



# La Tragamillas '09

Un suplemento especial de **EL FARO**

[www.elfarodelguadarrama.com](http://www.elfarodelguadarrama.com)  
VIERNES 27 DE FEBRERO DE 2009



## HOMENAJE A:



### Luis de Dios Rubio

La Tragamillas 2009 rinde tributo a la memoria de Luis de Dios Rubio, asesor de Deportes de Collado Villalba fallecido el pasado verano con apenas 50 años. El homenaje no puede ser más acertado, pues Luis de Dios era un hombre del Deporte con una iniciativa y capacidad de trabajo tales, que mejoraba cualquier entorno deportivo en el que se moviera. El más importante fue el fútbol sala, como directivo y presidente, durante más de una década, de la AD Collado Villalba. Hizo crecer su club y promovió eventos multideporte que revelaron una capacidad de gestión finalmente trasladada al Ayuntamiento. Para desgracia de todos, su Asesoría de Deportes apenas duró unos pocos meses, pero en ese tiempo pudo trasladar a la organización de la Tragamillas un apoyo que no se quedó en palabras, cuestión nada baladí en una localidad que solía poner bajo sospecha las iniciativas privadas de los clubes deportivos aún estando pergeñadas desde el altruismo y la autogestión. Por ello, el 1 de marzo es su día. Le recordarán todos, familia, atletas, voluntarios... También sus chicos de la AD Collado Villalba, que ayudarán a la organización. Y Luis tendrá la mejor panorámica desde arriba.

## Marea de récord en Villalba

JAIME FRESNO

Más allá de una prueba de atletismo, la Tragamillas, que este domingo 1 de marzo cumple su tercera edición, es un acontecimiento deportivo con mayúsculas y un fenómeno social capaz de convocar en Collado Villalba a cientos de atletas

de toda la geografía nacional. Una marea en la que estarán representadas más de 30 provincias españolas y casi una veintena de nacionalidades. Al margen de que el domingo haya récord de participación, que lo habrá -las previsiones hablan de que se puede rozar el cupo máximo de

1.500 atletas y superar así los 1.200 que salieron en 2008-, estos datos hablan a las claras del éxito del evento que organiza el CD El Castillo. Si eres atleta y lees estas líneas, debes saber que participas de una media maratón agradecida a sus corredores y cuidada al detalle desde que

Younnes Laktarni cruzara la meta en marzo de 2008 como ganador. Doce meses de trabajo que desembocan en una nueva edición con novedades. Una de ellas es el nuevo recorrido, inverso al del año pasado, que conjuga asfalto y tierra casi a partes iguales. *(sigue en página 2)*

# Villalba

m u d a n z a s



**MUDANZAS - GUARDAMUEBLES  
NACIONALES E INTERNACIONALES  
PRESUPUESTO SIN COMPROMISO**

[mudanzasvillalba@telefonica.net](mailto:mudanzasvillalba@telefonica.net)

**TEL: 91 849 34 05 FAX: 91 849 82 51**

[www.villalbamudanzas.net](http://www.villalbamudanzas.net)

▼ **EL RECORRIDO** LA ORGANIZACIÓN INVIERTE EL SENTIDO DE LA CARRERA Y SUAUIZA EL TERRENO PARA MEJORAR LAS MARCAS

# 1.400 atletas desafían los toboganes del nuevo trazado

-viene de la página 1-

... El trazado conserva la esencia de rompepiernas de las dos primeras ediciones, con continuos toboganes, hasta 14 cambios de superficie, entre asfalto, hormigón, sintética y tierra, y un desnivel acumulado de 430 metros. "No es mucho, porque por ejemplo en la Media de Barcelona también andan por ahí", compara Javier Martín, el vicepresidente del CD El Castillo. Pero hay trampa: "La Tragamillas sí que es un verdadero rompepiernas. De hecho creo que si buscas en el diccionario las acepciones de la palabra rompepiernas una de ellas reza del siguiente modo: *Dícese del Medio Maratón celebrado en la madrileña localidad de Collado Villalba*. La carrera es una sucesión de subidas y bajadas, pero no de cuestas largas y tendidas, sino de desniveles cortos en longitud pero de gran pendiente", contaba un atleta popular en su blog tras acabar reventado la

eso creemos que se pueden mejorar mucho las marcas. Además, esperamos que el premio ayudará a mejorar el nivel". La dureza además se verá atenuada por una mejor distribución de los tres avituallamientos, tras críticas vertidas en algunos foros de atletas el pasado año, y unos tres kilómetros finales por la Dehesa de tendencia descendente. El público va a ganar además un espectacular punto de visión con el bucle del puente de la Estación, donde la carrera pasará dos veces: una por debajo, a la altura del bar *El Andaluz* (Km. 9,5) y otra bajando hacia la Calle Real (Km. 13.7).

