

número 59

DECLARADA DE UNIDAD PUEBLICA EL 4 DE MAYO DE 1984

ALCEGA

Castiella





Pol. Ind. de Heras - Parcela 304
39792 HERAS (Cantabria)
Telf.: 942 526 251 - Fax 942 526 281
www.qlfuentes.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 | tecosan@tecosan.es



Bujete 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



Peluqueria
Estética
Unisex



REYHA

Calle Floranes 50

Teléfono :942370202



Este espacio está reservado para
incluir nuevos anuncios.
Si estás interesado en anunciarte
pregunta en la asociación.

Ejemplar gratuito
Nº 59

**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

Día 11 de diciembre.
Misa en Los Agustinos
y comida en el Hotel
Victoria.

Rastrillo
Solidario de Navidad
días
17 y 18 de diciembre.

4 EDITORIAL

Contigo

5 II TRAIL PANTANO DEL EBRO



8 ENTREVISTA AZARA GARCÍA DE LOS SALMONES



10 ENTREVISTA RAÚL PÉREZ



12 HABLAN LOS VOLUNTARIOS



14 AVANCE DE ACTIVIDADES

Próximo cuatrimestre





Editorial

El 21 de Agosto de 2016 ALCER Cantabria y el Ayuntamiento de Campoo de Yuso organizamos la II Edición del Trail del Pantano del Ebro. Además de las dos rutas clásicas de cualquier Trail (la de corredores y la de andarines) desde ALCER CANTABRIA impulsamos la incorporación de una tercera ruta que denominamos adaptada. Su finalidad, impulsar el ejercicio físico y hábitos de vida saludables entre los enfermos renales o trasplantados de cualquier órgano que por distintas causas (edad, limitaciones físicas...) no pueden realizar grandes esfuerzos y sí un ejercicio moderado. Se barajaron dos itinerarios a elegir en el momento de la salida dependiendo si había sillas de ruedas o no. Ambas rutas bordeaban el pantano en un trayecto de 8 km aproximadamente y ambas con unas vistas espectaculares por su amplitud y por su belleza.

El Trail fue todo un éxito. Tuvimos personas destacadas del deporte como Azara García de los Salmones, campeona europea de Skyrunning 2015 y subcampeona de Europa de esta especialidad en 2016, entre otros destacados deportistas, y personas a las que simplemente les mueve el contacto con la naturaleza y disfrutar en compañía de lo que ésta ofrece. Además en la ruta adaptada pudimos contar con enfermos renales y trasplantados que pudieron compartir sus experiencias y anécdotas en un ambiente distendido y agradable, a la vez de realizar una caminata saludable en un paraje único.

Los voluntarios que tuvimos que estar en puestos de organización, aunque también nos hubiera gustado poder participar de la ruta, vimos cómo disfrutaron del recorrido y de la jornada y así lo expresaron explícitamente al finalizar la misma, algo que nos llenó de orgullo y satisfacción. Porque, si hay algo detrás de todo lo que se ve, es mucha generosidad, solidaridad y trabajo de muchas personas. Desde ALCER CANTABRIA queremos dar un enorme GRACIAS a todos los voluntarios y participantes, tanto a los que asistieron al Trail, como a los que voluntariamente estuvieron "entre bambalinas" sin ser vistos, y a los que, por circunstancias, no pudieron asistir y donaron ese dorsal cero que tanta falta nos hace a la asociación para poder tirar hacia delante. Quiero hacer mención especial al deportista de élite Roberto Ruiz Revuelta (campeón de España en 2014 y medalla de bronce en Vancouver en la especialidad de Raquetas de nieve en 2015) que no participó por estar lesionado, pero que con su dorsal cero quiso, de alguna forma, estar presente.

También queremos dar las gracias a todas las empresas colaboradoras que, con su granito de arena, ayudan a que ALCER CANTABRIA siga impulsando la mejora de la calidad de vida de muchas personas. Además de agradecer a todos su colaboración y participación, queremos también animar a todos los socios de ALCER, amigos, familiares, simpatizantes... que este año no han acudido a esa maravillosa zona de Cantabria, que se animen a hacerlo al próximo año en la III Edición la cual se intentará realizar el próximo año en el mismo lugar y aproximadamente en la misma fecha.

