



Los atletas tomarán el centro de la capital aragonesa en un circuito muy llano que recorre las zonas más emblemáticas de la ciudad. MAITE FERNÁNDEZ

Un maratón festivo

>> El III Maratón Internacional de Zaragoza-GP Ibercaja supera su récord con más de 1.500 atletas

>> La prueba, que comienza mañana a las 9.00 desde Independencia, también tiene fines solidarios

ZARAGOZA. La tercera edición del Maratón Internacional de Zaragoza-Gran Premio Ibercaja supera sus registros. La prueba, que se disputa mañana, desde las 9.00, con salida en el Paseo de la Independencia, contará en la partida con más de 1.500 atletas dispuestos a evocar al soldado ateniense Filípides, a quien homenajeó el barón Pierre de Coubertain, promotor de los primeros Juegos Olímpicos modernos en 1896, al crear esta prueba. Será la gran cita de los corredores aficionados. La inmensa mayoría no son profesionales, y sacan el tiempo libre de donde pueden para compaginar sus trabajos con los duros entrenamientos. De los 1.520 participantes inscritos en la prueba más dura del atletismo, para algunos su ilusión será mejorar su marca y otros se conformarán con terminar en la principal arteria de la ciudad. Solo esperan que les respete la climatología (está previsto a las nueve de la mañana unos 9 grados, viento de 15 kilómetros por hora, sol, humedad del 70 por ciento y, sobre la una del mediodía, 14-15 grados). Ellos pondrán todo de su parte, alentados por la fuerza que les proporcionen las familias, los amigos y los anónimos espectadores que vivan en directo este espectáculo deportivo.

La capital aragonesa quiere convertir su maratón en la prueba de referencia del otoño, un privilegio del que goza San Sebastián, que celebrará el domingo 29 su 32º cumpleaños. Es el empeño que se ha marcado la organización, que este año recae en el club Running Zaragoza. En su corta vida, la cita aragonesa ya se en-

cuentra entre las cinco mejores del calendario nacional por puntuación de la Federación Española de Atletismo, codeándose con Madrid, Valencia, Sevilla y Barcelona. Para confirmar el reto, la presencia de patrocinadores se hace necesaria. Ibercaja recoge el testigo de la Expo y El Corte Inglés, presentes los dos primeros años. Y las instituciones públicas (Gobierno de Aragón, Diputación Provincial de Zaragoza, Ayuntamiento), más las privadas (Under-Armour), además de la ayuda técnica de la Federación Aragonesa, se vuelcan con un evento del que desean tenga continuidad en el futuro.

El presente anuncia para mañana un día de fiesta. David Constante y Juan Mari Artola, cabezas visibles de la organización, han echado "muchas horas" con la ilusión de llevar adelante una competición que presenta un variado menú. El primer plato son los 42 kilómetros y 195 metros recogidos

en un circuito que por motivos del guión (las obras del tranvía) no sube por la zona Sur de la ciudad. Con el encomiable apoyo de los Servicios Públicos de Ayuntamiento y la Policía Local, los promotores han diseñado un recorrido muy llano, que transita por el centro de la ciudad, se adentra en el Actur, visita el Parque del Agua, se asoma a la ribera del Ebro y culmina, de nuevo, en el Paseo de la Independencia.

A la vez se sirve una novedosa prueba que coordina UNESCO España y la Asociación para las Naciones Unidas (ANUE) que se llama 'Reto solidario', destinada a recoger fondos para una escuela-orfanato de la fundación que el recordman mundial de maratón Haile Gebreselassie tiene en Etiopía. A nivel local también se colaborará con dos asociaciones, FA-DI y Special Olympics, y cada una de ellas se encargará de un avituallamiento. Abel Antón capitaneará esta actividad (seis kilómetros)

que contará con la presencia de reconocidos deportistas de la Comunidad. El postre se entrega a las 10.00, con una carrera de cinco kilómetros pensada para aquellos corredores que quieran disfrutar de una mañana de domingo haciendo deporte en compañía de los amigos, la familia...

En esta edición volverán a tener crucial protagonismo los voluntarios, más de 750 pertenecientes al reciente Cuerpo de Voluntariado de Zaragoza que se colocarán de manera estratégica en los puestos de avituallamiento. Igual de importante es la labor del cerca del millar de personas que, cuando la ciudad amanezca, ya estarán en la calle ultimando el circuito. Sin olvidar a los 120 miembros de la Policía Local, personal de Protección Civil, Cruz Roja... Y a los protagonistas, los atletas. Todos convertirán el III Maratón Internacional-Gran Premio Ibercaja en un completo éxito.

A. C. G.

EL DATO

5

El Maratón Internacional de Zaragoza-GP Ibercaja figura entre los **cinco mejores** de España por puntuación de la Federación Española de Atletismo.

PROGRAMA MAÑANA

09.00. Salida del maratón desde el Paseo de la Independencia.

09.00. Salida a la vez de la carrera 'Reto Solidario' (6 kilómetros)

10.00. Salida de la carrera de 5 kilómetros.

PARA LOS CONDUCTORES

Cortes de tráfico. El que más puede afectar a los conductores es el de Valle de Broto, se corta a la altura de la avenida de los Pirineos. El más importante afecta a las riberas del Ebro, pero sólo desde el puente de Santiago hasta el azud. La margen izquierda quedará libre antes de las 11.00, pero la derecha no se liberará hasta pasadas las 14.00. El Paseo de la Independencia se cerrará desde hoy, a las 22.00, y mañana se abrirá sobre las 16.00.