El nuevo diseño, presentado a la Dirección de Deportes municipal el pasado mes de abril, ha sido especialmente sensible para minimizar su influencia en el tráfico, en un domingo primero de mes en el que abren los comercios.



José Ángel Acebes, sexto en 2008, por delante del villalbino Óscar Fabián Montero en el tramo más duro del Coto / CD ELCASTILLO

## Los precedentes

### Tragamillas 2007

✓ **CAMPEÓN:**

Héctor Carmona (Guadalajara)  
1:13:20 horas (3:29 min / km.)



2º/ Abdeslam Rahmouni / 1:14:21  
3º/ José Luis Delgado / 1:15:13  
4º/ Juan Manuel Agejas / 1:15:18  
5º/ Luis Javier Colmenarejo / 1:15:57

Corredores en meta: 727

### Tragamillas 2008

✓ **CAMPEÓN:**

Younness Laktarni (Independiente)  
1:12:05 horas (3:25 min / km.)



2º/ Ramón García de los Huertos / 1:14:17  
3º/ Israel García Carrasco / 1:14:30  
4º/ José María Cámara / 1:14:37  
5º/ Jaime Calleja Muñoz / 1:15:28

Corredores en meta: 969

El público podrá ver dos pasos de la carrera en el bucle del puente de la Estación de RENFE

edición pasada en algo más de 1:40 horas. Eso sin contar que el circuito se sostiene en altitudes que oscilan entre los 850 y 950 metros, con el déficit de oxígeno correspondiente. Precisamente es el desnivel una de las causas por las que los 21,097 kilómetros villalbins no son homologables para hacer marca oficial, pese al gran trabajo de medición de los organizadores para cuadrar el nuevo recorrido. La mayor variación está en enfiar la zona de la Estación antes que el casco antiguo, tras dar la primera vuelta por el carril bici de la Dehesa Boyal. Esta vez el paso por el Pueblo no llega hasta el kilómetro 17, justo después del tramo más duro, la subida de Honorio Lozano enlazada con el túnel de la A-6 y los toboganes del Camino de la Fonda, un desafío para los 1.400 atletas y para el que quiera el premio de 500 euros por ganar bajando de 1:08 horas. Younness Laktarni ganó en 2008 con 1:12:05. Tras una exhibición de 17 kilómetros en solitario, el marroquí, cuya participación el domingo parece descartada, quedó cuatro minutos por encima de ese tope. "Con el cambio de sentido el recorrido ha suavizado, por

## LA GEOGRAFÍA DE LA CARRERA

### Horarios y puntos de paso

KM.	CALLE / SENDA	H.C.	U.C.
0	Salida Calle Las Águedas	10:00	10:00
1	Carril bici. Cementerio Municipal	10:03	10:07
2	Carril bici Dehesa Boyal	10:06	10:14
3	Carril bici Dehesa Boyal	10:09	10:21
4	Puente de Los Valles	10:13	10:29
5	Urbanización Danubio	10:16	10:36
6	Cordel Valladolid - Cañada Real	10:19	10:43
7	Entrada Parque Romacalderas	10:22	10:50
8	Parque de Romacalderas	10:26	10:58
9	Calle Nicolasa Fernández	10:29	11:05
10	c/ Rafael Alberti / Estación autobuses	10:32	11:12
11	Coto de las Suertes	10:36	11:20
12	Coto de las Suertes	10:39	11:27
13	Carretera vieja de Galapagar	10:42	11:34
14	Calle Real (Puente río Guadarrama)	10:45	11:41
15	Túnel bajo autopista A-6	10:49	11:49
16	Urbanización Peñanueva IV	10:52	11:56
17	Camino de la Fonda - El Raso	10:55	12:03
18	Cruce carretera de Morzarzal	10:59	12:11
19	Carril bici. Dehesa Boyal	11:02	12:18
20	Carril bici. Dehesa Boyal	11:05	12:25
21	Estadio Ciudad Deportiva	11:08	12:32
<b>META: 21,097 km. Estadio Ciudad. Deportiva</b>		11:09	12:33

