



**¡Salimos juntos,
llegamos juntos!**

DOSSIER
101 RONDA 2018 VER.2

Con Arturo marchando entre nosotros

El Teniente Arturo Muñoz Castellanos, perteneciente a la 5ª Bandera del Tercio “Duque de Alba” II de La Legión, fue la primera baja de las Fuerzas Armadas Españolas en Bosnia Herzegovina. Arturo falleció el 13 de mayo de 1993, como consecuencia de las heridas producidas por la explosión de una granada de mortero cuando se encontraba realizando una misión de ayuda humanitaria para entregar plasma y medicamentos en un hospital de Móstar. No puede haber mejor ejemplo para representar el Espíritu de Disciplina de nuestro Credo Legionario, “Cumplirá su deber, obedecerá hasta morir”. Por eso, y porque algunos tuvimos la suerte de tenerle como amigo (incluso hay algún familiar suyo en nuestro grupo), decidimos tomar su nombre para nuestro equipo, de manera que su recuerdo sea nuestra bandera y guía.

Aunque muchos de nosotros hemos participado en otras pruebas, los integrantes del Equipo Teniente Muñoz Castellanos nos “enganchamos” a los 101 porque buscamos algo más que una carrera. De hecho, para nosotros, La Legión es una escuela de otras muchas cosas que vemos reflejadas en los 101: disciplina, compañerismo, esfuerzo, abnegación pero también simpatía y diversión.

Los integrantes del equipo somos de diferentes edades, procedencias y condiciones físicas, pero todos estamos unidos por una idea común: queremos ser de verdad un equipo y trabajar como tal para conseguir mejorar en nuestra vida personal y crecer juntos. Alimentados por las virtudes que emanan de los doce espíritus del Credo Legionario y apalancándonos especialmente en el Espíritu de Sufrimiento y Dureza y en el Espíritu de Compañerismo, nos hemos propuesto vivir hasta sus últimas consecuencias los valores de nuestro Credo. Para nosotros no existe un lema que nos defina mejor a la hora de realizar el 101 que el de “Salimos juntos y llegamos juntos”.

Pero además, en nuestro caso, esa vocación de equipo, de unidad, se refleja en nuestra vida diaria, como cuando durante el resto del año nos calzamos las zapatillas, nos ponemos la ropa de deporte, y quedamos un sábado por la mañana, todos juntos, hagan 2 bajo cero o 35 grados al sol. Ahí es donde se vence la pereza, la comodidad, la desigualdad en la condición física, el buen o mal humor.... Y solo hay una cosa: el Equipo, así escrito, con mayúsculas. Es en esos momentos cuando encontramos la palabra de ánimos del que siempre está contento, el empujón hacia arriba en la cuesta del más fuerte, la palabra afectuosa del que siempre está al quite y hasta la broma del socarrón del Equipo, porque de todo hay en este Equipo de casi veinte personas. Y con ese mismo espíritu recorreremos España, orgullosos de nuestra bandera, nuestro nombre y estandarte, y de nuestros valores, como durante los 50 km de La Africana en Melilla cuando uno de los nuestros, con dos implantes de cadera, dijo a 15 km de la meta que no podía más y que abandonaba, y cómo le arrojó el Equipo para que cubriéramos todos juntos esos últimos kilómetros. Casi podría decirse que lo hicimos en “formación de diamante”, con nuestro camarada en el centro para poder terminar. Y vaya si terminamos. La mayor satisfacción no fue llegar en un tiempo determinado, no. Los tiempos de las pruebas pasan a un segundo plano cuando lo que cuenta es el compañerismo. ¡Salimos de Melilla juntos y llegamos a la meta en Melilla juntos!

Y con ese mismo espíritu volveremos a Ronda para la XX edición de los 101: ¡saldremos juntos y llegaremos juntos, siempre con Arturo marchando entre nosotros, y el Credo Legionario guiando los pasos de todos!

Equipos Teniente Arturo Muñoz Castellano I, II y III

Juan Jesús, Pablo, Marco, Javier, Guillermo, José Luis, Fernando, Mawolo, Enrique, Marcelino B., Marcelino G., Iñigo, Luis, Luis Felipe, Ignacio, los hermanos Iñigo y Javier y su hijo Jorge, y los hermanos Santiago y Alfonso, todos ellos ciontonanens de pm.



Kilómetro 23



Ronda 2018, nuestro nuevo Reto!





Tte. de infantería Arturo Muñoz Castellanos, herido por granada de mortero el 13 de mayo de 1993 en Mostar, cuando transportaba con su sección, plasma sanguíneo para el Hospital musulmán de aquella ciudad. Murió tres días después en el Hospital militar "Gomez Ulla" de Madrid, como consecuencia de la heridas recibidas en dicha acción. Es el primer casco azul español muerto en operaciones de Paz. Pertenecía al Tercio "Duque de Alba" II de la Legión Española.