PREMIOS

LA DOTACIÓN ECONÓMICA MENGUA

La III Maratón Internacional de Zaragoza-Gran Premio Ibercaja ha sufrido un severo recorte en el presupuesto. De los 440.000 euros en 2008, este año la organizadores manejan una cifra de 200.000 euros. El capítulo de premios ha menguado, y los atletas que harán un esfuerzo supremo por llegar en las primeras posiciones no recibirán la golosa

recompensa de pasadas ediciones. En 2008 se destinaron 74.500 euros para premios; en 2009 no se alcanza los 20.000 (19.800). Los seis primeros recibirán 4.000, 2.000, 1.500, 1.000, 800 y 600 euros, en hombres y mujeres. Pero para acceder al cobro tendrán que correr mucho (2h15, hombres; 2h25, mujeres. En 2008, 2h25 y 2h50). Por encima de estos re-

gistros, la cuantía se reduce al 75% y 50%. Y los ocho primeros aragoneses en las dos categorías 900, 600, 500, 400, 300, 200, 100 y 100 (en 2h30 y 2h40). El récord de la prueba tendrá como premio adicional 1.000 euros, siendo 2h12:31 en hombres y 2:33:07 en mujeres. Los premios no son acumulables y están sujetos a las retenciones correspondientes.



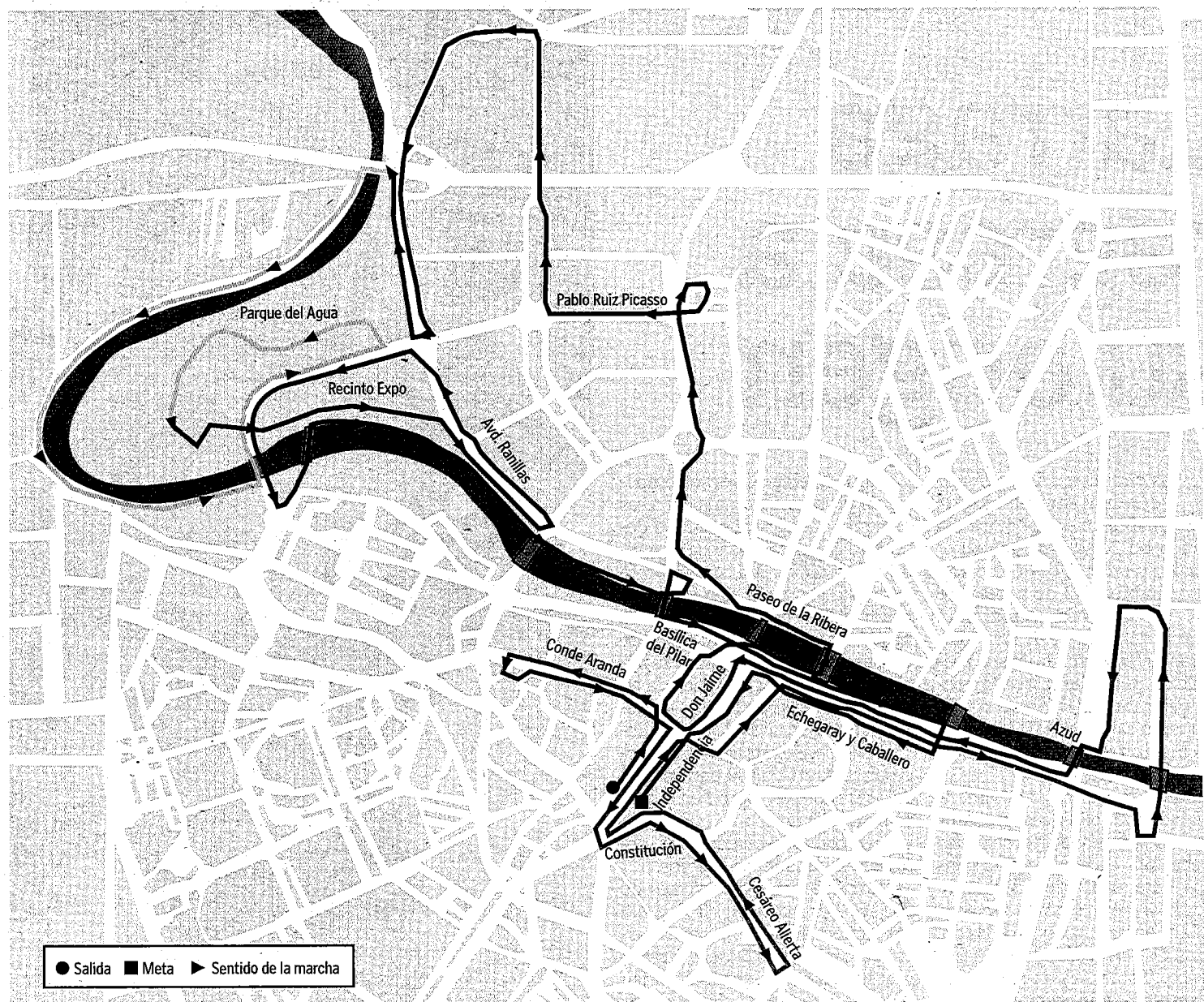
EL RECORRIDO, TRAMO A TRAMO

Los diseñadores del circuito del III Maratón Internacional de Zaragoza-Gran Premio Ibercaja, David Constante y Juan Mari Artola, del club Running, han logrado que el trazado sea aún más llano que las dos pasadas ediciones. Constante, que también es atleta popular en activo, presenta el recorrido:

1 DIEZ PRIMEROS KILÓMETROS. "Pasamos por avenidas y calles del centro histórico de Zaragoza, con desniveles suaves que levemente se notarán en el Paseo de la Constitución, en las riberas del Ebro y, algo más, en el acceso al puente de la Z-30. En estos primeros kilómetros hay que ir pendiente de ajustar el ritmo al que tengamos previsto, intentar no ir más deprisa de lo que debemos. La carrera acaba de empezar".

