

AQUÍ
en **Elche**

Periódico Oficial
Media Maratón Internacional de Elche
49 Edición · 13 marzo 2022



Organizan



49
EL
www.mediaelche.es



D.L. AQUÍ en Elche: A 787-2016

Saluda del Alcalde

Quiero expresar mi más afectuosa bienvenida a la ciudad a las más de 2000 personas que se han inscrito en la Media Maratón "Ciutat d'Elx", que este año celebra su 49 edición. Un grato reencuentro, al completo, con esta esperada competición. El interés que despierta este evento, a nivel nacional e internacional, demuestra no sólo la repercusión de la prueba, que es la decana mundial en esta distancia, sino también el carácter solidario y la expresión de convivencia que se dan cita en el deporte.

Para mí hablar de la Media Maratón d'Elx tiene un significado muy especial, no sólo como alcalde, sino como un participante más que lleva años corriendo esta cita deportiva. La Media Maratón significa, ante todo, un reto personal para completar los poco más de 21 kilómetros de recorrido. Para la mayoría de quienes participamos representa la culminación de un duro entrenamiento realizado durante todo el año bien por afición a este deporte, bien por mantenerse en forma. Y finalizar la carrera es un objetivo y una muestra de superación. Pero alcanzar la meta no es una tarea solitaria, aunque pueda parecerlo. El ambiente de convivencia y colaboración que existe entre los corredores y corredoras, así como el apoyo que prestan todos los voluntarios y voluntarias contribuyen al éxito de la prueba.

Precisamente por este voluntariado que es un ejemplo a destacar muy especialmente, deseo poner en valor el esfuerzo realizado por todos quienes participan en el evento y que son una muestra de colaboración ciudadana y de la implicación de Elche con una carrera que supone también una gran oportunidad de mostrar nuestra ciudad internacionalmente. Su trabajo, así como el apoyo de las entidades patrocinadoras y la labor organizativa efectuada por el Club Atletismo Decatlón hacen posible esta celebración.



Así mismo, remarcar que el carácter inclusivo de esta edición, que ha previsto la eliminación de barreras para el mayor número posible de personas, ha significado un importante paso adelante en la consecución de un Elche más solidario y más humano.

La Media Maratón Internacional Ciutat d'Elx es fundamentalmente una fiesta deportiva para todas y todos, y deseo tanto a los ilicitanos e ilicitanas como a quienes nos visitan que vivan este evento implicándose en él para poder disfrutarlo de la mejor manera posible. ¡Feliz Media Maratón d'Elx 2022!

CARLOS GONZÁLEZ SERNA
ALCALDE D'ELX

Saluda del Concejal de Deportes

Con estas palabras quiero agradecer a los organizadores, colaboradores y voluntarios que hacen posible que esta "49 edición de la Media Maratón", la más antigua del mundo, sea una realidad gracias a vuestra implicación un año más.

Como Concejal de Deportes, siento una satisfacción muy grande al comprobar toda la implicación, de manera totalmente desinteresada en la organización, de este evento deportivo que se celebrará el próximo día 13 de marzo en nuestra ciudad, estando a la altura de las mejores pruebas deportivas a nivel nacional e internacional.

Quiero dedicar un agradecimiento muy especial al Club de Atletismo Decatlón, organizadores de este evento, que habéis participado de la preparación y realización, con mucho esfuerzo, para que todo salga bien y nada falle el día de la prueba.

Os animo, finalmente, a seguir disfrutando del deporte de nuestra ciudad.

VICENTE ALBEROLA GONZÁLEZ
CONCEJAL DE DEPORTES



Saluda del Presidente C.A. Elche Decatlón

Es para mí un honor y a la vez un orgullo saludar a todas y todos los y las participantes en esta edición de la Media Maratón Internacional Ciudad de Elche, la más antigua del mundo.

Como presidente del club que ha organizado la carrera durante estos 49 años, os doy la bienvenida a Elche, una ciudad bimilenaria llena de encantos y atractivos. Y donde espero que disfrutéis de este evento, tanto a nivel deportivo como personal, en compañía de la familia y de los buenos amigos y amigas.

Os deseo una feliz jornada donde el espíritu deportivo y de buena camaradería esté presente. Y por supuesto, quiero agradecer a los cientos de voluntarios y voluntarias su trabajo, sin el cual sería imposible realizar una carrera de esta envergadura. Gracias a todos y todas.

Mucha suerte y os esperamos en nuestra 50ª edición el próximo año.