El ejercicio físico es una de las cosas más recomendadas por todos los médicos, porque está demostrado que el ejercicio físico estimula el cuerpo y la mente, porque previene el deterioro funcional de huesos y articulaciones, porque ayuda a mejorar la capacidad respiratoria, porque ayuda a normalizar el tránsito intestinal, porque ayuda a afrontar las dificultades del trabajo y de la vida en general, porque previene enfermedades de tipo cardiovascular (diabetes, hipertensión...), porque ayuda a un descanso reparador. En definitiva, es esencial para tener una buena calidad de vida física y psíquica.

Por esto, os informamos de que tenemos previsto realizar próximamente dos marchas moderadas, una en octubre y otra en noviembre por dos zonas diferentes de Cantabria. La primera prevista para el 16 de Octubre por la ruta verde del río Pas, bordeando ambas orillas, con origen y destino en Villegar y la segunda para el 13 de Noviembre desde la Virgen del Mar a la Maruca. Ambas se llevarán a cabo en domingo para que todos los enfermos renales, estén en tratamiento de diálisis o no, puedan acudir si así lo desean. Si alguien tuviera problemas de desplazamiento hasta el lugar de salida, puede comunicárnoslo y trataremos de resolverlo. Desde aquí os animamos a participar.

II Trail Pantano del Ebro

Un día soleado acogió la segunda edición del Trail Pantano del Ebro en La Población de Campoo de Yuso. El evento tuvo lugar el 21 de agosto donde más de 150 participantes se inscribieron en una de las tres categorías en las que se desarrollaba la prueba: trail, andarines o circuito adaptado.

La mañana da comienzo muy pronto, sobre las siete de la mañana,



con un frenético trajín, en donde todos corremos de un sitio para otro pero sabiendo muy bien cuál es el trabajo que tenemos encomendado y donde se preparan los últimos detalles para que de comienzo la carrera: la salida hacia los avituallamientos, la entrega de bolsas a los participantes, preparar

la salida y llegada de los corredores, el merchandising, etc.

Por fin a las 9 de la mañana se da el pistoletazo de salida a la carrera, en primer lugar salieron los corredores, seguidos de los participantes en la categoría de andarines y finalmente se dio salida al grupo del circuito adaptado. La carrera desde la salida hasta la entrega de premios, estuvo amenizada por el speaker del evento Alfonso Mantilla ("H").

Mientras los corredores dedican todos sus esfuerzos a la carrera, el resto de voluntarios trabajan esperando su llegada. En los avituallamientos se prepara la fruta, la bebida, reconstituyentes, etc, así como el avituallamiento perruno por si alguno de los participantes va acompañado por su mascota, mientras se espera a que pasen los participantes. Aunque la espera a veces es larga estamos apoyados en todo momento por los voluntarios del Motoclub de Lanchares, de Quads Campoo, Protección Civil y por el personal de las ambulancias,

que nos van informando sobre el transcurso de la carrera así como del tiempo que falta para la llegada de los corredores. También es importante la presencia de estos voluntarios por si ocurre alguna incidencia a lo largo del recorrido. Al mismo tiempo que todo esto ocurre en la montaña, en el pabellón se ponen en marcha los fogones. Este año con un menú a base



de patatas con chorizo y una olla ferroviaria de patatas con bonito, además de ensalada de pasta, empanadas, embutidos, helados, quesada, fruta y un menú vegano para aquellos que lo solicitaron. El grupo de cocina trabajó duro con las patatas para realizar un menú exquisito.





Pero en la organización del Trail no solamente pensamos en los participantes, también en los acompañantes más pequeños para los cuales había preparada una ludoteca que incluía diferentes actividades entre las que se encontraba un rocódromo, donde pudieron disfrutar esperando a sus papas.

