

*El running com un dels 4 eixos estratègics del patrocini esportiu de CaixaBank*

## **Reyes Estévez entrena a empleats i clients de CaixaBank a Girona per afrontar una carrera de diferents distàncies**

- **Reyes Estévez ha ofert una masterclass teoricopràctica on ha donat consells per a corredors aficionats al running sobre les qüestions tècniques més importants per a preparar una carrera de diferents distàncies i, posteriorment, ha realitzat un entrenament amb prop de 50 atletes pels carrers de la ciutat de Girona.**
- **CaixaBank manté la seva aposta per les proves populars atlètiques més representatives del país, com són la Marató de Lleida, la mitja Marató de Tarragona, la cursa urbana de Manresa, la cursa de Bombers o la Jean Bouin, entre d'altres.**
- **La presència del medallista mundial dels 1.500 metres a Girona es produeix en el marc de l'entitat de fomentar hàbits saludables i promoure l'esport a través dels equips interns #runnersCaixaBank, format per més de 3.000 persones.**

**Girona, 9 de novembre de 2023.**

L'oficina Store Santa Clara de CaixaBank a Girona ha acollit avui una *masterclass* teoricopràctica per aficionats al running de la mà de Reyes Estévez, medallista mundial a la prova de 1.500 metres a Atenes (1997) i Sevilla (1999). L'exatleta internacional ha impartit una sessió teòrica amb més de 50 persones, entre empleats i clients de l'entitat, que han acudit a la xerrada gratuïta organitzada per CaixaBank.

Pel que fa a la part teòrica, Estévez ha explicat tècniques de carrera i diferents consells per afrontar amb garanties una cursa de diferents distàncies, amb especial èmfasi en les carreres urbanes 10k, les més multitudinàries del panorama atlètic. Durant l'explicació s'ha posat el focus en la importància d'un bon escalfament previ a la carrera. Reyes Estévez aconsella dedicar 15 ó 20 minuts de carrera suau per escalfar els músculs abans de l'inici de la competició. En segon punt, l'exatleta internacional ha posat el focus en la visualització del recorregut abans d'afrontar la carrera. Tot seguit, Estévez ha fet especial èmfasi en l'ús d'un bon calçat esportiu. En aquest apartat, Estévez considera imprescindible trobar una sabatilla que vagi en consonància amb el tipus de petjada i el pes corporal. Finalment, l'atleta ha entrat en aspectes més tècnics com la gestió de l'esforç durant la carrera segons el punt quilomètric, així com la importància de la hidratació i l'alimentació. Finalment, Reyes ha parlat de la gestió de la motivació i les emocions.

Un cop finalitzada la part teòrica, on els assistents han pogut compartir amb el medallista les seves inquietuds i dubtes, els 50 corredors amateurs han realitzat un entrenament d'una hora dirigit per Reyes Estévez pels carrers de la ciutat gironina. El grup ha recorregut el casc antic passant pel Pont de Pedra, la Catedral i tots els indrets històrics de la ciutat. A la finalització de l'entrenament, el grup ha realitzat estiraments i ha conclòs la jornada amb una foto general.

La presència del medallista mundial dels 1.500 metres a Girona es produeix en el marc de l'entitat de fomentar hàbits saludables i promoure l'esport, especialment a través dels equips interns #runnersCaixaBank, format per més de 3.000 persones.

### El running com a element d'implicació territorial

CaixaBank manté una estreta vinculació amb el territori d'influència i compta amb una vocació d'entitat propera amb el client, que es tradueix en el patrocini local com a estratègia adequada per a generar notorietat. Per aquest motiu, l'entitat financera manté la seva aposta per les principals proves populars atlètiques més representatives del panorama nacional amb les quals comparteix valors com l'esforç, l'esperit de superació i la perseverança.

L'entitat és patrocinadora principal de prop de 50 proves atlètiques tradicionals com la Marató de Lleida, la mitja Marató de Tarragona, la cursa urbana de Manresa, la cursa de Bombers o la Jean Bouin, entre d'altres.

Amb la mirada posada a dinamitzar i col·laborar amb el territori d'influència, CaixaBank promou activament accions d'activació en els prolegòmens de les proves, en algunes ocasions vinculades a l'ambaixador de marca Reyes Estévez, al mateix temps que incentiva la participació i facilita els mitjans econòmics oportuns per a disputar cada competició.

Aquesta implicació amb l'esport de l'entitat s'ha materialitzat en la formació d'un gran nombre d'equips interns de #runnersCaixaBank. Aquest grup d'atletes, que compta amb més de 3.000 inscrits, porten a tot el territori els valors inherents a l'esport, que també formen part de la cultura de CaixaBank.