JOSÉ VALERIANO ZAPATA PÉREZ
PRESIDENTE C.A. ELCHE DECATLÓN



El atletismo en Elche es...

C.A. ELCHE DECATLÓN

Escuela de atletismo
de 5 a 15 años

Atletismo federado
Atletismo máster
de 16 a 99 años

Y próximamente...

Decarunners

Nueva sección de running popular

Infórmate



club@atletismoelchedecatlón.com

ELCHE, CIUDAD VERDE

Verde refrescante, vital, relajante, un oasis mediterráneo, el Palmeral más grande de Europa Patrimonio Mundial de la UNESCO. Disfrútalo en Elche y, descubre al mismo tiempo su historia milenaria, museos y monumentos, playas paradisíacas, parques naturales, deporte y aventura, gastronomía mediterránea, fiestas, shopping... **elige tu color en Elche.**

Un destino, mil colores.



Ajuntament d'Elx



SMART WASHING

UN NUEVO CONCEPTO
DE LAVADO



a-zona

Smart Washing





#ReadyToFly
VOLANDO HACIA
EL FUTURO

LA DEVEESA



SCHOOL



GRUPO SOROLLA SCHOOLS
CAMBRIDGE INTERNATIONAL SCHOOL



Conoce una educación internacional y diferente

La Devesa School apuesta por un modelo educativo innovador que ofrece un ambiente cercano y familiar



En la sociedad en la que vivimos actualmente se necesitan personas autónomas para aprender constantemente, competentes a nivel personal, capaces de pensar críticamente para analizar y dar soluciones a problemas y habilidosos en las relaciones sociales necesarias para desempeñar proyectos en equipo y comunicar ideas. Ese es el perfil de personas que forman en **La Devesa School**, personas competentes, autónomas y emocionalmente preparados para afrontar los retos que les surgirán en sus vidas.

Con un proyecto educativo propio como seña de identidad, en este centro cuentan con un modelo educativo que garantiza una formación integral que, junto a los idiomas y la internacionalización de su enseñanza facilita al alumnado una amplitud de oportunidades en su futuro profesional dentro de un mundo global.

La **Devesa School**, consciente de todo ello, hace que el alumnado adquiera el protagonismo de su propio proceso de aprendizaje. Una educación innovadora, basada en la formación en valores, el aprendizaje cooperativo y las habilidades sociales, que permite a sus estudiantes adquirir a lo largo de su vida escolar un currículum de excelencia y aquellas competencias necesarias para prepararse para la vida.

A partir de 4º de primaria, el alumnado tiene su propio dispositivo dentro del proyecto "**Digital Tools**", no se trata de un proyecto exclusivamente tecnológico, sino más bien es un proyecto que persigue el cambio en la manera de aprender y enseñar enfocado en el desarrollo de las competencias no cognitivas, lo que se denomina "**aprendizaje profundo**", esenciales para el éxito a largo plazo en la vida y el mundo laboral.

Hay numerosos elementos que hacen que este **colegio internacional** sea diferente a otros centros, y que hacen de la enseñanza-aprendizaje de su alumnado un proceso con el que se potencia al máximo todas sus capacidades y aptitudes individuales y colectivas. En este sentido, apuestan por esa línea educativa, incorporando elementos clave en su metodología ya desde la etapa infantil:

Estimulación temprana

Desarrollan un programa de estimulación respecto a psicomotricidad gruesa, fina y sensorial. Por otro lado, para ayudar al desarrollo de la estimulación musical, en 2º ciclo se imparte el método Suzuki a partir del cual aprenden a tocar el violín.

Colegio Internacional

En Infantil el 80% de la lengua vehicular es el inglés. A partir de 3º de primaria se introduce alemán o francés.

Aprendizaje por ambientes

Las aulas están divididas en ambientes, cada uno de ellos centrado en un contenido específico, trabajado siempre a través del juego y por rincones. Los experimentos y los retos tecnológicos son herramientas diarias.

Educación emocional

Cuidan la parte afectiva de las niñas y niños para que aprendan felices. Disponen de un programa socioemocional específico para trabajar las emociones enlazándolo con el programa de valores.

Para ello proporcionan un ambiente afectuoso, saludable, de bienestar, afectivo y de comunicación, en el que puedan encontrar los estímulos necesarios

para su aprendizaje, logrando desarrollar su autoconfianza y seguridad para que aprendan felices. Es a través de conseguir esa **estabilidad afectiva** cuando se pueden interiorizar el resto de los contenidos académicos que trabajan en el aula en su día a día a través de diferentes metodologías innovadoras.

