

# **V BECAS TODOVERTICAL – 2016**



**Actividad presentada por Claudio Díaz Castán.**

**En Madrid, a 27 de Diciembre de 2016.**

# ÍNDICE

|   |           |
|---|-----------|
| <b>1. Presentación y contacto .....</b>         | <b>3</b>  |
| <b>1.1. Contacto .....</b>                      | <b>3</b>  |
| <b>1.2. Presentación .....</b>                  | <b>3</b>  |
| <b>1.3. Resultados 2016 .....</b>               | <b>5</b>  |
| <b>2. Campeonato de España .....</b>            | <b>5</b>  |
| <b>3. Copa de España .....</b>                  | <b>7</b>  |
| <b>3.1. Marató de Borriol .....</b>             | <b>7</b>  |
| <b>3.2. Maraton de Camovi .....</b>             | <b>8</b>  |
| <b>3.3. Cursa per muntanya vistabella .....</b> | <b>9</b>  |
| <b>3.4. Marato de Montseny .....</b>            | <b>10</b> |
| <b>4. Campeonato de Madrid .....</b>            | <b>11</b> |
| <b>5. Otras carreras .....</b>                  | <b>12</b> |
| <b>5.1. Competiciones RFEA .....</b>            | <b>12</b> |
| <b>5.2. Cross y asfalto .....</b>               | <b>13</b> |
| <b>6. Agradecimientos .....</b>                 | <b>15</b> |

# **1. Presentación y contacto.**

## **1.1. Contacto:**

Claudio Díaz Castán

Edad: 22 años (04/12/1994)

Contacto:

- Telf. 722357536
- Correo: [cloudydc4@gmail.com](mailto:cloudydc4@gmail.com)

Redes sociales:

- Facebook: Claudio Díaz Castán
- Twitter: @cloudydc4



## **1.2. Presentación:**

Aquí os voy a contar un resumen de mi vida unida al deporte, ya que las circunstancias de esta han marcado mi camino deportivo y me han convertido en lo que ahora soy.

Nací un buen día de 1994 en una pequeña ciudad de Extremadura, desde entonces no he parado. A los 6 años de edad nos mudamos a Potes, Cantabria. Allí vivimos una etapa fantástica rodeados de las majestuosas montañas de los Picos de Europa. Pero, exceptuando las rutas montaÑeras que hacía con mis padres los fines de semana, mi actividad deportiva estaba totalmente centrada en el equipo local de fútbol en el que jugué durante esa etapa de mi vida. Así transcurrió mi segunda infancia hasta que, coincidiendo con mi entrada en la ESO, nos volvimos a mudar. Esta vez el destino elegido era Infiesto, un pequeño pueblo de Asturias. El tener que dejar a los amigos y la casa de tu infancia por segunda vez resultó muy duro, pero a estas edades pronto te adaptas y antes de que me diese cuenta ya estaba encantado con nuestro nuevo hogar. A nivel deportivo, en este pueblo, descubrí el mundo de la escalada del que quedé prendado desde el primer instante y rápidamente cambié los entrenamientos de fútbol por horas encerrado en el viejo Boulder del

grupo de montaña Vízcares, al que tanto cariño tengo. Con el tiempo y adentrándome cada vez más en el maravilloso mundo de la escalada empezaron a llegar viajes a competiciones, salidas a escalar en roca, nuevas rutas... La montaña era mi pasión y la escalada el canalizador de ese sentimiento. Así fueron pasando los años hasta que con mi paso a Bachiller me anuncian que nos tenemos que volver a mudar. En ese momento se me cayó el mundo a los pies, no quería renunciar a la vida que llevaba y más aún sabiendo que nos mudábamos a un pequeño pueblo de Cantabria cerca de San Vicente de la Barquera en el que la escalada era poco más que un deporte desconocido. Otra vez tuve que dejar atrás a grandes amigos y un montón de experiencias vividas. De nuevo en Cantabria intenté buscar toda las maneras posibles para seguir escalando pero resultó muy complicado, no había afición por la escalada en esa zona y eso limitaba mis posibilidades de poder seguir entrenando. Mi madre, para intentar animarme, me convenció para que me apuntase al club de remo y me llevó un día a robar. Acepté de mala gana y aunque al principio estaba poco receptivo con el nuevo deporte, antes de que transcurriese un mes ya estaba totalmente sumergido y motivado con el remo. Y fueron dos años maravillosos de viajes para remar en todas las costas del mar cantabro, un montón de amigos... en resumen una nueva y valiosísima experiencia que me metí en la mochila de la vida. Finalizado Bachiller tenía que elegir mi futuro e influenciado por mi pasión al deporte decidí venir a Madrid a estudiar INEF. Como es lógico tuve que dejar el remo y busqué una alternativa para no estar quieto, y debido a la experiencia que he tenido con otros deportes, decidí hacer uno en el que fuese independiente y que pudiese hacer sin importar en el sitio que estuviese, es entonces cuando empecé a correr. Pronto descubrí la modalidad de las carreras por montaña y se avivó en mí la antigua pasión por las montañas. En esta nueva etapa de mi vida he crecido como persona y como deportista y he disfrutado con cada paso del camino. Así que solo espero poder seguir disfrutando de este deporte rodeado de tan estupenda gente.