\* H.C. Horario de la cabeza / \* U.C. Horario últimos corredores

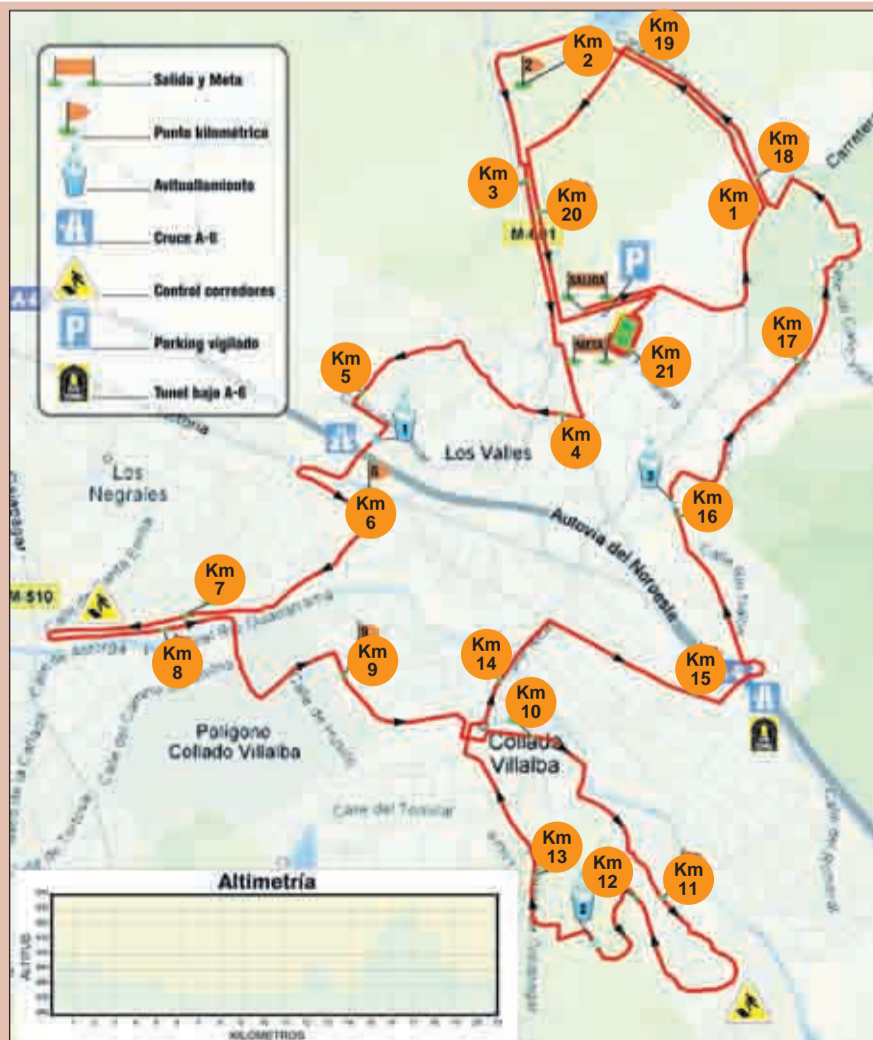
### Avituallamientos

Km. 5,70	CORDEL DE VALLADOLID
Km. 12,60	Salida COTO DE LAS SUERTES
Km. 17,20	CAMINO DE LA FONDA - EL RASO

### Distancias por superficie

TRAMOS ASFALTO (6)	12.250 metros
TRAMOS TIERRA (6)	7.210 metros
TRAMOS HORMIGÓN (2)	640 metros
OTRAS SUPERFICIES	700 metros
TRAMO SINTÉTICO (1)	297 metros

\* FUENTES: CD El Castillo de Villalba y elaboración propia



— Trazado del recorrido



Que nada interrumpa el placer de conducir



El nuevo sistema de pago en autopistas: Cómodo y Rápido.



www.viat.es

**CAMBIA EL ACEITE Y EL FILTRO EN LA PROXIMA CURVA Y GANA UN SCALEXTRIC.**

Cambia el aceite TOTAL y el filtro de tu Citroën y podrás conducir los C4 WRC de Sébastien Loeb y Dani Sordo sin salir de casa. ¡Uno de los 400 circuitos Scalextric® que sorteamos puede ser tuyo!