2 KILÓMETROS 10 AL 20. "El kilómetro diez está ubicado justo pasado el puente de la Z-30. Una cómoda bajada nos llevará a la ribera del Ebro que cruzaremos por el azud, para tomar Echegaray y Caballero y adentrarnos en Don Jaime. Volveremos otra vez a la margen derecha por el Puente de Hierro. Tras una corta, pero dura, subida se llega a la Avenida Pirineos y por Carlos Marx se accede al puente de Picasso por una pendiente de unos 300 metros, similar a la que nos encontraremos para llegar a la rotonda de Juslibol, donde justo antes está el kilómetro 20. En estos repechos hay que evitar quemar energías. Sigue siendo la primera mitad de carrera, y hay que tener la cabeza fría. La verdadera carrera comienza en el kilómetro 30".

3 DESDE KILÓMETRO 30. "El punto del medio maratón se encuentra en el vial norte, frente a la explanada donde se ubica Interpeñas, al que se accede tras una muy suave bajada de dos kilómetros. La carretera transcurre por la avenida de Ranillas y se adentra por uno de



los tramos más bonitos del maratón: el carril bici del meandro de la margen derecha, recién acabado, con el Ebro a la izquierda, y las huertas y los árboles, a la derecha. Absolutamente llano, debe de servir para serenarse, tomar aire y fuerzas para afrontar los kilómetros más duros del maratón. Subiremos al puente del Tercer Milenio, dirección a la rotonda de las banderas, y bajaremos al Parque Metropolitano. Allí, al lado del canal de aguas

bravas y frente a los bares de la zona de las playas, tendremos el kilómetro 30. Probablemente sean los 10.000 metros más tranquilos y cómodos del maratón".

4 LOS DECISIVOS DOCE ÚLTIMOS KILÓMETROS. "Tendremos que sufrir, apretar los dientes. Sacar todo el coraje y determinación que tengamos, la fuerza extra tras los duros entrenamientos que hemos completado. Una rampa de

150 metros nos dará acceso al recinto Expo. Saldremos a la avenida de Ranillas y, al llegar al puente de La Almozara, daremos la vuelta para volver por donde hemos venido. Nada más salir del puente del Tercer Milenio giraremos a la izquierda para acceder a otro de los hitos de este maratón, poder pasar corriendo por dentro del Pabellón Puente. Nada más salir está el avituallamiento del kilómetro 35, que nos dará paso al frente fluvial y nos llevará,

pasando por debajo de dos puentes, al Puente de Santiago que alcanzaremos subiendo otra pequeña rampa. Aquí debemos extremar las precauciones, acortar la zancada y ralentizar el ritmo. Nos quedan cuatro kilómetros llanos para poder coger ritmo otra vez y, tras hacer un bucle en Echegaray, subiremos por Don Jaime para poder disfrutar de una entrada triunfal en el Paseo de la Independencia, arropados por los aplausos de los aficionados".

22.000

En los puesto de avituallamiento, ubicados cada cinco kilómetros, se dispondrán un total de 22.000 botellas de agua de Veri de medio litro de contenido.

2.100

Para hidratar a los corredores se entregará en los avituallamientos más de dos mil litros de isotónico Powerade.

5.100

La organización ha preparado un total de 3.000 naranjas y 2.100 plátanos para alimentar a los corredores.

1.100

Más de un millar de personas trabajarán mañana para que la cita sea un éxito. Entre ellos, 120 policías locales.

Todos los atletas, con premio. La bolsa contiene una camiseta técnica Under Armour; una botella de vino tinto Torrelongares con etiqueta conmemorativa; unas gafas de sol y deuveté, de HERALDO DE ARAGÓN; una linterna llavero y un kit de ahorro de agua, cortesía de Ibercaja. Todo estará incluido en una bolsa-zapatillero (GYM SAC), que cede Seguros DKV. Son colaboradores de la prueba junto con Europcar, hoteles Palafox, Powerade, Aguas de Veri, Puerto Vecenia y Mena Informática. Patrocinan Ibercaja, Gobierno de Aragón, DPZ, Ayuntamiento y Under Armour.

64.163

Los 1.520 participantes de la tercera edición del Maratón Internacional de Zaragoza-Gran Premio Ibercaja, que se disputa mañana, correrán un total 64.136 kilómetros, lo que supone más de cinco veces el diámetro de la Tierra en el ecuador.

750

Son el 'alma' de los deportistas. La tercera edición del Maratón Internacional contará con un total de 750 voluntarios pertenecientes al Cuerpo Municipal de Voluntariado por Zaragoza que se volcarán para que la carrera llegue a buen puerto.

700

De los más de 1.500 participantes que estarán en la línea de salida del Paseo de la Independencia, más de 700 llegarán de todas las comunidades autónomas y de fuera del país (Holanda, Portugal, Noruega, Etiopía, Estados Unidos, Inglaterra, Italia y Francia).

3

La organización cuenta con tres 'liebres' que marcarán los ritmos determinados para que los atletas dosifiquen los esfuerzos: para marcas de 3 horas, Miguel Gimeno (Olimpo); en 3h30 correrá Iván Ramírez (Cajalón Condor Calatayud), y en 4 horas, Jesús Arroyo.