Dos horas y veintitrés minutos tardó el primer participante en pasar por meta, Raúl Pérez Nestar, seguido por su hermano Manuel y por Gael Corral todos ellos Campurrianos. La primera chica en pasar por el arco de meta era Azara García de los Salmones que lo hacía con un tiempo de dos horas y treinta y cuatro minutos, quedando la quinta en la clasificación general. A Azara le acompañaron en el podio Elena Díaz Martínez y Nuria Corral Campo.

Sobre las 12 de la mañana contamos con la presencia del Presidente del Gobierno de Cantabria D. Miguel



Ángel Revilla, que fue recibido por el alcalde del Municipio Eduardo Ortiz y por nuestra presidenta Begoña Lázaro. El Presidente pudo felicitar a los ganadores así como compartir impresiones con los asistentes, darse una vuelta por las instalaciones para ver como se desarrollaban los preparativos y también hacerse fotos con todo el que se lo pidió. En definitiva un gesto con el que quiso apoyar la carrera y a la asociación.



Pero como no todo tiene que ser esfuerzo, a la llegada al pabellón y tras una ducha reparadora la organización había preparado una sesión de fisioterapia a cargo del Centro de Estudios de la Salud CES, los cuales se encargaron de dejar como nuevos a los corredores.

Después de degustar la comida y del descanso oportuno algunos de los participantes tuvieron la suerte de ser agraciado con alguno de los regalos que se habían sorteado durante la entrega de premios, de los materiales cedidos por los colaboradores. Una vez más queremos decir que realizar esta actividad supone un enorme esfuerzo de muchas personas voluntarias a lo largo de muchos meses y que sin esa implicación y dedicación esta actividad no hubiera podido desarrollarse de una forma tan gratificante. En definitiva queremos hacer extensiva nuestra gracias a las siguientes personas y empresas:



Foto San Vicente



Sport; BMW Grünblau Motor; El Diario Montañés; Agua de Solares; Cafés El Dromedario; Nestlé; Ambuibérica; Correduría de seguros Diez Matabuena; Repsol; Moto Club Lanchares; Quads Campoo; Ayuntamiento de San Miguel de Aguayo; Herbora nutrición y bienestar; Frutas y verduras COFRUCAN; Dietética Laurel; Distribución de productos naturales IZILUR; ISOCEAN; Frutas Barquín; Restaurante El Puerto de la Población; Restaurante Avenida; El Carloto; Café bar Las Fuentes; Albergue Corconte; Ebrokite; Restaurante Conchita; Hostería Carmina; y Caixabank.

La Corporación Municipal y trabajadores del Ayuntamiento de Campoo de Yuso y en especial a su alcalde Eduardo Ortíz y Santi; a los voluntarios de ALCER Cantabria; a los voluntarios de Protección Civil; la agrupación de voluntarios de Campoo de Yuso; los participantes; al Gobierno de Cantabria; Liberbank; Centro Ornitológico del Embalse del Ebro; Uno; Go Visión; Fitness Place Santander; Centro de Estudios de la Salud CES; Vive Campoo; Sonido y Megafonía Barrio; Deportes Cumbres; 42k TM Running; Hotel Vejo; Deportes Sapporo; Deportes Omni

Foto San Vicente



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



ENTREVISTA

Azara García de los Salmones Marcano

GANADORA DE la II edición del TRAIL Pantano del Ebro en la categoría femenina organizado por ALCER CANTABRIA y el Ayto de Campóo de Yuso.

Hoy nos hemos acercado a una persona importante en cuanto a deporte se refiere: Azara García de los Salmones Marcano. Con títulos tan destacados como campeona de Europa en Zegama 2015, campeona de España de Maratón 2016, campeona de España de Ultra Trail 2016 y subcampeona del mundo de Skyrunning 2016 ha tenido el detalle de participar en esta competición menor como es el Trail Pantano del Ebro en su segunda Edición.

Hola Azara. ¿Desde cuándo esta afición por correr?

Llevo corriendo desde los 8 años, empecé en mi pueblo con la prueba de Buscando Atletas que organiza el Atlético José Peña Lastra y desde entonces no he parado de corretear.

¿Qué es lo que te aporta como persona este deporte?