**Y además, 30% de descuento en aceite TOTAL y filtro aplicado sobre tarifa oficial (mano de obra no incluida). No acumulable a otras ofertas en vigor.**

Sorteo realizado ante notario. Bases disponibles en los Servicios Oficiales Citroën adheridos a este programa y en www.servicios.citroen.es

**PROMOCIÓN SEGURIDAD:**

**15%**

de descuento en:  
(aplicado en las piezas de recambio)  
No acumulable a otras ofertas en vigor

- PASTILLAS
- DISCOS DE FRENO
- AMORTIGUADORES
- SILENCIOSO TRASERO

Y al realizar una de estas operaciones, le revisamos gratis  
**12 ELEMENTOS BÁSICOS DE SEGURIDAD:**

**ESTADO DE:**

1. Neumáticos
2. Escape y fijaciones
3. Escobillas limpiaparabrisas
4. Fuelle de transmisión
5. Fuelle de dirección

**CONTROL DE NIVEL DEL LÍQUIDO DE:**

6. Dirección
7. Frenos a LHM o LDS
8. Refrigeración
9. Aceite motor

**ESTANQUEIDAD DE:**

10. Amortiguadores esféricos
11. Motor
12. Caja de velocidades



TOTAL

Promociones válidas del 10/02/09 al 15/04/09

**AUTO MADRID NORTE**  
CONCESIONARIO OFICIAL CITROËN

POLÍGONO P-29 C/ ESCOFINA, 47-A COLLADO-VILLALBA



CREATIVE TECHNOLOGIE

la tragamillas'09

Nombres propios

Israel García 3º/ Tragamillas 2008 (1:14:30 h.)



RESULTADOS DESTACADOS

- ✓ Maratón de Madrid 2007: Primer español de la prueba (10º) con 2:25:29 horas.
- ✓ VIII Bilbao-Bilbao 2008: Ganador con 31:15 minutos, sobre 10 Km. de recorrido.
- ✓ Media Maratón Azcoitia - Azpeitia 2008: Ganador, con 1:09:29 horas.
- ✓ Media universitaria de Las Palmas 2006: Ganador con 1:08:30 minutos.
- ✓ Media Maratón Behobia - San Sebastián 2007: Tercero.
- ✓ Media Maratón Toledo 2007: Ganador con 1:09:26 horas.

José Félix Ortiz Debutante en la Tragamillas



RESULTADOS DESTACADOS

- ✓ Media Maratón Fuencarral 2008: Subcampeón con 1:12:32 horas.
- ✓ Media Maratón Moratalaz 2008: Subcampeón con 1:07:17 horas.
- ✓ Campeonato España de media maratón por clubes 2008: 1:13:04 h.
- ✓ Media Maratón La Latina: 1:19:23 h.
- ✓ 16 km. Amigos Camino de Santiago 2008: Ganador con 1:01:32 horas.
- ✓ Maratón de Castilla La Mancha 2007: Cuarto con 2:32:30 horas.

Jaime Calleja 5º/ Tragamillas 2008 (1:15:28 h.)



RESULTADOS DESTACADOS

- ✓ Media Maratón de Getafe 2007: 1:12:38 horas.
- ✓ Media Maratón de Oviedo 2007: 1:13:05 horas.
- ✓ Campeonato España de media maratón por clubes 2008: 1:11:42 h.
- ✓ San Silvestre de Galapagar 2008: Ganador con 25:55 minutos.
- ✓ Pedestre de Torrelodones 2009: Ganador con 22:59 minutos
- ✓ Maratón Memorial Tito Palla 2008: Tercero con 2:43:30 horas.
- ✓ Popular de El Pardo 2008: Subcampeón con 37:24 minutos

LA PARTICIPACIÓN LA CARRERA RECORDARÁ AL ATLETA FALLECIDO LUIS JAVIER COLMENAREJO, HABITUAL EN SU 'TOP TEN'

# José Félix Ortiz e Israel García, favoritos a falta de despejar la incógnita marroquí

JAIME FRESNO

La nómina de favoritos de la Tragamillas 2009 está a falta de resolver la incógnita marroquí. La victoria el año pasado de Youness Laktarni y el segundo puesto de Abdellam Rahmouni en 2007 son argumentos de peso para conceder *chance* a la opción norteafricana. A dos días del cierre de la inscripción no había pistas de ellos ni de otros compatriotas. Tampoco del primer ganador de la carrera, el atleta del Guadalajara, Héctor Carmona. Con ello, el protagonismo previo va para el madrileño del Suanzes, José Félix Ortiz, y el toledano Israel García, a la cabeza de las apuestas. Ortiz corrió el año pasado la Media de Moratalaz en 1:07 horas y llega tras reservarse en La Latina (1:19:33); García, tercero el año pasado en Villalba, tras reconocer que no esperaba tanta dureza, presenta hazañas como un tercer puesto en la Behobia - San Sebastián 2007, una carrera con 16.000 participantes, en la que el año pasado fue sexto a cinco minutos de Chema Martínez. El favoritismo de ambos se nota en los dorsales. El CD El Castillo ha concedido el 2 a Israel García y espera dar el 3 a Ortiz, a la espera de confirmar la participación de otro gran aspirante, el segoviano Ramón García de los Huertos, segundo en 2008. Tanto el toledano como el madrileño son además los aspirantes