VETERANA La mejor fondista aragonesa de todos los tiempos correrá mañana en Zaragoza el cuarto maratón de su vida. El último fue en 2001 en Edmonton

Larraga regresa a su origen

Las circunstancias siempre se lo han impedido. Por unas razones o por otras, la relación de Luisa Larraga con el maratón se distanció de forma irremediable el 12 de agosto de 2001, tras su participación en el Mundial de Edmonton (Canadá). Mañana, y tras tres intensos meses de entrenamiento, reaparecerá en su modalidad favorita y lo hará en su casa, en el III Maratón Internacional-Gran Premio de Ibercaja de Zaragoza.

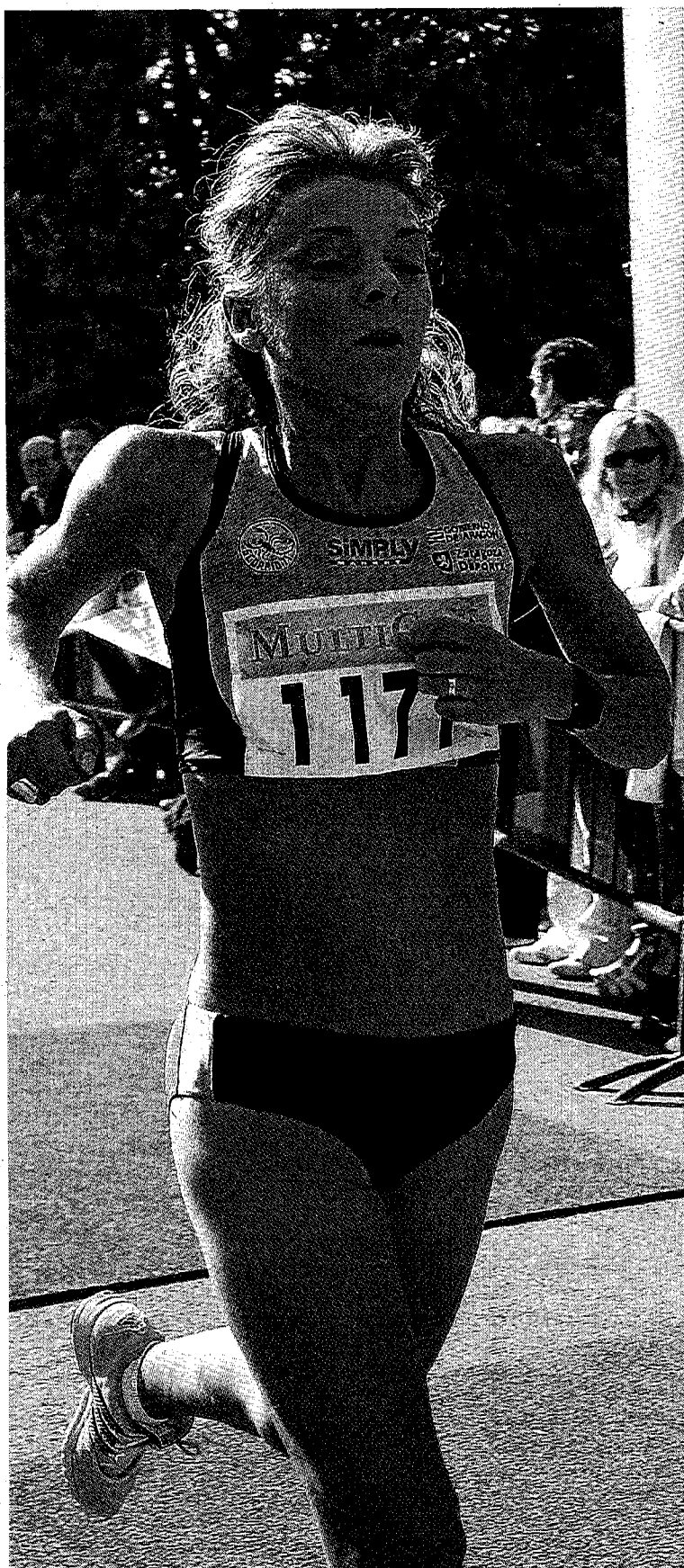
A sus 38 años, y tras varios intentos fallidos de acudir a los maratones de Londres y Rotterdam -las pruebas por excelencia para conseguir marcas-, la atleta de Simply Scorpio volverá a tomar contacto con la máxima expresión de las carreras de fondo del almanaque atlético. "Para mí es un reencuentro con el maratón. Siempre hemos considerado con mi entrenador Andrés Moreno que es mi competición", explica alegre.

Las lesiones le tuvieron en el dique seco de las grandes citas en los últimos cursos, pero el año pasado ya barajó la posibilidad de preparar un maratón. Las prisas por recuperar rápidamente el nivel le derivaron a varias recaídas que postergaron la empresa hasta hoy. "La temporada pasada me propuse volver a estar en el candelero, a ser de nuevo competitiva. En cross corrí sólo en el circuito aragonés y lo cumplí", comenta

Larraga. El reingreso en la competición prosiguió con las carreras de pista y de cara al ejercicio deportivo que ahora arranca ha tenido continuidad. Así, su gran reto para esta campaña está fijado en acudir al Europeo de Barcelona en agosto como maratoniana. Algo que, asegura, le "hace especial ilusión". Luisa está concienciada en estar, esta vez sí, en Londres y Rotterdam en abril de 2010 para luchar por conseguir las marcas necesarias. Junto con su entrenador, Andrés Moreno, vieron en el maratón de Zaragoza una buena manera de comenzar a recuperar sensaciones, aunque sin agobios.

"Correré sin pretensiones de que sea el maratón de mi vida. No voy a intentar hacer mi mejor marca, pero me hacía mucha ilusión por ser en casa. Puedo afirmar, además, que motivación y ganas tengo más que antes", manifiesta la fondista que tiene el récord de Aragón en 2h30:11 desde 2001, conseguido en Valencia. Larraga dice que el simple hecho de participar mañana "ya será positivo haga lo que haga, a no ser que me tenga que retirar por algún problema".