### 1.3. Resultados 2016:

- 3º Puesto Promesa en el Cto. De España de carreras por montaña FEDME. Maraton Alpino Madrileño 46km-5300 Desnivel. 4h36''.
- 2º Puesto Promesa y 11º Puesto Absoluto en la Copa de España FEDME-Gran Premio Buff-Salomon.
- 2º Absoluto y 1º Sub23 Campeonato de Madrid de Careras por montaña (FMM). Cross de las Dehesas.
- 1º Puesto Promesa y 7º Puesto absoluto en el Cto. De España de carreras de montaña por la RFEA. Alhama, Murcia.
- Campeones de España de Clubes en el Cto. De España de clubes de carreras por montaña RFEA. Alhama, Murcia.
- 3º Puesto Absoluto en el Cto. De Madrid de carreras por montaña de la Federación madrileña de atletismo. Carrera de Montaña de Cercedilla.
- 32'20'' en el 10K Trofeo Jose Cano, Canillejas.

## 2. Campeonato de España.

- 3º Puesto Sub-23

Después de saber que el Campeonato de España de carreras por montaña FEDME se iba a realizar en la mítica prueba madrileña, Maraton Alpino Madrileño, y que iba a tener la posibilidad de correr con la selección madrileña, tuve claro que este sería mi objetivo principal de la temporada.

La carrera se disputaba el 12 de Junio de 2016. Aunque había tiempo suficiente para preparar la carrera no podía quitarme de la cabeza el miedo de enfrentarme a un maratón. Más aún teniendo en cuenta que este año la carrera constó de casi 46 km y 5300 m de desnivel acumulado.



Por lo tanto, fue un año de entrenamientos duros para llegar lo mejor posible a la esperada cita. Pero con la mala suerte de caer lesionado el 4 de abril tras la maratón CAMOVI de Copa de España. Una lesión, tendinitis rotuliana, que arrastré hasta finales de junio y que me obligó a estar parado semanas y entrenar irregularmente.

Así que llego el esperado día y con más ganas que fuerzas salí en carrera a intentar hacerlo lo mejor posible representando a la selección madrileña. Decidí salir de menos a más y en función de las fuerzas que me acompañasen que la carrera me pusiese en mi sitio.

Empezando la subida a Peñalara me junte con un gran experto corredor madrileño, Javi Bodas. Juntos hicimos el bucle central del MAM a muy buen ritmo y remontando posiciones hasta que me entero en lo alto de Cabezas de Hierro que voy en primera posición Promesa. Pero llegando a Bola se me acerca otro Promesa, Joel Aubeso, y en la bajada final a meta las fuerzas se me empiezan a acabar, además Raul Criado también nos alcanza. Y a escasos 2km de meta se decide nuestra clasificación, entrando yo en un 3º puesto promesa y 30º absoluto con un tiempo de 4h35'. A nivel de selección fue el segundo madrileño en meta y conseguimos un 9º puesto por equipos.



La carrera se me hizo excesivamente larga, quizás por la falta de buenos entrenamientos previos o simplemente porque la carrera era muy larga y dura, pero disfruté un montón la experiencia vivida y las sensaciones que tuve durante la carrera.



### **3. Copa de España.**

- 2º Puesto Sub-23 y 11º Absoluto

Este año se me dio la oportunidad de realizar la Copa de España Gran Premio Buff-Salomon FEDME con la selección madrileña. Aunque de primeras el calendario era muy exigente con hasta 3 pruebas de maratón, no pude resistirme a aceptar la oferta. El circuito estuvo constituido por un total de 6 pruebas de las cuales había que hacer mínimo 4 para poder optar a la clasificación final.

#### **3.1. MABO:**

- 14º Absoluto y 1ºSub-23

La primera prueba era la maratón de Borriol, Castellón, el 12 de marzo de 2016. Esta iba a ser mi primera maratón de montaña y suponía un gran cambio para mí al pasar de carreras de 20-25km a maratones.

Iba si grandes pretensiones y planteé la carrera saliendo de menos a más. Durante la carrera me fui encontrando muy bien y fui remontando posiciones pasando de una 30º posición al 14º posición absoluta en meta y 1º puesto Sub23. En una carrera con un gran nivel de corredores y con

un circuito tan bonito como exigente de 42 km y 2550 metros de desnivel positivo que completé en 4h 24 min.