Metodología ABN

Aprenden conceptos matemáticos, cálculo, resolución de problemas, y otras muchas competencias a través de un método manipulativo y experimental, que convierte esta asignatura en un contenido lúdico y motivacional.

Hábitos saludables.

Ofrecen una dieta rica y variada. Se les educa para respetar y cuidar el medioambiente. También se fomenta la actividad física, destacando las clases de natación personalizada dentro de la oferta de la piscina climatizada del centro.

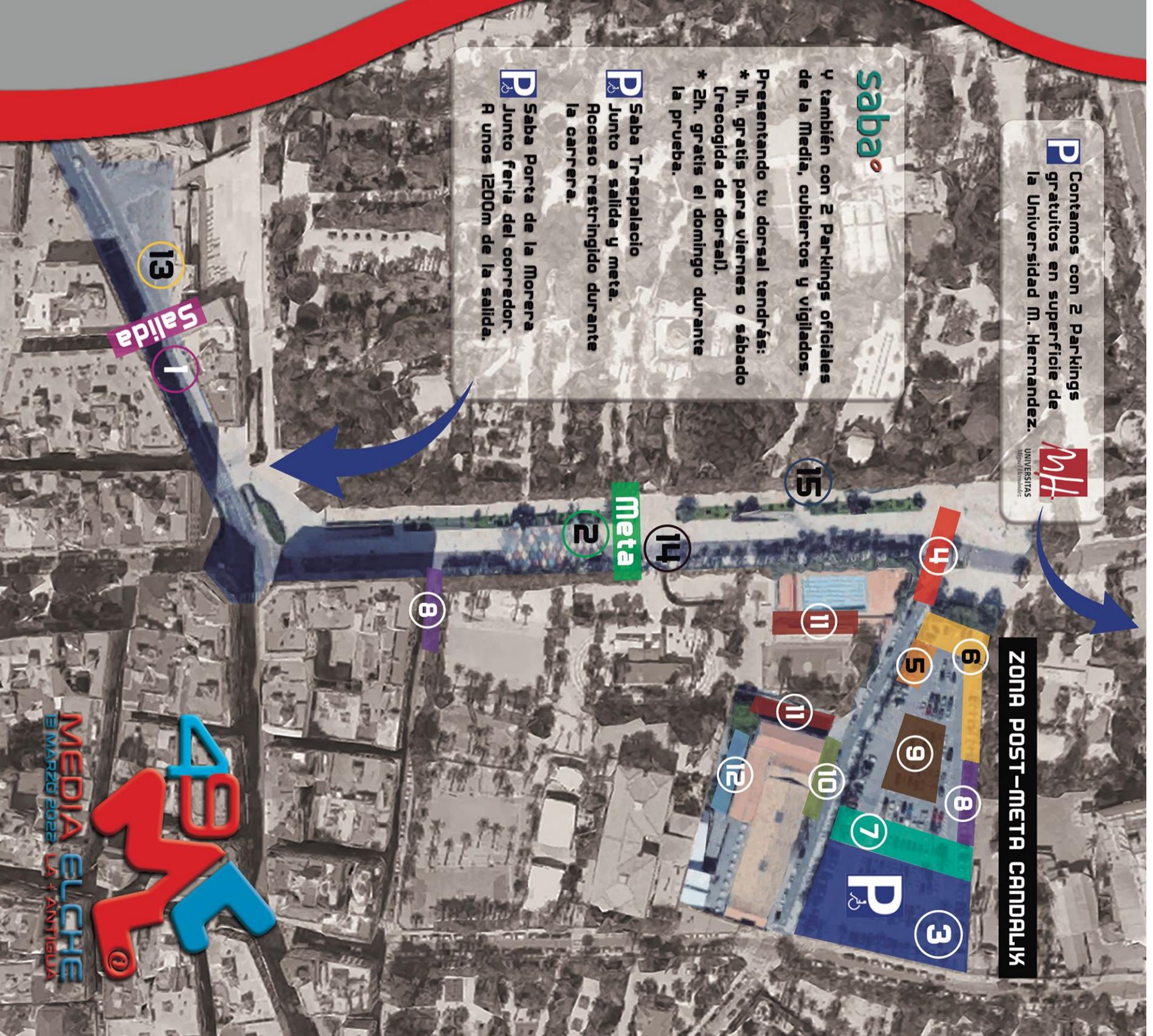
En **La Devesa School** trabajan cada día para lograr resultados educativos que potencien al máximo las capacidades y aptitudes de su alumnado, siempre de una forma **lúdica, próxima y muy personalizada**. Una formación integral desde sus primeros pasos que les permitirá **volar hacia el futuro. #ReadyToFly**

