

## ***Reyes Estévez, de la mano de CaixaBank, imparte un clínic y entrena con 40 atletas populares por Santander***

- ***El atleta ha ofrecido una charla con consejos para mejorar la técnica de carrera y, posteriormente, ha realizado un entrenamiento por el recorrido de la San Silvestre de Santander.***

**Santander, 27 de diciembre de 2023**

La store premier de CaixaBank situada en la calle Jesús de Monasterio de Santander ha acogido un clínic teórico-práctico para 40 aficionados al *running* de la mano del atleta Reyes Estévez, medallista mundial de bronce en la prueba de 1.500 metros en Atenas (1997) y Sevilla (1999). Estévez ha impartido una sesión teórica sobre la iniciación al *running* y ha aconsejado a corredores aficionados sobre las cuestiones más determinantes a la hora de terminar con éxito una carrera.

La charla se ha enmarcado dentro de la celebración de la San Silvestre de Santander que tendrá lugar este próximo domingo y que es la cita más popular del calendario atlético de cántabro. Estévez ha aglutinado ocho 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 ha puesto el foco en la importancia de un buen calentamiento previo a la carrera. Reyes Estévez aconseja dedicar 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.

Tras las numerosas preguntas realizadas por los asistentes, en las que han podido compartir inquietudes y dudas, los *runners* han realizado un entrenamiento de una hora, dirigido por el propio Reyes Estévez. El grupo ha realizado un recorrido por los kilómetros de la prueba en los que han realizado ejercicios técnicos y estiramientos con el objetivo de dotar de mayor calidad al entrenamiento mejorando la técnica de carrera.

El formato de esta charla permite la interacción entre los clientes y el ponente, ya que se concibe como una propuesta con la que los asistentes tienen la posibilidad de dialogar y plantear dudas sobre los temas tratados, en un ambiente cómodo y distendido. Están enfocadas a los diferentes segmentos de clientes, y en el caso de charla de esta tarde en Santander, con una temática actual e interesante como es la práctica del deporte y los consejos para que éste sea seguro y saludable.

### **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.

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.