Disciplina, ser trabajadora, luchadora, compañerismo, me ha dado



muchísimas amistades, conocer otras culturas...

Imagino que para tener los títulos que has conseguido la disciplina, la constancia en los entrenamientos y unos hábitos de vida saludables son fundamentales. Pero ¿qué es lo que te cuesta más cumplir?

Sin duda el tema de la alimentación jiji, soy muy comilona, pero es algo fundamental si quieres rendir al 100%

Pero tendrás momentos de debilidad ¿cómo logras superarlos?

Los únicos momentos de debilidad son también referentes a llevar una estricta dieta, hay días que me tengo que dar algún capricho jaja, pero por lo demás, no hay de esos momentos, es mi pasión, mi vida, lo necesito y los momentos malos solo son los que estoy lesionada y no puedo correr...

Y ¿cómo consigues compaginar esta dedicación con tu vida laboral, familiar etc.?

Compaginarlo es muy complicado, sin ayuda imposible, tengo la suerte de tener unos padres maravillosos que siempre me han apoyado para poder llegar hasta aquí y por otro lado la empresa donde trabajo José Peña Lastra que me facilitan las cosas y me ayudan para que pueda seguir compitiendo y entrenando, todo un lujo.

¿Hay alguna persona en tu vida que haya influido especialmente para practicar este deporte?

No recuerdo bien cómo fue que llegué aquella prueba donde empecé todo, pero como dije antes gracias a mis padres estoy en esto, si ellos no





LCS Photo

se hubieran sacrificado para llevarme a los entrenamientos, carreras, ya hiciera sol o lloviera desde pequeña, seguro hoy no estaría aquí. **En este deporte ¿es importante la edad? ¿Hay entrenadores especializados o es un deporte de autoaprendizaje?**

La edad es importante para cualquier deporte, los años no pasan en balde como se suele decir. Por supuesto hay entrenadores especializados y cada vez más.

¿Cómo te sentiste en esta carrera? ¿Fue muy exigente el recorrido?

Me he sentido muy bien desde el principio, he disfrutado a la vez que sufrido ya que era un recorrido bastante exigente.

¿Crees que se debe mejorar algo de ella en cuanto a recorrido, organización, divulgación?

Organización y recorrido de 10, publicidad siempre se puede dar más y es una carrera que merece la pena conocer.

¿Volverías a participar en una tercera Edición?

Sin duda ninguna!

¿Se lo recomendarías a alguien?

Pues a todo el mundo, buena organización, excelente trato y un bonito recorrido, obligado recomendarla!

Sabes que hay un motivo solidario que acompaña esta competición, que es ayudar a ALCER CANTABRIA una asociación de enfermos renales y trasplantados de cualquier órgano ¿Influye algo este motivo para tu participación?

Evidentemente me apasiona correr si encima es por una causa solidaria para mi es importante estar allí y ojalá más carreras tuvieran estos fines.

¿Te gustaría añadir algo?

Solo animaros a que sigáis así por muchos años más.

Para terminar solo me queda darte las gracias por tu participación y decirte que nos sentimos orgullosos de ella y de tener deportistas de tu categoría en nuestro Trail y en nuestra región. Muchísimas gracias.



Foto San Vicente



ENTREVISTA Raúl Pérez Nestar

Hola Raúl Nos gustaría saber cómo surge tu afición por correr Trail.

Bueno pues yo de chico siempre he corrido atletismo, siempre me ha gustado, luego lo aparté un poco por el fútbol y el futbito, y después volví con mi hermano a correr pruebas, que nos ha gustado correr desde siempre. Eso es todo siempre me ha gustado disfrutar del monte de los paisajes

¿Qué tiene este deporte para que te decidieras a practicarlo?

Correr Trail es una modalidad dura donde te exigés mucho y esto es uno de los motivos para practicarlo.

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

Mi mayor satisfacción es correr bien, que termines sin ninguna lesión, que termines perfectamente que disfrutes de la carrera y poder llegar a meta para terminarla.

Correr junto a tu hermano Manuel es un aliciente más, te ha ayudado de alguna manera a entrar en este mundo del Trail?