«Open Day Online» el 31 de marzo

Si quieres descubrir una educación diferente puedes conectarte el próximo jueves 31 de marzo al «Open Day Online» de La Devesa School, una jornada de puertas abiertas digital a través del siguiente enlace: www.ladevesaschoolche.es/matricula/openday-online-ldse/

PLANO DE POST-META

- 1 Salida
- 2 Meta
- 3 Parking  Personas con discapacidad y organización
- 4 Entrega obsequios finishers Medallas y toallas
- 5 Grabación medalla Gratuito
- 6 Avituallamiento liquido
- 7 Carpas clubes
- 8 WCs portatiles 
- 9 Avituallamiento solido
- 10 Carpas fisios
- 11 Aseos y duchas 
- 12 Custodia de mochilas y bicis
- 13 Punto encuentro salida 
- 14 Zona postmeta adaptada 
- 15 Servicios médicos



P Contamos con 2 Parkings gratuitos en superficie de la Universidad M. Hernandez.



ZONA POST-META CANDALIX

saba
y también con 2 Parkings oficiales de la Media, cubiertos y vigilados.

Presentando tu dorsal tendrás:
* 1h. gratis para viernes o sábado (recogida de dorsal).
* 2h. gratis el domingo durante la prueba.

P Saba Traspalacio
Junto a salida y meta.
Roceso restringido durante la carrera.

P Saba Porta de la Morera
Junto feria del corredor.
A unos 1200m de la salida.



Últimas instrucciones

Recoge tu dorsal y tu bolsa del corredor en el Centro de Congresos de Elche. Estaremos el viernes 11 de marzo de 17:30 a 20:30 horas y el sábado 12 de marzo de 10:00 a 20:30 horas.

También puedes recogerlos el día de la carrera en la zona de salida hasta 1 hora antes del comienzo de la carrera.

Recuerda que, presentando tu dorsal en el puesto de control de los parking Saba de Traspalacio (junto a la salida) o en el de Porta de la Morera (justo debajo de la Feria del corredor) tendrás una hora gratuita el viernes 11 o sábado 12 y, además, dos horas gratuitas adicionales el día de la carrera.

Aprovecha nuestra Feria del Corredor: visita los distintos expositores, aprovecha sus descuentos y pásate por alguna de nuestras charlas gratuitas el sábado por la tarde. ¡Siempre se aprende algo!

Recuerda que la carrera empieza a las 10 en punto, y que siempre es buena idea llegar con suficiente anticipación para aparcar fácil, templar nervios, hacer unas fotos, y vivir el ambiente.

Especialmente importante llegar pronto si quieres dejar tu mochila en el guardarropa o si tienes reservado el box para tu bici.

Planifica bien tu carrera y busca tu ritmo. Si lo necesitas, disponemos de varios colaboradores con banderolas en su espalda marcando el ritmo para llegar a meta en 1 hora y media, 1h40, 1h50, 2h y 2h10. El grupo alrededor de cada uno de estos prácticos siempre es una fiesta.

Tenemos más de 500 Voluntarios para ayudarte, desde los días previos a la carrera y, por su puesto, durante la propia carrera.

En carrera cada 5km tendrás un punto de avituallamiento con entusiastas Voluntarios dispuestos a aliviar tu sed. No te agobies para coger el agua, hay para todos y con voluntarios distribuidos durante muchos metros para que no haya aglomeraciones. Intenta depositar los envases en los contenedores para reciclar y para no entorpecer a los corredores que lleguen detrás tuya.

¡DISFRUTA!

Eso es lo más importante. El trabajo ya lo tienes hecho así que concéntrate en hacer tu propia carrera y disfrutar cada kilómetro. Tendremos muchos fotógrafos en varios puntos del recorrido, así que prepara tu mejor sonrisa porque, en cualquier momento, te cazaremos :)



En una carrera «hay que ver la diversidad como un valor añadido»

Entrevista a Raúl Reina, vicerrector de Inclusión, Sostenibilidad y Deportes de la Universidad Miguel Hernández de Elche

Entre los expertos que asesoran a la Media Elche para perfeccionar su carácter inclusivo se encuentra Raúl Reina, vicerrector de Inclusión, Sostenibilidad y Deportes de la UMH. Reina es catedrático de la UMH y personal investigador del Centro de Investigación del Deporte. Asimismo, es presidente de la Comisión de Clasificación del Comité Paralímpico Español y clasificador Internacional de para-atletismo para World Para-Athletics; además de profesor en Actividad física y Deporte Adaptado en los Grados de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte, y Terapia Ocupacional de la UMH.