Ramón García de los Huertos, 2º en 2008, y Salva Díaz Barranco, en el tramo de la Dehesa Boyal, seguidos por la mountain bike de 'Josito' / CD EL CASTILLO

más serios al premio de 500 euros por ganar bajando de 1:08 horas, un umbral casi imposible para el resto. Pese a todo, la lucha por el podio se presume abierta, con atletas como José María Cámara, cuarto en 2008, y Jaime Calleja, quinto. Este último, perteneciente al Maratón, llega a Collado Villalba tras ganar la San Silvestre de Galapagar y la Pedestre de Torrelodones, y es el más joven de los candidatos. En el bando serrano, suenan los guadarrameños José María Gómez Santero y Salva Díaz Barranco, aspirantes claros a un *top ten* que en 2008 estableció el corte en 1:17:12. Cerca de ese tope podría moverse el corredor anfitrión de El Castillo, Mario Sanz. El de Becerril ha preparado a conciencia la carrera, tras rebajar con amplitud en la Media Maratón de Alcorcón su registro del año pasado, 1:19:55.

El recuerdo a 'Luisja'

La Tragamillas, como muchas populares programadas en 2009, echará en falta la figura de Luis Javier Colmenarejo, atleta del San Sebastián de los Reyes, fallecido hace pocas semanas a los 46 años a causa de un fallo cardíaco. *Luisja* fue quinto en 2007 y séptimo en 2008, pero más allá de los resultados era un referente para cualquier popular madrileño. La organización recordará su nombre antes y después de la prueba.

## LAS CLAVES DEL RÉCORD DE PARTICIPACIÓN

Superado el bache de inscripciones de mediados de enero al 10 de febrero, la organización ya tenía más de 1.300 inscritos el pasado miércoles, unos 150 corredores más de los que salieron en 2008. Hay más de 500 atletas villalbins inscritos, otros tantos de pueblos de la Sierra y casi 100 segovianos.

La petición de dorsales a nivel nacional supera con creces lo sucedido el año pasado. Más de 30 provincias estarán representadas, incluyendo todas las que conforman las dos Castillas. Cataluña, Navarra, Andalucía, Galicia, Extremadura y la Comunidad Valenciana, entre otras, completan el elenco.



La posibilidad de realizar la inscripción en internet ha llevado en volandas a la Tragamillas hasta el récord. El último recuento oficial de 31 de enero hablaba de 449 inscritos *on line*, sobre un total de 1.165. La web de Carreras Populares lideraba el ranking con 287, seguida por Runner's, con 162. En Collado Villalba, la palma de la inscripción presencial se la llevaba la tienda Deportes Daniel's, con 214, seguida por las 110 de Tiendas Base. En Madrid, las tiendas Bikila, Marathinez y Running Company sumaban 164 inscripciones.