No cabe duda que salir a correr con mi hermano es un aliciente más, al salir a correr con él te exi-



ge un poco más aunque a la hora de correr cada uno tenemos un límite, en condiciones normales el está un escalón por encima de mí, aunque el día del Trail no se si yo me encontraba mejor que él y al final fui el ganador.

Estuviste un tiempo lesionado, ¿Cómo fue ese periodo sin poder competir?, ¿y por lo que se ve en los resultados ya estas totalmente recuperado no?

Estuve sobre dos años parado sin hacer nada, lo pasé muy mal, fue un tema de espalda y de cuello

que no me dejaba hacer nada, me trataron con masajistas y un médico particular. Durante esa época lo pasé mal porque veía a mi hermano que salía a entrenar y yo no podía, esta situación me hacía ponerme de mal humor y discutir hasta con la familia, por la impotencia que me generaba ver que me quedaba sin poder hacer nada. Pero al final he vuelto me encuentro con fuerza y esperamos que no vuelva a ocurrir otra vez.

Ahora cuéntanos como son los cuidados que llevas para correr Trail.

Desde luego que hay que tener unos cuidados, en principio la alimentación que intento cumplir lo más estricta posible, también aquí me apoyo en mi hermano que me sirve de referencia a la hora de mantener una alimentación lo más adecuada posible. También procuro ir a fisioterapia para completar y ayudarme a recuperar el esfuerzo físico que realizo.

¿Te resulta difícil compaginarlo con el resto de actividades del día a día, trabajo, ocio, familia...?



Bueno pues yo trabajo en la fábrica de Reinosa con lo cual mi horario es a relevos de mañana, tarde y noche, así que cuando estoy de mañana entreno por la tarde o cuando estoy de tarde pues entreno por la mañana, así procuro compaginarlo todo, además mi padre tiene animales y también procuro echar una mano en casa. Eso es un poco mi actividad diaria.

Este año has sido el ganador del II Trail Pantano del Ebro ¿Cómo te sentiste en la carrera?

Muy bien, muy bien, muy satisfecho, la gente muy amable, los avituallamientos muy bien también, yo la verdad no tengo ninguna queja. Lo di todo en la carrera y me sentí muy bien corriendo.

¿Qué es lo que más te gustó del trazado?

Sobre todo la primera parte del trazado que se sube al Pico Otero, porque había una zona de monte que me gustó bastante.

¿Qué crees que deberíamos mejorar de la carrera, trazado, organización, difusión...?

En cuanto al trazado a mi me gustó mucho, si hubiera que mejorar algo quizás sería en algún tramo la señalización, marcar un poco más con alguna flecha en algún cruce, por decir algo, pero lo que es el recorrido a mí se me hizo duro. En cuanto a la organización estuvo muy bien la gente muy atenta en los avituallamientos siempre preguntando si querías una cosa u otra, en los pasos la gente animaba mucho la verdad es que estuvo muy bien todo.

¿Volverías a participar en la tercera edición?

Si todo va en orden en 2017 habrá que volver porque donde te tratan bien siempre hay que volver.

¿Se lo recomendarías a alguien?

Si yo a la gente que me ha preguntado, en la fábrica, gente que corre les he dicho que se animen para el año que viene que a mí me ha encantado.

Además el II Trail Pantano del Ebro tiene un componente solidario que es contribuir a Ayudar a nuestra asociación ALCER Cantabria, a llevar a cabo sus proyectos en la



LCS Photo

atención a los pacientes renales. ¿Esto ha sido un motivo más para animarte a participar?

Para mí el colaborar con ALCER o con cualquier otra asociación siempre es una satisfacción más.

¿Te gustaría añadir algo más?

Pues lo que he dicho anteriormente que el trato ha sido muy bueno, la gente muy amable y que para el año que viene volveremos otra vez.

Gracias por tu colaboración.



Foto San Vicente



Un estupendo día apoyando a los enfermos renales con espíritu deportivo y gastronómico

El 21 de agosto por primera vez participé, junto con mi marido, como voluntaria en el Trial del Pantano del Ebro. Fue una experiencia tan bonita que ya tengo decidido repetir en el año que viene como "deportista" de marcha reducida de 8 km.