Media Elche: En base a tu experiencia, ¿está la sociedad española concienciada de la importancia de la inclusión?

Raúl Reina: Creo que sí, creo que es algo generacional. La inclusión, al fin y al cabo ha evolucionado desde un punto de vista en el que la sociedad es cada vez más diversa, es más tolerante y lo ve como una característica más de la diversidad. Otra cosa es que estemos preparados, la cuestión es si tenemos los recursos o si tenemos la preparación para poder llevar a cabo la plena inclusión. Estamos concienciados pero, a veces, faltan recursos, por eso siguen haciéndose políticas activas en pro de la inclusión de las personas con discapacidad; porque hacen falta acciones positivas que permitan esa plena igualdad de oportunidades.

M. E.: En el ámbito de la educación, ¿se realiza un trabajo adecuado para la normalización de la inclusión?

R. R.: Creo que estamos muy preparados en materia de inclusión. Aunque donde creo que tenemos mayor reto es en los trastornos del neurodesarrollo y la discapacidad intelectual. Porque son más complejos de identificar y cuando tienes que empezar a dar los apoyos, no tenemos un mecanismo de reconocimiento de las necesidades para dar respuesta a esa diversidad y es lo que más he notado en el profesorado.

M. E.: Y en el ámbito del deporte, ¿cuáles son los errores más frecuentes que se cometen a la hora de trabajar para la inclusión?

R. R.: El error fundamental es el pensar en términos duales, de blanco y negro, cara y cruz, es decir, personas con discapacidad y personas sin discapacidad. Al pensar de esa manera, si te vas al ámbito del alto rendimiento tienes deporte olímpico y paralímpico, pero si quieres trabajar en una escuela deportiva o en una carrera popular podemos aplicar el modelo australiano de El continuo de la inclusión. En este modelo tienes el deporte específico, que practicarían solo personas con discapacidad y luego tendrías el deporte plenamente inclusivo, donde las personas, a pesar de su limitación en la actividad que realiza, participa sin tener que modificar nada. Pero entre un extremo y otro hay seis opciones que crean situaciones intermedias entre el específico y el plenamente inclusivo que nos da juego para poder llevar a cabo la inclusión. Y es en



Raúl Reina en los Juegos Paralímpicos de Tokio.



Raúl Reina, vicerrector de Inclusión, Sostenibilidad y Deportes de la Universidad Miguel Hernández de Elche.

ese modelo de El continuo de la inclusión donde creo que está el futuro para romper esa dualidad.

M. E.: ¿Se suele caer en la discriminación involuntaria a la hora de intentar ser inclusivos?

R. R.: En el momento en el que le dices a una persona que para competir en un deporte debe tener una discapacidad, que esa discapacidad debe provocar una deficiencia elegible y que esa deficiencia elegible debe estar afectado a un nivel X, ya no es in-

clusivo, es excluyente. Otra cosa es que busquemos fórmulas de competición inclusivas, que eso también se puede, pero para eso tenemos que volver a la pregunta anterior y romper esa dualidad específica.

M. E.: ¿Es necesaria esa dualidad a día de hoy?

R. R.: Sí que es necesaria todavía en el deporte de competición. Porque una persona con discapacidad va a tener una desventaja con respecto a una que no lo tiene. Mientras sea competición y cuanto más alta sea la competición y más limitada sea la actividad, sí que es necesario hacerlo. Otra cosa es a nivel más popular, a nivel de base, que es más fácil buscar fórmulas inclusivas.

M. E.: Bajo tu punto de vista, ¿consideras que desde el ámbito deportivo español se está haciendo un buen trabajo en materia de inclusión?

R. R.: Necesitamos mejorar en algunos aspectos. Sigue habiendo desconocimiento de las oportunidades que pueden hacerse y falta de recursos materiales. Vamos bien, pero tenemos camino que recorrer y, de hecho, que se recoja ese eje de potenciar el deporte inclusivo en la nueva Ley del Deporte es precisamente porque todavía quedan acciones por realizar. Al fin y al cabo, hay que ver la diversidad como un valor añadido. En una carrera se puede trabajar el reglamento poco a poco y a partir de ahí pensar en un espacio lo más accesible posible.