EQUIPACIONES  
EQUIPAMIENTO DE INSTALACIONES  
TENIS, PADEL



TROFEOS  
PUBLICIDAD  
CAMISETAS TÉCNICAS  
PRECIOS ESPECIALES EVENTOS

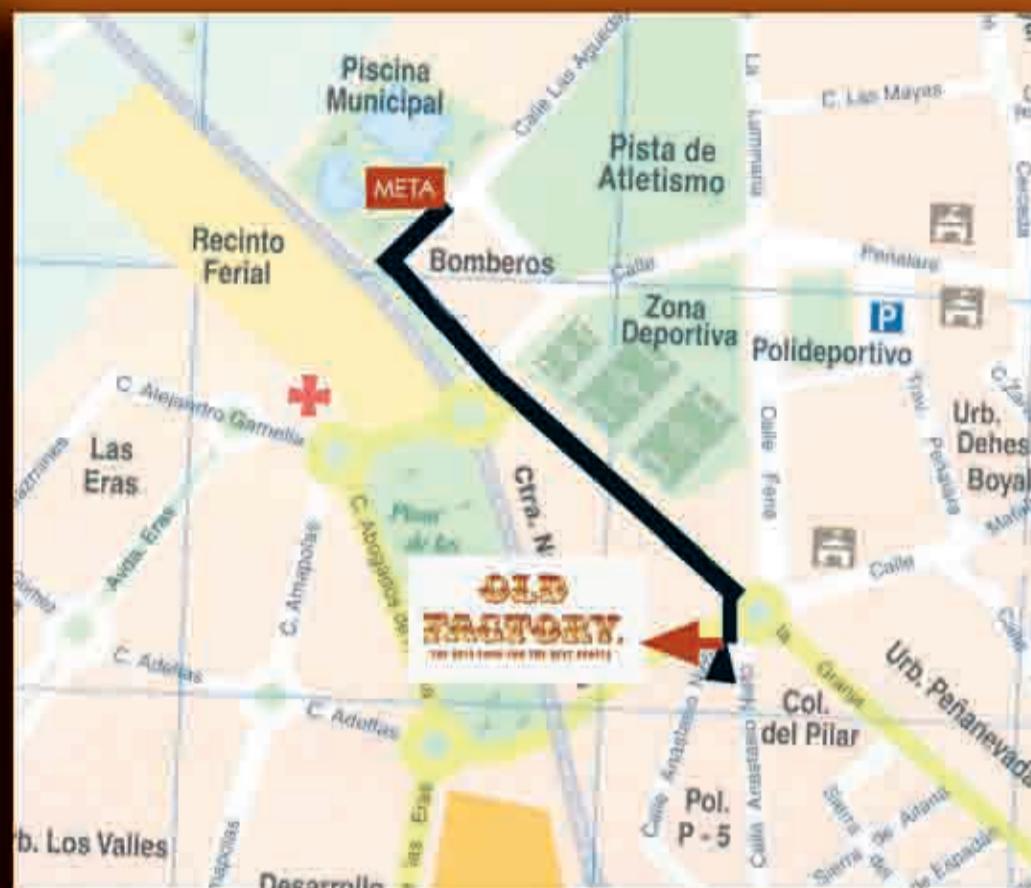
C/ Real, 30 • Blq. El Pontón, Locales 5 y 6  
Teléfono y Fax 91 851 12 51  
28400 C. VILLALBA (Madrid)

¡ESPECIAL III MEDIA MARATÓN!  
POR TU PARTICIPACION  
15% DTO. ADICIONAL TARIFAS

C/ Guadarrama, 25  
Teléf. 91 858 32 52  
28260 GALAPAGAR (Madrid)

DISTRIBUIDOR OFICIAL:





# OLD FACTORY.

THE BEST FOOD FOR THE BEST PEOPLE

## MENÚ DEL CORREDOR Nº1

### ENSALADA DE LA CASA

HAMBURGUESA A ELEGIR ENTRE LAS OCHO VARIEDADES - TODAS ELLAS COCINADAS A LA PARRILLA DE CARBÓN Y SERVIDAS EN PAN DE SÉSAMO, CON LECHUGA, TOMATE, CEBOLLA, PEPINILLOS AGRIOS Y ACOMPAÑADAS CON PATATAS FRITAS OLD FACTORY Y ENSALADA DE COLE SLAW.

### CERVEZA O REFRESCO

HELADO DE DOS BOLAS, SABOR A ELEGIR ENTRE LOS DISPONIBLES.

15 EUROS / PERSONA

## MENÚ DEL CORREDOR Nº2

### ENSALADA DE LA CASA

ENTRECOTTE A LA PARRILLA, ACOMPAÑADO DE PATATAS FRITAS.

### CERVEZA O REFRESCO

HELADO DE DOS BOLAS, SABOR A ELEGIR ENTRE LOS DISPONIBLES.

20 EUROS / PERSONA

**ESTAMOS A ESCASOS METROS DE LA META...**

**Y HEMOS PREPARADO LOS MEJORES MENÚS PARA LOS CORREDORES**

Defendemos tu derechos  
Defendemos tu derechos



**Juntos podemos**

**Asóciate**

**Asociación de Comerciantes y Empresarios de Collado Villalba, "CyE"**

C/ Real, nº 34, 1º. of. 1 • 28400 Collado Villalba (Madrid)  
Telf./Fax: 91 851 04 29 • cyevillalba@cyevillalba.com