Soy enferma renal desde hace 5 años y desde el año pasado, gracias a la generosidad de mi hermana, estoy trasplantada y disfruto, otra vez, de una vida plena llena de ilusiones. Por experiencia propia sé la importancia de las labores que Alcer Cantabria está desarrollando para los enfermos renales. Este evento organizado por la Asociación es uno de los más especiales y me encantó.

El Trial se organiza en la localidad de Población, un pueblo precioso y de gente amable. Este año hubo bastante respuesta ya que se han apuntado unos 150 deportistas. Esto demuestra una fuerte solidaridad de la gente y la sociedad hacia a los enfermos renales y, por supuesto, también refleja el éxito de la organización del Trial del año anterior que tanto gustó a



la gente que participó en el. El día amaneció muy frío pero se quedó espléndido cuando salieron los deportistas a las 9:00.

Al poco de la salida de los deportistas empezaron los cocineros y los piches de cocina, entre los que yo estaba, a crispar las patatas, cortar los chorizos, pimientos, cebollas... A las 13:30 el Pabellón Deportivo Municipal de Población estaba ya impregnado de los aromas de la comida. Cuando el guiso se hace con cariño sabe más rico y las empanadas de bonito y de chorizo hechas en Población estaban calentitas y listas para ser

servidas. ¡Todo estaba buenísimo! En mi caso, y además de pasar un día genial, disfruté intercambiando opiniones y conociendo las vivencias de muchas personas que viven las realidades de la enfermedad renal. Hablé con personas que están trasplantadas de riñón hace muchos años, siguen gozando de muy buena salud y están llenos de alegría de vivir; familiares de enfermos renales que están día a día apoyándolos y superando juntos las adversidades de la enfermedad; y por supuesto también disfruté de la presencia de "súper Rosa", que fue la magnífica supervisora de la Planta de Nefrología del Hospital Universitario Marqués de Valdecilla. Ella, aunque ya se jubiló hace 4 años, sigue guardando tanto cariño hacia los enfermos que pasamos por la Planta que participa activamente en las actividades de la Asociación.

A través de este evento todos nos sentimos más unidos y compartimos la esperanza de una vida mejor.



Foto San Vicente



Foto San Vicente

Pinceladas de una jornada saludable

El 21 de agosto un pequeño grupo de unas trece personas elegimos realizar la marcha adaptada, una de las tres modalidades que se ofrecían en el II TRIAL PANTANO DEL EBRO, y que consistía en hacer un recorrido de unos 8 km. alrededor del pantano del Ebro para personas que, sin poder estar al nivel de los corredores y los andarines, querían gozar de una jornada saludable.

muchas veces no somos conscientes de que podemos hacer un ejercicio saludable y divertido y ésta fue una ocasión para comprobarlo. Por otra parte, el recorrido fue

po con este verano en el que no ha llovido nada pero bonito de todas formas.

Al llegar a la meta fuimos recibidos con todos los honores y grandes aplausos que provocaron muchas risas. Y encima un grupo de voluntarios de ALCER había preparado una mesa con suculentas frutas fresquitas y riquísimas a las que no solo nuestro grupo sino todos los participantes atacaban con ga-



Fue un éxito y por varios motivos: Lo más destacable, sin duda, fue el buen ambiente entre los participantes. En principio no nos conocíamos más que entre parejas o entre amigos. Pero enseguida la conversación hizo que nos mezcláramos de forma variada en grupos diferentes a lo largo de la caminata. Y se habló de todo: de ciencia, de naturaleza y de la vida en general. Pero, como entre los participantes había varios trasplantados y familiares, también se habló de salud y enfermedad: de su experiencia con los diversos tratamientos, su situación tras el trasplante, de la atención médica... pero siempre en un ambiente distendido y jovial. Fue una oportunidad para conocer a gente que por el discurrir cotidiano o por vivir en diferentes sitios no tiene contacto. Y además porque