La que está considerada como la mejor fondista aragonesa de todos los tiempos guarda buenos recuerdos de sus tres anteriores comparaciones en distancias de 42,195 kilómetros. Su primera vinculación fue en 1996 en Ciudad Real, donde sin ninguna experiencia



Luisa Larraga, en una de sus últimas carreras populares. ESTHER CASAS

HA DICHO

"Es un reencuentro con el maratón. Siempre hemos considerado que es mi competición. Ganas y motivación tengo más que antes"

"Correré sin pretensiones de que sea el maratón de mi vida. No voy a intentar hacer mi mejor marca, pero me hacía mucha ilusión por ser en casa"

LUISA LARRAGA
Atleta de Simply Scorpio

completó el trazado en 2h47:37. "Fuimos muy echados para adelante, pero venía de unas vacaciones y no logramos las expectativas que nos habíamos planteado. Fue curioso porque no sabía beber en carrera y me la echaba toda por encima", relata la zaragozana de inconfundible melena rubia.

Ocho años sin maratón

Su consagración tuvo lugar en Valencia cinco años más tarde. "Fue coser y cantar. El objetivo era bajar de dos horas y media y al final hice 2h30:11. Llegué muy entera e incluso a falta de 500 metros dejé atrás a mi acompañante (Rachid Daumun)", señala. Allí consiguió la marca que le otorgó el billete para el Mundial de Edmonton que se disputaba dos meses después. La suerte le fue esquivada en el país más septentrional de la tierra. "Iba con las expectativas muy altas, dispuesta a superar el récord de España, pero llegué dos días antes y no logré adaptarme al cambio de horario", confiesa.

Todo estas citas de largas distancias constituyen parte del pretérito más lejano de Luisa Larraga. La fondista vive ahora el presente y el futuro con la misma intensidad que cuando, con sólo 10 primaveras, se plantó en el tradicional cross del día de San Valero. Esa fecha, hace 28 años, comenzó su longeva vida deportiva.

ALBERTO SIERRA

ZARAGOZA Y EL MARATÓN

Dadas las dudas que se tienen con las distancias reales de carreras anteriores a 1951, debido a los precarios medios para realizar una medición exacta, la Asociación Española de Estadísticos de Atletismo consideró que se había que tener en cuenta como la primera marca válida la realizada en los Campeonatos de España de 1951. Así, las primeras cuatro ediciones se disputaron en Zaragoza: las tres primeras tuvieron como vencedor a Pedro Sierra, del Arenas (2h41:19, el 14 de octubre de 1951; 2h38:36, el 19 de octubre de 1952; y 2h37:17, el 29 de abril de 1956). El cuarto año consecutivo que se celebraba un Nacional de maratón en la capital aragonesa (27 de abril

de 1958) lo ganó Miguel Navarro (RCD Español), que completó la carrera en 2h34:49, lo que suponía un nuevo récord. Las mejores marcas masculinas españolas de todos los tiempos las tienen Julio Rey (2h06:52, en 2006), Fabián Roncero (2h07:23, 1999) y Toni Peña (2h07:34, 2001), y las femeninas están en poder de Ana Isabel Alonso (2h26:51, 1995), María Abel (2h26:58, 2002) y Mónica Pont (2h27:53, 1996). La zaragozana Luisa Larraga posee el octava mejor marca femenina de todos los tiempos con 2h30:11, lograda en 2001 en Valencia y que se mantiene como récord de Aragón. En hombres, el mejor es José Pallarés, con 2h15. **HERALDO**

PALMARÉS

MARATÓN 2007

Hombres

1. Peter Korir, 2h12:31
2. Hosea Kipyego (2h14:19)
3. Jonathan Kipgogei (2h18:24),

Mujeres

1. Elena Moreno, 2h37:21
2. María José Pueyo, 2h40:41
3. Estela San Pedro, 3h14:34

MARATÓN 2008

Hombres

1. Neguse Rege, 2h13:25
2. Peter Lomuria, 2h14:26
3. Mike Rotich, 2h14:39

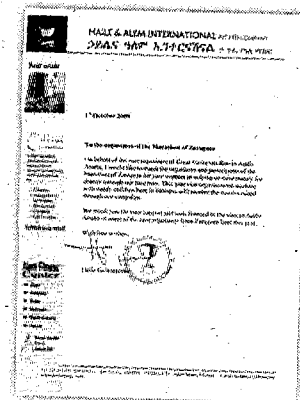
Mujeres

1. Teresa Pulido, 2h33:07
2. Saliha Kaldoun, 2h42:34
3. Dolores Pulido, 2h44:04

GEBRE AGRADECE LA AYUDA

El maratón de la capital aragonesa tiene, además, carácter solidario. La organización de la prueba, en colaboración con UNESCO España y la Asociación para las Naciones Unidas (ANUE), destinará 1.500 euros a la fundación que tiene Haile Gebreselassie, actual recordman del mundo de la distancia, para colaborar en un proyecto de escuela orfanato en Etiopía.