## la tragamillas'09

ORGANIZACIÓN 60 POLICÍAS LOCALES Y MÁS DE 100 VOLUNTARIOS VELARÁN POR LA SEGURIDAD DESDE PRIMERA HORA

# El Castillo hace carrera y fiesta paralela con sólo 40.000 euros

JAIME FRESNO

La gran movilización que supone la Tragamillas deja muchos estupefactos cuando se habla de su presupuesto: 40.000 euros. Con ese dinero, insignificante en otros deportes, vendrán casi 1.500 atletas de 30 provincias, estarán bien surtidos -ver cuadro anexo-, por las calles de Collado Villalba se repartirán varios grupos musicales para animar la carrera, se va a organizar un concurso de fotografía sobre la prueba -más datos en [www.cdelcastillo.com](http://www.cdelcastillo.com)- y en el Estadio de la Ciudad Deportiva se montarán actividades de globoflexia para los niños asistentes, que además tendrán un helado. Todo, gracias a la involucración de grandes marcas -Iberpistas, Gas Natural, La Caixa, Citröen, Cajamadrid...-, y pequeños y fieles patrocinadores villabinos -Fels, Bicicletas Morenito, Deportes Daniel's...-. El CD El Castillo ha logrado tapar la crisis con 11 meses de trabajo que empezaron convenciendo al Ayuntamiento de que el nuevo recorrido respondía a su petición de interferir lo menos posible en el tráfico de la ciudad, después de los problemas de seguridad en algunos puntos de la carrera de 2008. Este domingo, el dispositivo policial será superior, con 60 agentes, y ganará en coordinación, gracias al permanente diálogo entre organizadores y mandos. A ello hay que sumar los alrededor de 120 voluntarios de apoyo en puntos conflictivos, algunos de los cuales abrirán y cerrarán la carrera en bicicletas de montaña.

## Fiesta en la Ciudad Deportiva

La animación musical y las actividades lúdicas para los niños estarán instaladas en la Ciudad Deportiva desde primera hora, en una fiesta deportiva en la que se informará pun-

tualmente de todo cuanto acontezca en carrera. El punto culminante llegará con la entrega de premios, al filo de las 13:00 horas. Como es tradicional, el ganador se llevará un jamón de bellota y un teléfono móvil de última generación valorado en 500 euros. Esa cifra será la que se lleve el ganador masculino si baja de 1:08 horas, y la campeona femenina, si registra menos de 1:14. Todo ello estimando al máximo 40.000 euros.



Imagen del movimiento en meta de la edición del pasado año / CD EL CASTILLO

## Lo que mueve la prueba

Atletas	
1.400	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Senior: 55%</li> <li>✓ Femenino: 10%</li> <li>✓ Veteranos: 20%</li> <li>✓ Veteranos B: 8%</li> <li>✓ Junior: 7%</li> </ul>

Seguridad y organización	
180	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Policía Local: 60 efectivos</li> <li>✓ Protección Civil: Por confirmar</li> <li>✓ Voluntarios: 120 efectivos</li> <li>✓ Balizas: 300 conos</li> </ul>

Elementos de avituallamiento	
16.000	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Chocolatinas: 1.500</li> <li>✓ Plátanos: 1.500</li> <li>✓ Naranjas: 1.500</li> <li>✓ Cervezas s/a: 1.500</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Botellas agua: 7.000 (33 cl.)</li> <li>✓ Refrescos: 3.000 (33 cl.)</li> </ul>

Elementos bolsa del corredor	
Total de bolsas: 1.500	
✓ Chocolatina: Suministro: Fels Villalba	
✓ Bebida Isotónica: Coca-Cola	
✓ Agua (33 cl.): Coca-Cola / Carrefour	
✓ Naranja y plátano: Carrefour / JMB	
✓ Cerveza s/a con limón: Mahou	
✓ Un par de calcetines: Joma	
✓ Chubasquero: Joma	
✓ Helado: Royne (extra fuera de la bolsa. También para niños asistentes)	

## La Tribuna del Atleta

POR J.M.C. 'PRISILLAS' \*

### Atletas en la sombra

Antonio Ledesma 'El Tragamillas'



“ Hay más ilusión. Se han corregido bien los errores y la carrera va a ser bastante mejor para el atleta, más humana ”

Porque seguro que casi todos tenemos un vecino, un amigo, un compañero, familiar o conocido al que le gusta correr, o simplemente que practica este deporte como modo de mantenerse saludable. Ése que en las tempranas noches de invierno nos asusta llegando jadeante tras la esquina y que nos cuesta reconocer embutido en pasamontañas, y desprendiendo vapor de su ropa sudorosa. El que aparece con la gorra y las zapatillas chorreando agua mientras esperamos en el portal a que una tormenta de mayo escampe. O a los que saludamos amigablemente al verles regresar de su entrenamiento en verano cuando madrugando bajamos a buscar unos churros o el periódico. También aquél que contemplamos cada otoño combatiendo los primeros vientos fríos que arrojan la hojarasca a su paso... Cualquiera de ellos, este próximo 1 de marzo, cargado de ilusión, tomará la

salida en nuestra querida Tragamillas, disfrutará de nuestra dehesa, irá cargándose de kilómetros para sufrir en cada una de las cuestas del Coto o de Honorio Lozano, confiando en sus piernas para que le lleven en un esfuerzo final desde la Plaza del Ayuntamiento a la meta.

