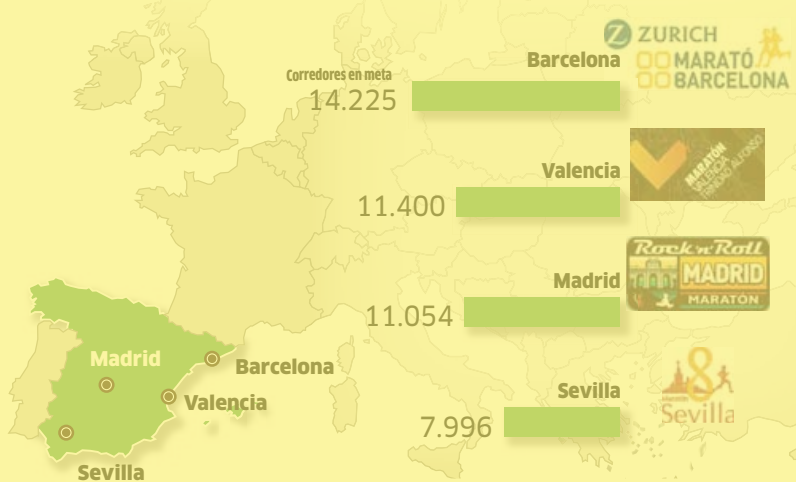


España, la que más corre

INFOGRAFÍA: MARCA

Es el primer país de Europa que, en un mismo año, tiene cuatro maratones en los que han cruzado la meta más de 7.000 personas.



Barcelona 2019 se la juega

ATLETISMO La IAAF elige hoy la sede del Mundial • Doha y Eugene, las rivales de la ciudad española

Begoña Fleitas • Madrid

Barcelona aspira hoy a convertirse en la sede de los Mundiales de atletismo al aire libre de 2019, una elección a la que también optan Doha (Qatar) y Eugene (Estados Unidos) y que hará público la Federación Internacional (IAFF) en Montecarlo en torno al mediodía. Quince años después de que Sevilla celebrara esta competición —es la única vez que se ha disputado en suelo nacional—, la ciudad condal presenta novedades con respecto a la anterior ocasión que se presentó, hace siete años, cuando finalmente la elegida fue Moscú para la edición de 2013.

Barcelona presenta como uno de sus puntos fuertes las infraestructuras ya realizadas, como el estadio olímpico, además de la red hotelera y la nueva terminal del aeropuerto. A eso se une su historial como sede de grandes acontecimientos deportivos, entre los que destacan los Juegos Olímpicos de 1992, o los Mundiales de natación de forma más reciente. En cuanto a eventos atléticos, ya acogió el Europeo en 2010.

En relación a sus rivales, Doha cuenta con su gran presupuesto como principal argumento a favor, mientras que las altas temperaturas y la hu-

medad se erigen de nuevo en su principal obstáculo. De ser elegida, quedaría descartado celebrar el Mundial en verano, por lo que la IAAF debería buscar otras fechas para su celebración.

Por último, Eugene, con Nike y el arraigo de la escuela de Alberto Salazar como mejores tarjetas de presentación, tiene su punto más negativo en las infraestructuras, que no alcanzan el desarrollo de las que puede ofrecer Barcelona.

Trias y Cardenal, en Mónaco

La delegación española que asiste en Mónaco a la elección de la sede está encabezada por el alcalde de Barcelona, Xavier Trias, el secretario de Estado para el Deporte, Miguel Cardenal, y José María Odrizola, presidente de la Federación Española de Atletismo y miembro del consejo directivo de la IAAF. "Tengo claro que la mejor candidatura, con enorme diferencia, es la de Barcelona", aseguró a Efe días atrás el máximo mandatario de la Federación española.

Las tres candidaturas —primero Eugene y después Barcelona y Doha— realizarán hoy su presentación ante el consejo directivo. En torno a las 13.00 se conocerá la elección.

Lo mejor



BARCELONA

Infraestructuras y experiencia organizativa

Presenta una red de infraestructuras ya realizadas, además de su historial como sede de grandes eventos.

DOHA

El mayor presupuesto para la organización de eventos

La ciudad qatarí cuenta con el mayor presupuesto de las tres para la organización de competiciones deportivas.

EUGENE

Nike y la escuela Salazar, tarjetas de presentación

Son los principales argumentos de la candidatura estadounidense.

Lo peor



BARCELONA

Crisis económica y situación política

Son los dos factores que podrían contar en contra del proyecto de Barcelona.

DOHA

El calor y la humedad, obstáculos para el Mundial

De ser elegida como sede del Mundial, la IAAF deberá buscar una fecha en el calendario distinta al verano.

EUGENE

Pocas infraestructuras y ambiente en torno al evento

Sus infraestructuras, y el poco ambiente alrededor del evento, no pueden competir con las de las otras candidatas.

ENTRÉNATE PARA LA VIDA



Patricia Ramírez

Algo más que 42 km

Finalizó el domingo el maratón de Valencia. Preparar y participar en una carrera de este tipo es algo más que correr 42 km. ¿Qué implica?

• **Fantasear con un sueño.** Las personas nos sentimos vivas cuando nos ilusionamos con nuevos proyectos. Entre los que más satisfacción producen están los sueños personales, esos retos que te gustaría cumplir antes de dejar esta vida. Correr un maratón forma parte de la fantasía de los amantes del *running*, que ven en esta carrera la expresión máxima del éxito.

• **Planificar cómo cumplirlo.** El segundo paso es construir el camino para convertir la fantasía en realidad, y disfrutar de cada paso. Tienes que elaborar el plan: días en los que entrenar será una prioridad, buscar ayuda técnica para trabajar con sentido común, prevenir las lesiones, calzado y ropa adecuados, alimentarte de forma saludable...

• **Salir de la zona confortable y aprender a convivir con situaciones adversas:** molestias, dolor, cansancio, así como las condiciones climáticas cuando entrenas cada día del año. La vida no es justa y no siempre se dan las condiciones idóneas para seguir luchando. Necesitas aprender a lidiar y convivir con la parte difícil de la vida.

• **Perseverar.** Un maratón es un objetivo a largo plazo.

Nadie consigue correr 42 km de un día para otro. Los sueños a largo plazo cultivan la paciencia, el orden y te ayudan a tener una rutina. La perseverancia es parte de la fórmula del éxito en la vida. Personas con grandes talentos no llegaron a brillar por no haber sido constantes.

• **Nunca dejar de luchar.** El luchador persigue su sueño, no espera a que el sueño toque a su puerta. Sabe lo que quiere y actúa con decisión y determinación. Tiene claro que necesita implicarse y esforzarse. Y que el cansancio es parte del camino, no la excusa para abandonar. Sólo cuando luchas vences. La mente de un luchador se crece ante la adversidad. Porque donde los perdedores ven barreras y excusas, los luchadores visualizan soluciones para derribarlas.

Un maratón es una prueba en la que la persona aprende a superar a sí misma. Todos los que un día empezaron a correr se ilusionaron con la idea de cruzar la línea y ser un *finisher*, levantar los brazos y mirar al cielo, y poder dedicar su triunfo personal a quien les apoyó o les sirvió de motivación para esforzarse en los momentos en los que apetecía tirar la toalla.

Cuando entrenas para correr un maratón entrenas para la vida. Los valores que te mueven a luchar por tu sueño son los mismos que un trabajador, un amigo, un padre o una persona necesaria para ser un triunfador.

@Patri_Psicologa

MIGUEL ÁNGEL POLO



Miles de personas disputaron el maratón de Valencia el domingo.