Este evento, además, hermana la Great Ethiopian Run de Addis Abeba, probablemente la mayor carrera de África, con el maratón de la capital aragonesa, y abre las puertas, y da los primeros pasos para ir consolidando una relación de cooperación con



todo lo que el gran Haile Gebreselassie está haciendo en su país. El plusmarquista mandó una carta al club Running donde agradece la colaboración. **HA**

REPORTAJE Tras correr en Nueva York, Roma, Valencia, San Sebastián, Vitoria, Valencia y Langreo, el atleta oscense disputa mañana su séptima maratón

Cipri llega con ambición

Está preparado y fino, perfilado. Trabaja a conciencia, porque quiere ser el primer aragonés en cruzar mañana la meta de la tercera edición del Maratón Internacional de Zaragoza-GP Ibercaja. El oscense José Carlos Ciprián 'Cipri', apura sus últimos entrenamientos. Quiere frenar el crono en 2h22m, en 2h25m a lo sumo. No le falta ambición. Para lograrlo quiere 'viajar' la primera mitad de la carrera con "un grupo majo, en el que podamos hacer 1h11m o en 1h12m. A partir de allí, ya veré cómo respondo". El oscense se hizo con el primer puesto del Medio Maratón 'Ciudad de Huesca' disputado el pasado 25 de octubre. Reconoce que ganar en su casa es de lo más grande que ha hecho. Unos metros antes de cruzar la línea de meta decidió saludar a una de sus abuelas. Mañana, en Zaragoza, "será distinto. Ya son mayores y no estarán", se ríe.

Esta será la séptima maratón del atleta de Intec-CA Zoiti desde que empezara a correr los míticos 42.195 metros hace cuatro años. Ha dado zancadas por las calles de Nueva York, Roma, Valencia, Langreo, San Sebastián y Vitoria. Todas las pruebas son distintas. Cada una tiene sus características para este oscense de pro, que tiene un gran orgullo por defender su patria chica. "Sí, soy muy de Huesca, y siempre me gusta ver

banderas de mi ciudad cuando corro. Me dan mucho ánimo, aunque a veces en carrera, vas tan concentrado que es difícil ver a la gente y más en sitios como Nueva York", afirma. Tiene cariño por todas las maratones que ha disputado. Debutó en San Sebastián, fue séptimo y sexto de España en las de Vitoria y Valencia, respectivamente, ganó en Langreo y las de Roma y Nueva York son palabras mayores.

Su entrenador José Castán es su protector. El responsable de planificar su trabajo para llegar a las maratones en plenitud física y mental. Funcionario del Gobierno de Aragón, Cipri tiene que compatibilizar trabajo y entrenos. No es fácil. Todos los días debe 'robar' las horas necesarias para cumplir en su puesto de trabajo y ejercitarse por la redolada de Huesca capital, por caminos del cercano pueblo de Arguis. Puede cerrar las semanas con 160 kilómetros en sus piernas. ¿Sacrificios? Muchos, está claro. Pero todo compensa, "porque la maratón es una carrera especial. Es algo mítico, tanto desde el punto de vista mental como físico porque pones el cuerpo al límite de sus reservas", dice.

Cipri conoce bien el circuito de Zaragoza. Lo tiene analizado, y lo desglosa así. Le gusta la primera parte urbana de 12 kilómetros, totalmente planos, luego hay una li-



Cipri entra vencedor en el Medio Maratón de Huesca. RAFAEL GOBANTES

HA DICHO

"Tener la cabeza fría desde la salida y ser consciente de tus posibilidades reales es lo mejor para salvar el muro"

"La Maratón es una carrera mítica, tanto desde el punto de vista mental como físico porque llevas el cuerpo al límite de sus posibilidades"

JOSÉ CARLOS CIPRIÁN
Atleta de Intec-CA Zoiti

gera subida hasta el kilómetro 21 y a partir de allí se entra por la Expo "y cruzas siete puentes que te pueden cortar el ritmo", afirma. Parece algo imperceptible para quienes no corran, pero que hace sufrir, y mucho, a los maratonianos. Afortunadamente, la previsión es que el temido cierzo no aparezca. Con viento, la prueba será más dura.

De momento, la buena preparación del atleta oscense le ha evitado sortear el terrible muro de la maratón. Se trata de ese punto de carrera que de forma imaginaria se levanta entre el kilómetro 32 y 35 que 'cruje' literalmente al corredor. "Yo no lo he sufrido. En el de Roma hubo un momento que sí lo pasé mal, pero no llegó a ser consecuencia del muro", explica. La fórmula que tiene para evitarlo es "tener la cabeza fría, ser consciente de las posibilidades reales y no pasarte. Si mi marca es a 3m24s el kilómetro, si lo pasas a 3m20s, al final reventas", subraya.

Correr en la capital aragonesa será cómodo para Ciprián. Podrá dormir en su casa, desayunar con absoluta tranquilidad. Pero sobre todo, porque correrá con muchos amigos y otros más que podrán animarlo desde las aceras.

Y tras la maratón de Zaragoza un poco de descanso antes de volver a calzarse las zapatillas para hacer algún cross.

IGNACIO VISCASILLAS

El día más señalado de 'Cipri'

José Carlos Ciprián es la gran baza aragonesa en la categoría masculina del Maratón de Zaragoza-Gran Premio Ibercaja ≡ El atleta de 36 años perteneciente al Intec Zoiti es el décimo de España en la distancia

R. MARTÍ
eparagon@elperiodico.com
ZARAGOZA

«El maratón es como el amor. Si te sale bien, es lo mejor. Pero como te vaya mal..., el batacazo puede ser tremendo». Lo dice convencido José Carlos Ciprián, la baza aragonesa junto a Redouan Benharafa en el Maratón Zaragoza-Gran Premio Ibercaja, que se disputa mañana.

Cipri no tiene miedo a nada en la vida y menos al muro del maratón. Más que nada porque no lo ha sufrido en las siete pruebas que ha disputado desde el año 2006. «De momento el muro no lo conozco. Pero toco madera. Más que miedo me da respeto. Puedo pasarme de ritmo la primera parte y reventar la segunda. El ritmo del maratón lo puedo llevar perfectamente y son más los nervios que paso antes de la salida».

Ciprián es un fondista de vocación tardía. Hace diez años practicaba cicloturismo y llegó a correr la Quebrantahuesos. «Me fui dando cuenta que lo que mejor se me daba era la carrera a pie», dice. Desde entonces hasta ahora lo suyo con el maratón ha sido un verdadero romance. Debutó en los 42.195 en San Sebastián el 2005. Luego corrió en el 2006 en Vitoria, quedando séptimo del Nacional y en noviembre en Nueva York.



►► Ciprián posa con su madre tras ganar la media de Huesca.

DIARIO DEL ALTO ARAGÓN

En el 2007 Roma y en el 2008 el Nacional donde fue sexto. El pasado mes de junio ganó en Langreo con marca personal (2.23). «Todo el mundo sueña con correr maratones, pero ganar una ya es increíble. Sólo tres españoles nos hemos impuesto en un maratón en el 2009», explica.

Pero lo más emotivo fue su triunfo hace pocas semanas en el 10.000 del Nacional de Veteranos y el Medio Maratón de Huesca. «Me supo a gloria ganar en casa, delante de mi familia y mis amigos», dice Cipri.

► SU OBJETIVO

«Estoy en mi mejor momento. Quiero hacer marca personal»

Mañana llega en el mejor momento de su vida. «Estoy muy fuerte. José Castán, mi entrenador, dice que por las pruebas de esfuerzo que he hecho estoy para hacer 2.22», afirma el oscense. «El catalán Granadero le va a hacer de liebre a Víctor Gonzalo hasta el kilómetro 30. Hablaremos antes de la salida con Benharafa para formar un grupito que vaya a un ritmo de 2.25», explica.

El zoitista piensa que el circuito puede ser propicio para sus aspiraciones. «Los primeros 13 kilómetros son urbanos y están

resguardados del viento. La segunda parte tiene muy buena pinta corriendo a lado del Ebro y los puentes no pican demasiado para arriba», dice el fondista.

Los más grandes

Cipri ha seguido la estela de grandes maratonianos aragoneses como Alejandro Pérez, Pedro Sierra, José Luis Mareca, Javier Cortés, José Pallarés (el récord de Aragón con 2.17.41) o José Antonio Casajús. Ahora no pasa por su mejor momento la especialidad. «La gente se centra más en el cross, aunque en la pista no salen grandes marcas en 10.000», indica.

Tiene 36 años y es funcionario del Gobierno de Aragón en Huesca. «Tengo todas las tardes libres. Pese a todo, no se puede trabajar y, a la vez, bajar de 2.20 a no ser que seas un fenómeno», explica Ciprián. En Huesca tiene el terreno ideal para prepararse. «Es una ciudad pequeña que está llena de caminos. Que-do para entrenarme con amigos como Felipe Carnicer, Sergio Supervía y Fernando Esperanza».

Es consciente de sus limitaciones. «Si tuviera cinco semanas de vacaciones, me podría ir de concentración a 2.500 metros de altura. Pero, ¿sirve de algo hacer en maratón 2.19? Eso no me llevaría a ser mucho más de lo que soy», confiesa. ≡

Cipri busca otro 'mordisco' en Zaragoza

El atleta de Intec-Zoiti disputa mañana el maratón con el doble objetivo de hacer marca y ser el primer aragonés

M.A.B.

HUESCA.- Entre la amplia representación altoaragonesa que se dará cita mañana en la tercera edición del Maratón de Zaragoza destaca el oscense José Carlos Ciprián. El atleta de Intec-Zoiti quiere poner 'matrícula de honor' a un año para enmarcar. Vencedor del maratón de Langreo el pasado mes de junio (donde firmó su mejor registro en la distancia, 2.23.31) y con un mes pletórico en el que elevó a sobresaliente la temporada, con sus triunfos en la 'media' de Huesca y el título de campeón de España de veteranos de 10.000 metros, Cipri quiere en la capital aragonesa rebajar marca -nada sencillo- o pelear por el honor de ser el mejor aragonés.

"Está mejor que nunca", dice su entrenador, José Luis Castán, y el propio Cipri corrobora tal afirmación. La última analítica, las pruebas de esfuerzo que ha pasado recientemente en el Centro de Medicina del Deporte y los entrenamientos acreditan un estado de forma óptimo. "Me encuentro muy bien, pero todo dependerá de la carrera. En 42 kilómetros hay muchos factores que condicionan. La previsión del tiempo es buena, así que ya es algo favorable", señala el zoitista.

Considera Cipri que lo ideal sería formar algún grupo que esté en la pelea de las 2 horas 22 minutos. Por allí aparece la baza de los catalanes Granadero y Víctor Gonzalo (el primero parece con ganas de hacer de liebre



Cipri, junto con su madre, tras ganar el medio maratón de Huesca. VÍCTOR IBÁÑEZ

del segundo, ex ciclista profesional) y también está la figura de Redouan Benarafa, el marroquí con el que fue codo a codo en la reciente 'media' de Huesca.

El circuito también gusta. "Los diez primeros kilómetros son muy urbanos y tras pasar una rotonda en el Actur hay una fase que pica hacia arriba, que parece la parte más dura, pero desde Juslibol baja hacia la Ex-

po, que es plano, y junto al río se 'navega' a favor de corriente", describe.

Se trata, en cualquier caso, y por la experiencia que atesora en los seis maratones que ha corrido, de "ir leyendo la carrera y hacer grupo. Si sale marca, bien. Si soy el primer aragonés, perfecto. Me apetece hacerlo bien, pero sin reventar".