### 3.2. CAMOVI:

- 9º Absoluto y 2º Sub-23

El 10 de abril llebaga la segunda prueba de Copa de España, otro maratón... Esta vez viajábamos a Viveiro, Lugo, para correr una carrera preciosa en un entorno propio del Norte. El día de la carrera amanecimos con un día lluvioso y frío que nos acompañó durante toda la carrera.



Fiel a mi estilo de correr, salí de menos a más y poco a poco fui remontando puestos hasta llegar a estar en 7º posición durante la carrera. Sin embargo en los tramos finales de la carrera, en torno al kilómetro 38-40 tuve una famosa “pájara” perdiendo alguna posición y el 1º puesto Promesa en el tramo final de carrera. Finalmente llegé a meta con un tiempo de 4h12min y en 9º posición absoluta y 2º Puesto Sub-23.

Esta carrera fue la detonante de mi lesión de tendinitis rotulina impidiéndome correr satisfactoriamente hasta finales de junio.

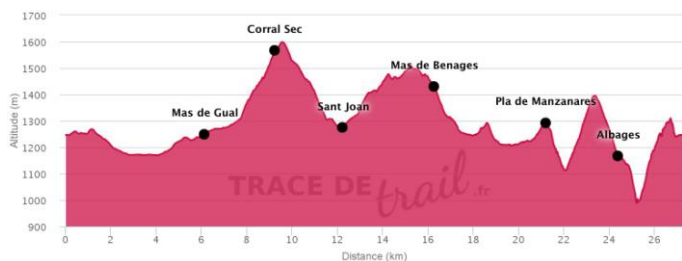
Esto me hizo perder 2 carreras de Copa de España:

- Trail Rae Otañes, 1 de mayo.
- Carrera por montaña Vilaller, 5 de junio.

### 3.3. Cursa per muntanya Vistabella:

- 17º Puesto absoluto y 2º Sub-23

Tras perderme dos pruebas de Copa de España por lesión, no podía fallar en las dos últimas si quería optar a la clasificación final.



La prueba se celebró el día 7 de agosto. Era un circuito de 27 km y 1500 metros de desnivel positivo por un terreno muy rápido pero “rompepiernas”. En esas fechas conseguí llegar recuperado de la lesión pero sin haber alcanzado todavía un buen estado de forma. Pero tenía muchas ganas acumuladas y salí muy motivado. Corrí con buenas sensaciones y disfrutando hasta que a falta de 3km pegue un bajón de rendimiento. Finalmente entré en un 17º puesto absoluto y 2º Puesto sub-23.



### 3.4. Marato de Montseny:

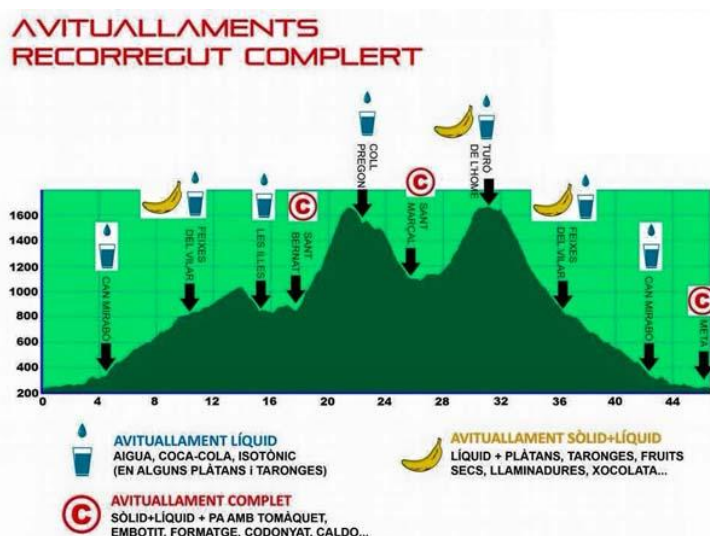
- 11º Puesto Absoluto y 2º Promesa

El 23 de octubre llegábamos a la última prueba de Copa de España, la Marato de Montseny. Un carrera con unos paisajes espectaculares y una distancia de 45,5km y 2752 metros de desnivel positivo que completé en 4h29min.

En esta carrera se decidía la clasificación final, por lo tanto iba muy motivado y con ganas de hacerlo lo mejor posible. Salí reservando y a medida que pasaba la carrera iba encontrándome mejor y recuperando posiciones. Mi principal rival, ABDELFATAH DALAL JIRARI, salió muy fuerte y no le vi durante toda la carrera.