cómodo y, como en esta modalidad no se trataba de ganar sino de participar, se hizo a demanda y voluntad de los caminantes. En todo momento estuvimos acompañados de un guía muy agradable que nos indicaba el recorrido y que evitaba que en los cruces de caminos nos fuéramos cada subgrupo por cada lado, cosa bastante fácil en este tipo de itinerarios. A mitad de camino hicimos una pequeña parada en la que ALCER tenía un puesto de avituallamiento y repositamos fuerzas. Además, el día salió precioso, claro y soleado y con una temperatura muy agradable. Hacía calor, pero soportable y que permitía caminar sin agobio. El itinerario discurría alrededor del pantano del Ebro, así que el marco natural era luminoso, amplio y realmente muy bonito. Quizá un poco seco el cam-

nas y gusto. Un refrigerio saludable como broche a un ejercicio saludable.

El resto de la jornada fue común con todos los participantes de las tres categorías. Entrega de premios y una exquisita comida que mientras unos hacíamos deporte, voluntarios de ALCER prepararon, cocinaron y sirvieron y que fue muy alabada y elogiada por todos.

Para finalizar me gustaría animar a los socios y socias de ALCER y enfermos en general a participar el próximo año en la III edición del trail y en las futuras marchas saludables que se van a convocar próximamente. Es una forma de convivir enfermos, familiares y amigos en general, pasar un día al aire libre, hacer ejercicio físico y conocer a nueva gente con todo lo enriquecedor que esto resulta.



AVANCE ACTIVIDADES DEL TERCER CUATRIMESTRE

MARCHAS SALUDABLES

MARCHA SALUDABLE AL CER CANTABRIA

FECHA: **16 DE OCTUBRE**

ITINERARIO: RUTA VERDE JUNTO AL PAS

- ▶ Recorrido circular: Villegar, parque de Alceda, Villegar.
- ▶ Distancia: 7 km.
- ▶ Dificultad: baja.
- ▶ Punto de encuentro: VÍLLEGAR.
- ▶ OBSERVACIONES: La ruta es llana sin desnivel, bordeando ambas orillas del río Pas. Se entregará gratuitamente un tentempié saludable y en el medio de la marcha haremos un descanso para comer juntos al aire libre (cada uno llevará su propia comida) y tomar fuerzas para regresar al punto de encuentro señalado. **¡VEN CON NOSOTROS, CAMINA, DISFRUTA DEL PAISAJE Y DE UNA BUENA COMPAÑÍA! TE ESPERAMOS.**

MARCHA SALUDABLE

FECHA: **13 DE NOVIEMBRE**

ITINERARIO: DE LA VIRGEN DEL MAR A LA MARUCA

- ▶ Recorrido: Virgen del Mar- La Maruca-Virgen del Mar.
- ▶ Punto de encuentro: Aparcamiento de la playa Virgen del Mar. **¡VEN CON NOSOTROS, CAMINA, DISFRUTA DEL PAISAJE Y DE UNA BUENA COMPAÑÍA! TE ESPERAMOS.**

ALCER

37.573



LOTERÍA DE NAVIDAD: YA TENEMOS A LA VENTA LA LOTERÍA DE NAVIDAD EN LOS SIGUIENTES PUNTOS DE VENTA:

Santander: • Sede de la Asociación ALCER CANTABRIA. Plaza Rubén Darío s/n. • Hospital Marqués de Valdecilla (Laboratorio de Nefrología). • Farmacia Asunción Gobantes. C/ Marqués de la Hermida, 24. • Herbolario Laurel. c/ Vargas, 15. **Torrelavega:** • Frutas Barquín c/ General Castañeda, 4. • Peluquería SRG. Avda de Solvay, 32 Barreda. **Laredo:** • Pescadería la Pejina. C/ Marqués de Valdecilla, 2. • Farmacia la Dehesa. C/ Eguilur, 4. • Gestión del Gas S.L. C/ Revellón, 10. **Mañó:** • Belleza Macu. Plaza San Mateo, 16. **Miengo:** • Supermercado El Centro. C/ Playa Marzán, 28.

