

*El running como uno de los 4 ejes estratégicos del patrocinio deportivo de CaixaBank*

## **Reyes Estévez entrena a casi un centenar de #runnersCaixaBank en Cataluña para acercar el running a la sociedad**

- **Reyes Estévez ha ofrecido tres jornadas teórico-prácticas en Girona y Barcelona dónde ha dado consejos a clientes y empleados de la entidad sobre las cuestiones técnicas más importantes para preparar una prueba de diferentes distancias y ha realizado entrenamientos prácticos donde ha mezclado carrera continua y técnica de carrera.**
- **CaixaBank mantiene su apuesta por las pruebas populares atléticas más representativas del país, como son el Maratón de Lleida, el medio Maratón de Tarragona, la carrera urbana de Manresa, la carrera de Bomberos o la Jean Bouin, donde la entidad presentará más de 300 corredores en la edición del próximo fin de semana.**
- **La presencia del medallista mundial de los 1.500 metros se produce en el marco de la entidad de fomentar hábitos saludables y promover el deporte a través de los equipos internos #runnersCaixaBank, formado por más de 3.000 personas.**

**Barcelona, 20 de noviembre de 2023.**

CaixaBank ha organizado tres masterclass teórico-prácticas exclusivas para clientes y empleados durante octubre y noviembre de la mano de Reyes Estévez, medallista mundial en la prueba de 1.500 metros en Atenas (1997) y Sevilla (1999). El exatleta internacional ha impartido varias sesiones a casi 100 empleados y clientes de la entidad, que han acudido a las charlas gratuitas organizadas por CaixaBank para preparar una carrera, independientemente de la distancia, con especial foco en la cita del próximo 26 de noviembre en la Jean Bouin. Este año la prestigiosa prueba barcelonesa cumple 100 años y la entidad financiera participará con más de 300 empleados de toda España, siendo una de las empresas con la participación más multitudinaria de todas las participantes.

### **Consejos imprescindibles para afrontar una 10k**

Por lo que se refiere a la parte teórica de las jornadas, Estévez ha resumido en 8 los principales consejos para afrontar con garantías una carrera de diferentes distancias, con especial énfasis en las carreras urbanas 10k, las más multitudinarias del panorama atlético.

Durante la explicación se ha puesto el foco en la importancia de un buen calentamiento previo a la carrera. Reyes Estévez aconseja dedicar 15 ó 20 minutos de trote suave para calentar los músculos antes del inicio de la competición, seguido de algunos ejercicios de movilidad y técnica de carrera. Tras estos ejercicios previos, el atleta internacional propone finalizar el calentamiento con unos progresivos un poco más rápidos del ritmo de carrera que cada uno quiere llevar.

En segundo lugar, Estévez ha puesto el foco en la visualización del recorrido antes de afrontar la carrera. A continuación, Estévez ha hecho especial énfasis en el uso de un buen calzado deportivo. En este apartado, Reyes Estévez considera imprescindible encontrar una zapatilla que vaya en consonancia con el tipo de pisada y el peso corporal.

Acto seguido, el atleta ha entrado en aspectos más técnicos como la gestión del esfuerzo durante la carrera según el punto kilométrico. Para plantear una buena Jean Bouin, carrera de 10 kilómetros de distancia, Reyes Estévez ha afirmado que: “Desde la salida hasta el kilómetro cinco, situado en Arc del Triomf, el circuito es totalmente favorable, por lo que es el momento de coger ritmos, pero sin pasarse con la euforia de la salida y la tendencia a bajar, que puede hacer que nos excedamos. Entre el kilómetro 5 y 7,5, aproximadamente, es momento de llanear, dejando la Estació de França y encarando bien el circuito hasta llegar a Plaza de Colon. En esos kilómetros es donde debemos mentalizarnos que empieza la zona más técnica y dura del circuito. A partir de ahí, dejamos Colon a la izquierda y empezamos a subir por la Avinguda Paral·lel casi tres kilómetros de ligera pendiente. Cuanto menos hayamos dosificado fuerzas, más lo vamos a notar en este punto. Finalmente, en el tramo final de Paral·lel, es hora de concentrarse, de tirar de brazos y notar el subidón de la cercanía a meta”.

Entre los puntos finales de consejos, Reyes ha hablado de la gestión de la hidratación, tanto días previos a la carrera como durante la competición, así como de la alimentación. Por último, Estévez ha centrado su discurso en aspectos también imprescindibles como la gestión de la motivación y las emociones.

### Entrenamientos a pie de calle

Una vez finalizada la parte teórica, donde los asistentes han podido compartir con el medallista sus inquietudes y dudas en cada una de las jornadas, los casi 100 corredores amateurs han ido realizando entrenamientos de una hora cada sesión dirigidos y supervisados por Reyes Estévez por las calles de Barcelona y Girona en diferentes turnos.

La presencia del medallista mundial de los 1.500 metros se produce en el marco de la entidad de fomentar hábitos saludables y promover el deporte, especialmente a través de los equipos internos #runnersCaixaBank, formado por más de 3.000 personas.

## El running como elemento de implicación territorial

CaixaBank mantiene una estrecha vinculación con el territorio de influencia y cuenta con una vocación de entidad próxima con el cliente, que se traduce en el patrocinio local como estrategia adecuada para generar notoriedad. Por este motivo, la entidad financiera mantiene su apuesta por las principales pruebas populares atléticas más representativas del panorama nacional con las cuales comparte valores como el esfuerzo, el espíritu de superación y la perseverancia.

La entidad es patrocinadora principal de cerca de 50 pruebas atléticas tradicionales como el Maratón de Lleida, el medio Maratón de Tarragona, la carrera urbana de Manresa, la carrera de Bomberos o Jean Bouin, entre otros.

Con la mirada puesta a dinamizar y colaborar con el territorio de influencia, CaixaBank promueve activamente acciones de activación en los prolegómenos de las pruebas, en algunas ocasiones vinculadas al embajador de marca Reyes Estévez, al mismo tiempo que incentiva la participación y facilita los medios económicos oportunos para disputar cada competición.

Esta implicación con el deporte de la entidad se ha materializado en la formación de un gran número de equipos internos de #runnersCaixaBank. Este grupo de atletas, que cuenta con más de 3.000 inscritos, llevan en todo el territorio los valores inherentes al deporte, que también forman parte de la cultura de CaixaBank.