Incluso en el Km32 me informaron de que me sacaba 10 minutos, en ese momento decidí relajarme y terminar la carrera disfrutando de las sensaciones y sin presionarme por el puesto. Terminé la carrera muy bien en un 11º posición y 2º promesa a tan solo 1 minuto del primer promesa. Por lo que le había ido recortando durante todo el tramo final.

El espectacular recorrido de la carrera y las buenas sensaciones durante la misma me dejaron más que satisfecho con la Copa de España FEDME 2016. Finalmente conseguí en la clasificación final un 11º Puesto absoluto y 2º Puesto Sub-23º.





## 4. Campeonato de Madrid.

- 2º Absoluto y 1º Sub-23. 1º Puesto Clubes

El 30 de octubre de 2016 se celebraba en Cercedilla el Campeonato de Madrid individual y por clubes de Carreras por Montaña FMM, en un circuito precioso de 25km y 1600 metros de desnivel positivo.

Iba poco confiado a la carrera ya que el fin de semana anterior había tenido la Marato de Montseny y cuesta bastante recuperar de una carrera tan exigente. Así que salí sin grandes pretensiones pero a intentar hacerlo lo mejor posible para puntuar bien por equipos. En los primeros kilometros iba situado en torno al 7º-8º puesto y con las piernas cansadas, pero a medida que que pasaba el tiempo me iba encontrando mejor. Finalmente, bajando de Monton de Trigo me coloqué en primera posición. A partir de aquí Isra (compañero de club) y yo nos escapamos juntos hasta que en la última bajada me dejó y mantuvo la diferencia hasta meta. Finalmente llegue en 2º posición con un tiempo de 2h 29min (6 minutos menos que el año pasado). Conseguí un 1º Puesto en categoría promesa y un disputado 1º Puesto de clubes.





## 5. Otras carreras.

### 5.1 Competiciones RFEA:

Esta temporada también me hice licencie en la Real Federación Española de Atletismo. Y dispute dos competiciones de montaña:

- Campeonato de España de Carreras de montaña por la RFEA:  
Se trató de una carrera de 12km con unos 500 metros de desnivel positivo. Se celebró en Alhama, Murcia, el 5 de junio de 2016. Era clasificatoria para el Europeo celebrado en Italia en Junio. Llegaba tocado por la lesión pero era una carrera corta y rápida osea que esperaba que los dolores no me molestasen mucho. Finalmente tuve muy buenas sensaciones y conseguí un **7º Puesto Absoluto**, **1º Puesto Promesa** y **1º Puesto de Clubes**. En una carrera rapidísima.



- Campeonato de Madris de Carreras de Montaña por la Federación Madrileña de Atletismo:

Esta prueba se disputo en Cercedilla el 22 de mayo de 2016. En un recorrido de 12km y 600 metros de desnivel positivo. Después del parón por lesión decidí correr esta carrera ya que era una distancia corta y me venía bien para coger ritmo de competición y motivarme. Finalmente conseguí un 3º Puesto Absoluto y un 2º Puesto No federado (estaba federado por la federación de Castilla y León).



## 5.2. Cross y asfalto:

Todas las temporada me gusta hacer alguna carrera “llana” ya que vienen muy bien como preparación para las carreras importantes y también para desconectar un poco de las carreras de montaña lo que te permite mantener la motivación durante toda la temporada.

- 10km Trofeo Jose Cano, Canillejas: 32´20´´  
La mítica prueba madrileña de 10k se celebró el 20 de noviembre de 2016. Una carrera dura en su parte media y con rápido final. Era mi primera prueba de esta distancia, entre en meta en la 11º Posición absoluta con un tiempo de 32´20´´.
- Cross Universidad Europea de Madrid:  
El 15 de Enero de 2016 se celebró este bonito cross. Quedé en 1º Posición absoluta.



- Cross Universidad Camilo Jose Cela:  
2 de Febrero de 2016. Conseguí un 2º Puesto Absoluto.



- Campeonato de España de Cross Universitario:  
Conseguí clasificarme con el equipo de la UPM para disputar el campeonato de España de Cross universitario. Se celebró en Burgos el 21 de Febrero de 2016. Conseguí un 31º Puesto Absoluto y 7º Puesto por equipos.
- Carrera popular de Villaviciosa de Odón:  
El 16 de octubre se celebró esta carrera popular y la realice a modo de preparación para otras pruebas. Conseguí un 3 Puesto Absoluto.



- XXXIV Cross Ciudad de los Poetas:  
Como última carrera del año realicé este bonito cross celebrado en el Parque Dehesa de la Villa el 18 de diciembre de 2016 y donde conseguí un 2º Puesto Absoluto.

## **6. Agradecimientos.**

- A mi entrenador Javier Medrano.
- A mi club TODOVERTICAL V+.
- A la selección Madrileña de carreras por montaña.