapia. Isabel, Yolanda, Félix y Adrián, del Centro de Estudios de la Salud CES, se emplearon a fondo para dejar a los corredores en las mejores condiciones después de la prueba.

Como colofón a tanto esfuerzo se preparó una comida para los participantes y para todo aquel que quiso compartir un rato con nosotros de descanso y cambio de impresiones sobre los resultados del día. La comida incluía una variedad de platos, todos ellos elaborados por los restaurantes de la zona, los cuales prepararon ensalada de pasta, tortillas, embutidos, empanadas, etc. Tuvimos también la gran suerte de que un gran chef voluntario nos preparara una olla ferroviaria de patatas con

A parte del frío de la mañana el maravilloso paisaje de cualquiera de los avituallamientos nos hizo la espera más plácida, alguno tuvo la suerte no solamente de tener las vistas al pantano del Ebro sino también al pantano de Alsa, todo un lujo. También contamos con la inestimable ayuda del Motoclub de Lanchares y de Quads Campoo, así como voluntarios de Protección Civil y de la agrupación de voluntariado de Campoo de Yuso, que fueron un apoyo fundamental en la carrera ya que iban informando del transcurso de la misma y cubriendo las necesidades de cada punto de avituallamiento.

Había que estar preparado porque llegaban y alguno ni paraba, desencajados por el esfuerzo que supone la prueba tomaban todo el líquido que podían y continuaban carrera, alguno ni siquiera paraba y a la par que corría bebía. Los voluntarios les animábamos y les decíamos los kilómetros que les quedaban hasta llegar a meta.

El primer participante llegó muy pronto no tardó nada más que dos horas y trece minutos, esa marca le correspondió al campurriano Manuel Pérez Nestar. Las chicas se hicieron esperar un poco más siendo la madrileña Carolina Llop Calvo la que se alzó con el triunfo,

empleando un total de tres horas y catorce minutos en completar el circuito. Los andarines estuvieron a la zaga y el primer clasificado tardó en completar el circuito tres horas y nueve minutos marca que le correspondió a Kiko Martín Martín, mientras que el triunfo femenino de andarines le correspondió a Almudena Revuelta Diego con tres horas y treinta y cinco minutos. Aunque estos fueron los primeros se emplearon un total de cinco horas y quince minutos en que todos los participantes terminasen la prueba.

A la entrega de premios acudió el Presidente de Cantabria, D. Miguel Ángel Revilla, quien se hizo fotos con todo aquel que se lo



carne y otra de patatas con chorizo que estaba buenísima. Y después de todo esto el postre en que pudimos degustar unas quesadas y unos panes artesanos de la zona deliciosos.

Por cierto alguno de los participantes se marchó con el regalo que le había tocado en el sorteo que se hizo de materiales cedidos por los patrocinadores.

Finalmente queremos expresar que este evento no hubiera sido posible sin el esfuerzo y colaboración de:

Corporación Municipal del Ayuntamiento de Campoo de Yuso y en especial a su alcalde Eduardo Ortiz, Santi y Miguel Ángel; Pablo Criado; Ángel Luis Roiz y los voluntarios de San Vicente de la Barquera; los voluntarios de ALCER; los voluntarios de Protección Civil; la agrupación de voluntarios de Campoo de Yuso; los participantes; Moto Club Lanchares; Quads Campoo; Centro de Estudios de la Salud CES; Nutrisport; Yaniro; Centro Ornitológico del Embalse del Ebro; Uno; Go Vision; Fitness Place Santander; Vive Campoo; Sonido y Megafonía Barrio; Deportes Cumbres; 42K TM Running; Valle de Buelna FM; Hotel Vejo; Radio Aguilar; Deportes Sapporo; Omni Sport; BMW; El Diario Monta-



ñés; Agua de Solares; Cafés El Dromedario; Nestlé; Ambuibérica; Correduría de Seguros Diez Matabuena; Disbecamp; Liberbank; Onda Cantabria; Repsol; Radio Tres Mares;

Ayuntamiento de San Miguel de Aguayo; restaurante Conchita; El Carloto; restaurante Carmina; El Puerto de la Población; Bar Restaurante Las Fuentes.



## Hablan los voluntarios

Hola somos **Sonia y Angel** y nosotros también estuvimos el día 16 de Agosto como voluntarios en el Trail Pantano del Ebro.