Todo ello para disfrutar, luchar, sentir la emoción de esos últimos metros dentro del estadio, donde sus hijos, mujer o marido, padres, amigos, hermanos o vecinos le estarán esperando. Sin portadas de periódicos o cámaras de televisión. Deporte por afición. Anónimo, festivo. Todos esos días de frío o calor, de lluvia o ventisca, de soledad o de grupo, de dolores y pomadas para 75, 90, 120 minutos de particular gloria, bien merecen que pensemos en ellos y dediquemos unos pocos minutos de nuestro tiempo en salir a la calle para reconocerle su protagonismo para animar a ese atleta en la sombra.

\* "Prisillas" es atleta popular serrano y habitual de la Tragamillas

**bicicletas morenito**

ENTIDAD OFICINA D C NUMERO DE CUENTA  
CCC 0000 0000 0 0 000000000  
MORE ES44 6549 4565 4565 4565 4565

**III TRAGAMILLAS 2009**  
**VALE DTO -15%**

Páguese por este cheque a \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_

NO ACUMULABLE A OTRAS OFERTAS (la fecha debe consignarse en letra)

9.864.155 0 4200 0 VALIDO HASTA 31-MAR-2009 BICICLETAS MORENITO S.L.

0 9864155 0049 -0679 214056984 4200

C/JUNTERA, 28 POL.P29 28400 COLLADO VILLALBA TLF: 91 8513938

**bicicletas morenito**

Nos encontrarás en:

**C/ Juntera, 28**  
**Collado Villalba**  
**Tlf. 91 851 39 38**



**Las Minallas**  
CERVECERIA - JAMONERIA

## Ayoyando a los corredores de La Tragamillas '09

No todos los bocadillos son iguales...

Polígono P-29 - Calle Azuela  
Collado Villalba

Especializado  
**PEUGEOT**

**CONRADO MOTOR, S.L.**  
Taller Mecánico  
Teléfono: 91 850 55 11

Con la Media Maratón

Polígono P-29  
C/Calibre, S/N,  
Collado Villalba, MADRID  
t: 918505511

**cromátika**  
comunicación digital

- Identidad corporativa, ambiental y visual
  - Fotomecánica digital - CTP
  - Diseño gráfico y maquetación
- Tiradas cortas y ediciones especiales
- Encuadernación, plastificado y manipulado

Todo lo que necesita tu proyecto  
de comunicación  
Consúltanos sin compromiso

sorgo, 56 sótano int. izq. | 28029 MADRID

**91 733 22 15**

ctpdigital@cromatika.net



**¡CONTAMOS CONTIGO!**  
Oferta TRAGAMILLAS '09  
**10% DESCUENTO**

Válido hasta TRAGAMILLAS 2010

impresión digital  
filmación CTP  
diseño gráfico

Venga a degustar Nuestras Especialidades:  
**MESON RESTAURANTE  
Castillo**

CARNES

PESCADOS

RACIONES

PLATOS COMBINADOS

BOCADILLOS

BANDEJAS Y TABLAS

MENUS DIARIOS

Estamos en:  
c/ Pintor Murillo, 24  
28400 VILLALBA  
Tel.: 91 851 97 71  
www.mesoncastillo.com

**TRANSPORTE OFICIAL  
CLUB DEPORTIVO EL CASTILLO**

**LORENZO**



Autocares y vehículos de lujo con conductor

*Luxury chauffeur driven vehicles*

Oficinas Centrales  
Avda. Reina Victoria, 26 oficina 15A  
Los Negrales - Madrid  
609 117 116 - 91 850 64 38  
Fax 91 851 54 48  
e-mail: info@autocareslorenzo.com

Urb. Collado Real, 87  
28400 C. Villalba (Madrid)  
609 117 116 - 91 850 64 38  
e-mail: info@autocareslorenzo.com

www.autocareslorenzo.com



**LA BOTICA**  
BAR DE COPAS

**APOYANDO A LA  
TRAGAMILLAS**

**CLARA CAMPOAMOR, 6 -  
C.VILLALBA - MADRID**

# III Media Maratón

Villa de

# COLLADO

# VILLALBA

Club Deportivo  
El Castillo  
de Villalba



Toda la información en:  
[www.castillocd.com](http://www.castillocd.com)  
91 851 97 71 • 91 851 68 30



# La Tragamillas '09

homenaje a Luis de Dios Rubio

# Domingo 1 Marzo 10.00 h.

Ciudad Deportiva



Patrocinan:



Colaboran:

