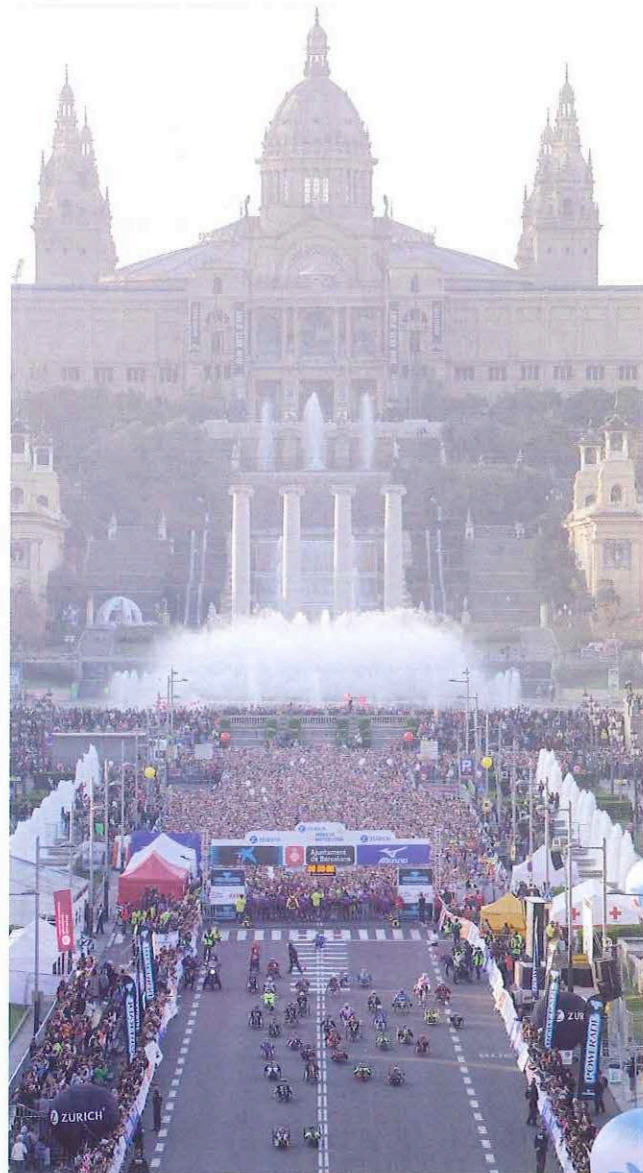


Corre el maratón o la media por Aldeas Infantiles

Lo puedes hacer en Barcelona o en Madrid

Gran iniciativa de la revista Runner's World que dirige Martín Fiz. Por si te falta motivación para atreverte con los 21 o los 42 km, te proponen el reto del Maratón (o el Medio Maratón) a favor de Aldeas Infantiles. Puedes hacerlo el 17 de febrero en la Mitja de Barcelona o el 17 de marzo en la Maratón comprando tu dorsal solidario por 24 y 61 € que incluye además una suscripción a Runner's. También en la Media (7 de abril, 20 €) y el Maratón (28 de abril, 50 €) de Madrid puedes correr a favor de los niños de Aldeas. Sin duda, cuando se corre con zancadas solidarias uno está más fuerte para hacer frente al "muro del maratón". Apúntate a cualquiera de los maratones solidarios en www.ticketssport.es



Si no hubo maratón, pues medio

¡Corre la Media de Nueva York en marzo!

Es el mejor maratón del mundo, con esa salida única en el puente de Verazzano, pero el recorrido de la Media Maratón de Nueva York es mucho mejor que el del Maratón. De Central Park a Battery Park frente a la Estatua de la Libertad bajando todo Manhattan y atravesando Times Square. La novedad es que han movido la Media de verano al mes de marzo. Sport Travel te lleva en un viaje mucho más barato que el del Maratón (4 noches de hotel y vuelo directo desde Barcelona te sale desde 850 €). Del 15 al 19 de marzo. ¡Plazas muy, muy limitadas! Y si quieres correr una Media en plan viaje turístico pero no tu presupuesto es más reducido, desde Sport Life te recomendamos dos pruebas a las que hemos ido nosotros y a las que te lleva Sport Travel (y te garantiza el dorsal): La Media de Praga (6 de abril) y la Media de Viena (12 al 15 de abril).

www.sporttravel.es



Beret, la meca del esquí de fondo

Duelve la mítica carrera Marxa Beret

La Marxa Beret de esquí de fondo es la carrera más conocida de su modalidad en nuestro territorio, que este año cumple nada menos que 34 ediciones. Este 3 de febrero podrás disfrutar un año más de las tres distancias de la prueba: maratón, media maratón y 10 km. Se compite en estilo clásico y debes ser mayor de 16 años. ¡Las inscripciones online estarán abiertas hasta el 29 de enero! ¡No te quedes sin probar tu resistencia sobre la nieve!

www.marxaberet.com



IDEAS DEPORTIVAS PARA TU TIEMPO LIBRE

AGENDA ACTUALIZADA AL DÍA EN WWW.SPORTLIFE.ES

Para andar en la Quebrantahuesos, hay que entrenar ahora

Campus de Ciclismo Eduardo Chozas

¿Quieres acumular kilómetros de calidad para la temporada cicloturista, a la vez que mejoras tus conocimientos de nutrición y entrenamiento y pruebas lo último de Orbea y de Campagnolo? Pues apúntate al campus que el exprofesional y ahora comentarista de Eurosport, Eduardo Chozas, organiza en Calpe entre el 20 y el 24 de febrero. El campus incluirá rutas guiadas con monitores por grupos de nivel y vehículo de apoyo. Las rutas de Alicante que te sorprenderán por su belleza y su dura orografía.

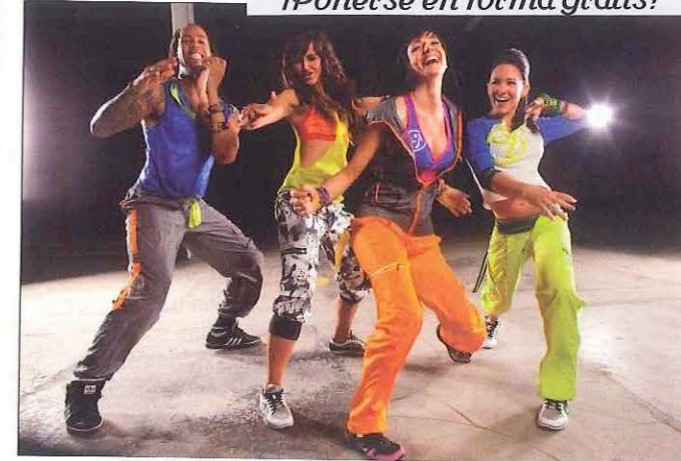
350 € participantes (200 € acompañantes). Nosotros estuvimos hace un par de años y la relación calidad/precio, con pensión completa en el Hotel Spa Diamante Beach es excelente.

www.echozas.com



ZUMBA EN EL METRO DE MADRID

¡Ponerse en forma gratis!



Este mes, la estación de Nuevos Ministerios en el metro de Madrid va a tener una explosión de ritmo. Los días 25, 26 y 27 de enero se va a celebrar allí un festival de Zumba, el sistema de entrenamiento para ponerse en forma bailando. El intercambiador de la estación se convertirá en un gran gimnasio urbano de 3.000 m2 en el que los mejores monitores de Zumba de Europa impartirán clases sucesivas de 45 minutos de duración. Habrá clases de Zumba, Zumba Toning (con mancuernas) y Zumbatomic (pensadas para niños y jóvenes de entre 4 y 16 años). También podrás entrenarte con el videojuego de Zumba en las pantallas gigantes que se van a instalar en la estación. Tendrás a vuestra disposición vestuarios y roperos.

Las clases son gratuitas, pero es necesario inscribirse (hay límite de aforo). Puedes hacerlo en el teléfono 91 310 50 34 o escribiendo un mail a registro@globally.es.

Aventuras por tierra, mar y aire

TIERRA



100 Km contra la pobreza

Te avisamos con mucho tiempo porque el reto es gigantesco. Oxfam te lanza un desafío: recorrer 100 km en 32 horas en equipos de 4 personas, y así conseguir donativos para mejorar el nivel de vida de miles de personas que aún viven en la pobreza. La ruta será la misma que el año pasado: Vía Verde Pirineo-Costa Brava. Se dará la salida sábado 20 de abril. Cada equipo deberá realizar un donativo de 200 € con la inscripción.

www.trailwalker.intermonoxfam.org/es

MAR

Bautismo de vela en Euskadi

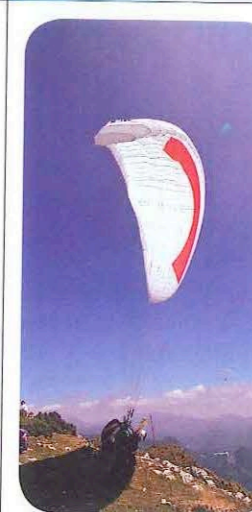
Pocos lugares mejor que las costas vascas para tus primeros días de navegación. Por 40 € te embarcarás en Hondarribia y podrás vivir tus primeras sensaciones. Y si te engancha, a partir de primavera organizan cursos de navegación por 400 €.

www.navegavela.com

648 183 037



AIRE



Un regalo por todo lo alto

¿Ya has regalado corbatas de todos los colores? Este año tira por lo alto y regala un vuelo en parapente biplaza. Eso es lo que te proponen estos verdaderos expertos del Alioth Parapente Bages Club. Recordarás para siempre esos 15 minutos de vuelo partiendo

desde el Port del Comte, en la comarca leridana del Solsonés. 90 €.

www.alioth.cat