Desde la pasada Navidad ha

metido en sus piernas 4.000 kilómetros. Al maratón que ganó en Langreo, el pasado mes de junio, llegó con 2.400. Hizo un parón activo en verano y se centró en el maratón zaragozano desde mediados de agosto para acumular casi 1.500 kilómetros en este trimestre. Las dos victorias logradas en Huesca en octubre, con su gente, le han dado "un subidón". Llega hipermotivado, consciente de la complejidad que entraña recorrer 42 kilómetros pero con la confianza de haber sido siempre muy regular, lo cual contribuye a hacer la lectura adecuada en cada momento de cada carrera.

José Luis Castán, su preparador, señala que "tiene la base para conseguir su objetivo" y recuerda que, de acuerdo con las últimas pruebas y analíticas, ha pasado de tener un umbral de 3.24.6 por kilómetro a 3.12.5. Si lo sabe "clavar", podría terminar en Zaragoza con un registro de 2h.22'45" a un ritmo de 3'22".

EL SÉPTIMO MARATÓN

José Carlos Ciprián corrió su primer maratón en San Sebastián, en noviembre de 2005, donde marcó un tiempo de 2.29. En abril de 2006, en Vitoria, bajó a 2.27. En noviembre de 2007, en Nueva York, hizo 2.31 (pero con parada forzosa). En marzo de 2007 corrió en Roma en 2.28. En febrero de 2008 completó el maratón de Valencia en 2.25. Y en junio de 2009, en Langreo, dio otro 'mordisco' a su marca para dejarla en 2.23.31.

Más de 1.500 participantes

La prueba reina, el Maratón de 42 kilómetros, tendrá su salida y meta en el Paseo Independencia a las 9 horas, reservada a deportistas preparados para resistir la dureza de la carrera. Se espera la participación de más de 1.500 corredores, con varios africanos como favoritos para el triunfo final. En la relación de inscritos figuran numerosos atletas populares altoaragoneses. **D.A.**

Silvia Ferrer, en la Carrera de 5 kilómetros

De modo paralelo, con salida a las 10 horas, se correrá una carrera popular de 5 kilómetros a recorrer en un tiempo de 40 minutos para que todo el que quiera pueda participar. Recorrido céntrico, llano, rápido y a disfrutar, de manera que se puede participar inscribiéndose individualmente o por equipos de tres de modo que se participe por familia, amigos, empresa, club, etcétera. Entre los favoritos para cubrir esta distancia aparece la oscense de Intec-Zoiti Silvia Ferrer. **D.A.**

Reto Solidario

Y se completa el maratón zaragozano con el denominado "Reto Solidario", una carrera participativa no competitiva, de 5 kilómetros, que tendrá su salida junto al maratón, con camisetas diferentes a los maratonianos, con el fin de recaudar fondos para un proyecto solidario en Etiopía. El Reto está liderado por Abel Antón, que participará en la carrera junto a deportistas conocidos como Andoni Cedrún, Carlos Pauner o María José Poves. **D.A.**

Corredores Oscenses, al Maratón de Barcelona en la próxima primavera

El grupo Corredores Oscenses ya ha hecho público su objetivo de la próxima primavera con su participación en el maratón de Barcelona. La prueba se celebrará el 7 de marzo. "Ahora mismo hay una lista de 9 osas, más algunos otros que están meditando tan delicado paso", señalan en la web. Los interesados pueden inscribirse ya a través de la web de la prueba, siendo ahora el precio más barato. "Proponemos un hotelito que esté cerca de la salida y llegada y que esté bien de precio por si la gente quiere acudir a él", apostillan. **D.A.**

Animación ante el Cross de La Litera

La clásica prueba de Tamarite espera mañana a más de doscientos atletas escolares

D.A.

HUESCA.- Más de doscientos atletas se darán cita mañana domingo en Tamarite en el XXXI Cross de La Litera, prueba organizada por la Escuela Deportiva La Litera, dentro de los Juegos Deportivos en Edad Escolar, y que cuenta con la colaboración del Ayuntamiento tamaritano, el Servicio de Deportes Comarca de La Litera, Colegio Público San Miguel y Policía Local. El hecho de que en esta jornada no haya coincidencia con otra competición de cross en la geografía altoaragonesa favorecerá una amplia nómina de participantes.

La prueba se desarrollará en el tradicional circuito de La Colomina y está abierta a las categorías benjamín, alevín, infantil y cadete. También está previsto tras la última carrera, y si hay participantes, realizar una prueba mixta para deportistas nacidos en los años 2003



El Cross de La Litera espera una gran participación. ANTONIO MARTÍNEZ

y siguientes, con una distancia aproximada de 250 metros. Las inscripciones pueden realizarse hasta media hora antes de cada carrera en la Secretaría del cir-

cuito.

Se entregarán premios individuales por categorías a los primeros clasificados generales y a los tres primeros locales (resi-

dentes en Tamarite o integrantes de la Escuela Deportiva). Asimismo habrá medallas para todos los participantes.

EL PROGRAMA:

10,30 h.- Benjamín hombres y mujeres (900 metros).
10,50 h.- Alevín hombres (1.300 metros) y mujeres (900 metros).
11,15 h.- Infantil hombres (2.200 metros).
11,30 h.- Infantil mujeres (1.300 metros).
11,45 h.- Cadete hombres (4.000 metros).
12,05 h.- Cadete mujeres (2.200 metros).
12,45 h.- Entrega de trofeos.

PISTA CUBIERTA

Hoy en Zaragoza, en sesiones de mañana y tarde, se celebra una nueva jornada de pista cubierta, fase previa de Escolares, para categorías benjamín, alevín e infantil por la mañana y cadete por la tarde. El próximo sábado, encuentros territoriales para categorías alevín y benjamín.