Comenzó el día a las 7.30 de la mañana, como muchos sabréis, con un gran despliegue de coches todo terreno, fue impresionante ver la cantidad de voluntarios que no les importó traernos y llevarnos a los puntos de avituallamiento que se habían distribuido por todo el trayecto.

Nosotros ocupamos el primero, ¡la verdad nos dejó sin palabras el paisaje que ocupamos!, por un lado el Pantano del Ebro y por otro el embalse de Aguayo ¡Que paisaje!! Solo por ese rato mereció la pena el madrugón. Montamos el "Chiringuito" en un momento y al cabo de un rato comenzaron a llegar los corredores, muy enteros y con espíritu muy competitivo.

Después bajamos al avituallamiento de Meta y tuvimos el privilegio



de ver como iban llegando los corredores poco a poco, unos más cansados que otros. Les íbamos proporcionando todo aquello que necesitaban como distintas frutas para recuperar líquidos, vitaminas y minerales, ¡Triunfó el melón, estaba buenísimo! Agua, bebidas isotónicas, chocolate... ¡Y nuestros aplausos y ánimos entusiastas que yo creo que fueron un poco más efectivos que el melón!

Por último una rica y variada comida con todos los compañeros, que nos supo a gloria, sobre todo el postre, "Helado de sobaos y orujo" Buenísimo.

Lo principal pasamos un día magnífico en el que todos trabajamos juntos como una gran familia para conseguir que la carrera fuera un éxito y que los corredores estuvieran lo mejor posible. Lo pasamos

Recortar por la línea de puntos, envíala a la dirección de **ALCER CANTABRIA** y recibirás tu tarjeta de donante.



YO \_\_\_\_\_

### Deseo ser Donante de Órganos

Y hago donación de mis órganos y tejidos, por propia voluntad, para que puedan ser trasplantados a otras personas después de mi fallecimiento.

D.N.I. \_\_\_\_\_ FECHA DE NACIMIENTO \_\_\_\_\_ FECHA SOLICITUD \_\_\_\_\_

DOMICILIO \_\_\_\_\_ POBLACIÓN \_\_\_\_\_

PROVINCIA \_\_\_\_\_ C.P. \_\_\_\_\_ TLFNO \_\_\_\_\_

Testigo D.N.I. \_\_\_\_\_ Testigo D.N.I. \_\_\_\_\_

Firma \_\_\_\_\_ Firma \_\_\_\_\_ Firma del donante \_\_\_\_\_

LAS PERSONAS MAYORES DE EDAD NO NECESITAN TESTIGOS



Hace unos días unas amigas y yo tuvimos el placer de participar como voluntarias para la asociación ALCER en el "Trail Pantano del Ebro", la experiencia fue inolvidable y sobre todo repetible. No importo madrugar, trabajar, abastecer líquidos a los participantes, ayudar a dar de comer, hacer fotos, etc., porque todo ello lo hice con sumo gusto. Ese día recuerdo algunas imágenes curiosas, cansancio en los participantes de la prueba, alegría por haber llegado a meta, pero me quedo con una muy especial de cada uno de los voluntarios haciendo las labores encomendadas, trabajando para que todo saliese como estaba planificado, el resultado fue un éxito. Por las experiencias, la amistad, la colaboración, etc., estoy sumamente orgullosa de haber colaborado como VOLUNTARIA. Para finalizar, me gustaría dar las gracias a esas personas que han hecho posible que ese día estuviéramos ahí (Manolo, María y yo, y sobre todo a mi amiga Almudena....) por su persuasión y saber convencer a cada una de nosotras. Un saludo, **Lety.**

muy bien, fue entrañable el reencuentro con compañeros a los que hacía mucho tiempo que no compartimos alguna que otra experiencia y vivencias pasadas y conocimos a nuevas personas con sus propias historias de lucha y superación.

Muchas gracias a todos los magníficos deportistas que participaron en la carrera, gracias a ellos ha sido posible este día. ¡Hasta el año que viene!

\*\*\*



## Alimentación y running

Cualquier deportista que practique running o running trail sabrá que es necesario llevar a cabo un programa de entrenamiento específico. Éste será distinto según el tipo de carrera, las condiciones climáticas o la intensidad que se quiera alcanzar.  su vez, cada entrenamiento o competición requiere de una alimentación óptima y adaptada, tanto en cantidad como en calidad. Es de sobra sabido que el ejercicio físico aumenta nuestras necesidades de energía y nutrientes. El deportista debe estructurar sus comidas según unos objetivos nutricionales específicos, que son los que deben guiar su ingesta energética total, teniendo en cuenta sus necesidades de carbohidratos, proteínas y grasas.

### Plan de alimentación para el entrenamiento

Es conveniente realizar entre 4-5 comidas a lo largo del día para repartir mejor el aporte energético. Hay que tener en cuenta el horario del entrenamiento, intentando siempre tomar algún alimento unas dos horas antes del mismo, y al finalizar el esfuerzo. También se puede comer algo a media mañana, según el horario del desayuno, de la comida y de los entrenamientos.

### Semana previa a la competición

Se debe reducir la intensidad del entrenamiento una semana antes de la competición. Se recomienda limitar la ingesta de grasas, pero asegurar un aporte adecuado de ácidos grasos esenciales y tomar alimentos con proteínas de buena calidad, procurando que sean lo más digeribles posibles.

### Semana de la competición

En los tres días anteriores a la prueba se debe realizar una actividad física más ligera y aumentar



la ingesta de hidratos de carbono hasta el 70% de la energía para potenciar al máximo las reservas de glucógeno del músculo. Elegir alimentos con hidratos de carbono complejos y no abusar de la fibra para evitar sensación de saciedad. El aumento de hidratos de carbono se consigue dando protagonismo



en los primeros platos al arroz, la pasta, las legumbres y las patatas e incluyéndolos como guarniciones de los segundos.

### Día de la prueba

#### • Antes de la prueba

La última comida debe realizarse de 3-6 h antes de la prueba. Debe aportar unas 500-800 calorías, con una proporción elevada de hidratos de carbono de asimilación lenta (cereales como el arroz y derivados como la pasta) y baja en proteínas, grasa y fibra. Nunca se deben tomar alimentos nuevos o que no sean bien tolerados: la



digeribilidad es clave para evitar molestias en la prueba. Si debido al nerviosismo no se pueden comer grandes cantidades de comida, ingerir antes de la prueba pequeños volúmenes de bebidas deportivas. En la hora previa es muy recomendable que todo alimento sea en forma líquida, porque es más fácil y rápido de asimilar.

#### • Durante la prueba

La fatiga aparece cuando se agota el glucógeno del músculo. Para retrasar su aparición y aumentar el rendimiento se pueden ingerir pequeñas cantidades de hidratos de carbono. Las bebidas especialmente diseñadas para las personas que hacen deporte son muy adecuadas porque aportan hidratos de carbono y además sirven para reponer los electrolitos y el agua perdidos en el sudor (previenen la deshidratación). El ritmo de ingesta de estas bebidas debe ser entre 150-200 ml cada 15 -20 minutos.

#### • Al terminar

Es importante reponer las reservas de glucógeno gastadas lo antes posible con alimentos ricos en hidratos de carbono. También hay que recuperar el líquido y los electrolitos perdidos por el sudor. Se recomienda tomar aproximadamente 1 g de hidratos de carbono/ kg de peso corporal durante las dos horas posteriores al ejercicio, como barritas de cereales o un plátano. Y recurrir a bebidas deportivas con azúcares (glucosa, sacarosa o maltodextrinas) que además tienen la ventaja de recuperar electrolitos perdidos durante la carrera.

Es fundamental que el deportista realice una adecuada alimentación, no solo en periodos competitivos o de entrenamiento intenso sino a diario y como hábito, solo de esa manera se obtendrán resultados en el rendimiento y en el bienestar del propio corredor.



## AVANCE ACTIVIDADES TERCER CUATRIMESTRE

### LOTERÍA DE NAVIDAD

Ya tenemos a la venta la lotería de Navidad en los siguientes puntos:

#### Santander:

- Sede de la Asociación ALGER CANTABRIA. Plaza Rubén Darío s/n
- Hospital Marqués de Valdecilla (Laboratorio de Nefrología y Consulta de Trasplante)

- Farmacia Asunción Gobantes. C/ Marqués de la Hermida, 24

- Herbolario Laurel. c/ Narciso Cuevas, 9

- Farmacia la Dehesa. C/ Eguilor, 4

- Gestión del Gas S.L. C/ Revellón, 10

#### Colindres:

- Frutería "La Frutería". C/ Heliodoro Fernández, 11



#### Mañó:

- Belleza Macu. Plaza San Mateo, 16

#### Miengo:

- Supermercado El Centro. C/ Playa Marzán, 28

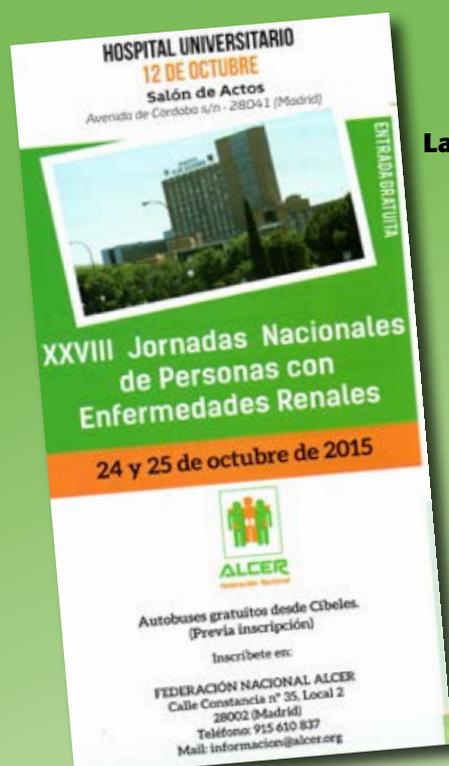
#### Torrelavega:

- Frutas Barquín c/ General Castañeda, 4

- Peluquería SRG. Avda de Solvay, 32 Barreda

#### Laredo:

- Pescadería la Pejina. C/ Marqués de Valdecilla, 2



XXVIII Jornadas Nacionales de Personas con Enfermedades Renales

**24 Y 25 DE OCTUBRE**

Lugar Hospital 12 de Octubre

MADRID



NECESITAMOS VOLUNTARIOS PARA APOYAR NUESTRAS ACTIVIDADES, SI DESEA COLABORAR LLAMAR A LA ASOCIACIÓN

Asamblea General Extraordinaria

**8 DE NOVIEMBRE**

Lugar sede de la Asociación ALGER Cantabria

Plaza Rubén Darío s/n. SANTANDER

**SEDE DE LA ASOCIACIÓN: PLAZA RUBÉN DARÍO S/N - 39005 SANTANDER - TELÉFONO 942 276 061**



MUEBLES DE COCINA  
TODA CLASE DE MUEBLES  
INTERIORISMO  
DISEÑO  
TRABAJOS DE ARQUITECTURA



**DECORACIÓN-EBANISTA**

*Pedro Martínez*

Barrio La Iglesia  
Teléf. 942 56 33 72

OBREGÓN (Cantabria)



**PALSAN**  
PALOMERA SAN MARTIN, S. L.  
PVC y ALUMINIO



B.º Otero, s/n  
Polígono Industrial  
39100 SANTA CRUZ DE BEZANA  
(Cantabria)  
Teléfono 942 581 026  
Fax 942 581 014

Tl. 902 305 151 [www.sacoutil.com](http://www.sacoutil.com)

**EL SACO ÚTIL**

*gestión integral de residuos*



RECOGIDA DE  
**RESIDUOS PELIGROSOS y  
NO PELIGROSOS**

POLÍGONO DE CANDINA - C/ REAL CONSULADO 4  
(ENTRADA POR PEUGEOT, PASANDO EL PUENTE 1º NAVE A LA DERECHA)  
39011 SANTANDER



Administración y Gestión de Fincas  
Peritaciones Judiciales

C/. Amós de Escalante nº 4, 4º-F Tlfn./Fax. 942 219 781  
39002 Santander (Cantabria) [administracion@scfincas.com](mailto:administracion@scfincas.com)  
[www.scfincas.com](http://www.scfincas.com)

**lupa**

**Tus Vecinos de Confianza**

**Llevamos  
sabor  
a tu mesa**



[www.lupa.com](http://www.lupa.com)