Motivos que hay detrás de cada corredor para participar en nuestra Media Maratón

RAMÓN BLASCO SANSANO

MÉDICO ESTOMATÓLOGO

Pasan los años y observo que los motivos que nos impulsan a correr van variando en el tiempo. Cada deportista tendrá no sólo uno sino varios y, por ende, muy personales. Los que se inician lo harán para descubrir las sensaciones que se obtienen al completar los 21097 metros. Otros, por la satisfacción de sentirse unido a su equipo de entrenamientos o por correr al lado de su pareja. Mi amigo Julio y sus dos hermanos de más de 60 años siguen participando para reencontrarse, picarse un poco entre ellos y compartir después una comida. Por supuesto también por salud o por el hecho de mejorar la marca personal de una edición a otra. No cabe duda de que la mayoría disfrutamos de estar junto a otros corredores, de sentir el aplauso del público y ser protagonistas de un acontecimiento tan sencillo y saludable como el "SIMPLEMENTE CORRER".



Otro aspecto que deseo resaltar en este artículo es el cambio cualitativo de los entrenamientos que hemos experimentado en los últimos años. Se ha pasado de reunirse con alguien para realizar una "tirada" más o menos larga, a sesiones con entrenadores personales donde prima más

la calidad que la cantidad. Con la llegada de internet se han popularizado planes para preparar las diferentes distancias, pero, y yo me pregunto ¿son válidos para todo el mundo independientemente de la edad o el estado físico? Me consta que el deporte popular es un campo de estudio

cada día más presente en las universidades y, sin embargo, queda aún un objetivo importante que no se ha conseguido: las conclusiones, los estudios científicos de los distintos departamentos de las ciencias de la salud no llegan al corredor que sale al río a trotar. Esta transfe-

rencia del conocimiento todavía no se ha producido, tal vez porque se publique en revistas o se exponga en congresos muy especializados. En definitiva, deseamos planes más personalizados después de un reconocimiento exhaustivo, con la máxima evidencia científica, confeccionados por distintos profesionales de la salud y el deporte de forma coordinada. Estos se deben planificar en base a los objetivos del atleta popular con el fin de evitar lesiones en lo posible, hacer más placentero el correr y contribuir a que los años como corredor se puedan alargar.

Sirva este escrito para todos corramos "con cabeza", que sepamos dónde están nuestros límites y, si el deporte se relaciona con un gasto farmacéutico menor, al menos tengamos facilidades para una mejor atención por especialistas en medicina deportiva rodeados de otros profesionales involucrados en este apasionante mundo del Medio Maratón.

Simpatía profesional



clínicablasco
DENTISTAS Y SALUD



30 años

www.clinicablasco.com

ELCHE C/. Capitán Gaspar Ortiz, 46 ☎ **96 667 43 59**

DISFRUTA TU MOMENTO

Sea cual sea tu objetivo, en Forus te divertirás.

...ponerte en forma, encontrarte y verte mejor o simplemente salir, entrenar y quedar con tus amig@s, en Forus lo harás posible. **¡INSCRÍBETE AHORA!**

Tienes un centro Forus cerca de tí.

ENVÍA UN CORREO A INFOELCHE@FORUS.ES
Y APROVECHA LA PROMOCIÓN
MATRÍCULA GRATIS
DURANTE EL MES DE MARZO

forus

POSITIVAMENTE EN FORMA

viveforus.es

**VIVE
RESPIRA
ENTRENA**

***OFERTA ESPECIAL MEDIA MARATÓN DE ELCHE. Plazas limitadas.**



CHARLAS DIVULGATIVAS
MEDICINA DEPORTIVA



Sábado 12 de marzo - 18:00h

Centro de Congresos Ciudad de Elche

Tratamiento de lesiones en el deportista

Dr. José María Durán Peñazola

Servicio de traumatología de IMED Hospitales

¿AÚN CON GAFAS?

SERÁ PORQUE QUIERES



Confianza · Seguridad · Experiencia · Tecnología · Financiación

Innova Ocular
Clínica Dr·Soler



T. 966 610 100

www.drsoles.com



Porque sabemos que también
te gusta hacer Km. sobre ruedas



GRUPOMARCOS
AUTOMOCIÓN