XXIX Jornadas Nacionales de Personas con Enfermedades Renales. 29 y 30 de octubre.

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

SOLICITUD DE INSCRIPCIÓN DE SOCIO



Nombre		Apellidos	
<input type="text"/>		<input type="text"/>	
D.N.I.	Fecha de nacimiento	E-mail	Teléfono
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Domicilio			Código Postal
<input type="text"/>			<input type="text"/>
Localidad		Provincia	
<input type="text"/>		<input type="text"/>	
Solicito mi inscripción como socio con la siguiente cuenta:			
CUOTA ANUAL: 35 Euros			
Otra Cuota	C.C.C.		
<input type="text"/>	<input type="text"/>		
	Entidad	Oficina	D.C.
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="checkbox"/> SOCIO AFECTADO	<input type="checkbox"/> SOCIO COLABORADOR		

De acuerdo con lo que establece la Ley Orgánica 15/1999, de 13 de diciembre, de Protección de Datos de Carácter Personal, le informamos que los datos recabados serán incorporados a un fichero bajo la responsabilidad de ASOCIACIÓN LUCHA CONTRA ENFERMEDADES RIÑÓN con la finalidad de atender los compromisos derivados de la relación que mantenemos con usted. Puede ejercer sus derechos de acceso, rectificación, cancelación, y oposición mediante un escrito a nuestra dirección: PLAZA RUBÉN DARÍO S/N 39005, SANTANDER (CANTABRIA).

Mientras no nos comunique lo contrario, entenderemos que sus datos no han sido modificados y que se compromete a notificarnos cualquier variación y que tenemos el consentimiento para utilizarlos a fin de poder cumplir con las obligaciones propias de la asociación. A partir de la firma del presente formulario usted autoriza expresamente el tratamiento de sus datos de carácter personal, para la finalidad especificada, por parte de ASOCIACIÓN LUCHA CONTRA ENFERMEDADES RIÑÓN.

Firma del interesado

En Santander a de de



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



DECORACIÓN-EBANISTA

Pedro Martínez

El Carmen, 138
Teléf. 942 56 33 72

OBREGÓN (Cantabria)



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

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
www.scfincas.com

BMW X1



Grünblau Motor

¿Te gusta conducir?

Consumo promedio: desde 3,9 hasta 6,4 l/100 km.
Emisiones de CO₂: desde 104 hasta 149 g/km.



BMW X1
EXPLORA LO DESCONOCIDO

DESDE **28.550€**

Elige todo aquello que te queda por conocer, adéntrate en territorios aún sin explorar. Te presentamos el **BMW X1**, que combina toda la deportividad y potencia de un BMW con la funcionalidad y el amplio espacio interior que necesitas, tanto en ciudad como fuera de ella. Y además, ahora con **5 años de mantenimiento incluidos** y totalmente equipado con el **Acabado Advantage**:

- Control de distancia de aparcamiento trasero
- Faros LED
- Sistema de Navegación
- Sistema de aviso de colisión
- Bluetooth con audio streaming
- Llantas de aleación de 17"
- Control de crucero función de frenado

Grünblau Motor

Bº La Venta, s/n
Tel.: 942 58 09 37
Camargo

www.grunblaumotor.bmw.es

P.V.P. para BMW X1 sDrive16d Acabado Advantage, 28.550€ (transporte, descuento, ayuda a la recompra e impuestos incluidos). Oferta válida para pedidos que cumplan los requisitos exigidos por el Plan PIVE 8. Gastos de matriculación y pre-entrega no incluidos. Permanencia mínima de la financiación de 24 meses. Importe mínimo a financiar de 15.000€. Al final del plazo contratado, podrás devolverlo (según condiciones de contrato), cambiarlo o quedártelo pagando la cuota final. Paquete de mantenimiento BMW Service Inclusive durante 5 años o 100.000 km (lo que suceda primero). Condiciones válidas para pedidos desde 01/09/2016 hasta 31/10/2016 financiando con BMW Bank GmbH, S.E. Modelo visualizado no corresponde con modelo ofertado.