20 corredores tenemos el orgullo de homenajearle en la Carrera 101 de la Legión el 12 de mayo de 2018



Equipos Ronda 101 Km 2018



Equipo : Tte. Muñoz Castellanos I	Gran Capitán	Dorsal
Juan Jesús Gil © Fernando G. Reparaz (Comandante) Pablo Aledo Enrique Vaillant Juan Carlos Soler	 LVMH-Loewe Ejército de Tierra Fundación Altius LVMH-Loewe Navantia	5291 5292 5293 5294 5295
Equipo : Tte. Muñoz Castellanos II	Duque de Alba	Dorsal
Iñigo Susaeta © Santiago Milans del Bosch Marcelino Blanco Marcelino Galán Luis Jimenez Muñoz (Tte. Coronel)	 Arcano SMB Abogados AND Bank Navantia Ejército de Tierra	4686 4688 4689 4690 4687
Equipo : Tte. Muñoz Castellanos III	Don Juan de Austria	Dorsal
Javier Ulecia © Jorge Ulecia Iñigo Ulecia Miguel Zurita Gabriel Gonzalez	 Bulnet Capital Cabify Bankia Altamar	5656 5657 5658 5659 5660
Equipo : Tte. Muñoz Castellanos III	Alejandro Farnesio	Dorsal
Javier Corrales © (Tte. Coronel) Nicolas Martinez (Tte. Coronel) Marcos Llago (General) Julio Salom (General) Javier Carmona	 Ejército de Tierra Ejército de Tierra Ejército de Tierra Ejército de Tierra Altare	4726 4727 4728 4729 4730



Material Equipación



MALLOT RUNNING: **TG-1203**

COOLMAX EXTREME: 1710

CARBONO: 1711

buqa[®]
ACTIVE WEAR



Material-Check-list 1/2



- Zapatillas Trail Asic, Salomon, Nike, ojo ver plantillas adaptadas.
- Gorra o Visera Fundamental, sobretodo algo que tape el cuello.....
- Camisetas técnicas Por lo menos 2, una para dejar en Setenil.....
- Calzonas o mallas Calzonas en la primera parte y mallas largas para la noche.....
- Cortavientos y/o manguitos El cortavientos te puede ayudar tanto en la primera parte de la carrera (rachas de viento o quien sabe, quizás llueva) y si lo mezclas con los manguitos, en la segunda parte. Estás en la sierra y por la noche hará frío. Llévate.....
- Calcetines especiales Un par hasta Setenil y otro hasta meta. En Setenil hay un puesto de Podología en el que puedes arreglar tus pinreles si están "mal" y de paso, te los puedes asear por tu cuenta y ponerte unos calcetines limpios.....
- Toallas y chanclas En el caso de que tengas la "valía" de darte una ducha en el Cuartel, te hará falta una toalla y unas chanclas que podrás echar en la "tercera maleta".
- Buff, tubular o gorrito Para la noche. Por la cabeza es por donde más calor se pierde. Hazte con un gorrito o con un tubular que te pueda cubrir la cabecita (y el cuello, en el caso de los tubulares) y evita el frío por la noche.....
- Agua Botellas o camel de agua de 2 litros, para cubrirte los 30 primeros 20km.....
- Barritas energéticas Siempre es recomendable llevar varias, Decathlon 4€ aptonia.....
- Mochila de trail Necesitarás una mochila en la que puedas llevar todo lo que necesitas y que tenga capacidad para líquidos. No hace falta que te compres dos. Puedes llevar la misma todo el trayecto y modificar su contenido en Setenil.
- Catadióptrico La organización lo marca como obligatorio...aunque te dan uno en Setenil.....
- Botiquín personal Simples tiritas / compeed ampollas, vaselina... Ibuprofeno.....
- Móvil y cargadores Móvil cargado hasta el tope, le desactivas los datos (salvo cuando quieras hablar con tus allegados o mandar un whatsapp) y no te echas demasiadas fotos...debe aguantar hasta Setenil.....
- Frontal y pilas de recambio Obligatorio llevarlo por la organización.....
- Manta térmica Obligatorio llevarlo por la organización.....
- Gafas de sol / lentillas Si llevas una buena gorra, puedes prescindir de las gafas de sol. Recomiendan no llevar lentillas
- Paquete de pañuelos Con uno es suficiente.....
- Protección solar Total Y absolutamente esencial. La piel quemada (aunque sea levemente), disminuye la capacidad de tu cuerpo para regular adecuadamente la temperatura.



Recomendaciones antes de la carrera:

- No somos profesionales del running, pero tenemos experiencia en muchas carreras de la Legion, estas son las recomendaciones:

- Un mes antes tomas vitaminas/magnesio (lo venden en decahtlon)



OPTONIA
MAGNESIO + B6 LIQUIDO
C/30 0,99 €

- No estrenar ninguna zapatilla en la carrera.

- Tratamiento pies un mes antes: Akileine loción curtidora



Akileine Tano loción curtidora para pies 100ml
10,72 € en 3 tiendas
★★★★★ 3 reseñas de producto
La loción curtidora para pies Tano pertenece a la línea de cu
Pies - Todos los tipos de piel

- Crema Alileine Sport Nok anti rozaduras (noche)



Akileine Sport Nok Crema Anti-Rozaduras
8,10 € en más de 5 tiendas
★★★★★ 39 reseñas de producto
La crema antirozaduras de Akileine previene de la apa
Pies - Todos los tipos de piel - Marca de kartlé.
Otras opciones de tamaño: 100 ml (6 €)

- Ejercicios isométricos diarios

- <https://aptavs.com/articulos/ejercicios-isometricos>



- Revisar material a llevar (hacer dos mochilas)

- Mirar temperatura de la carrera para la segunda mochila a partir de las 22 horas

- Palos de andar , son muy importantes, para subidas y barro.

- Entrenar la alimentación:

- En cada salida larga: llevar frutos secos e isotónicas, tomar cada 40 min
- Acostumbrar el cuerpo a comer



Recomendaciones durante de la carrera:

- Antes de la carrera desayuno fuerte y tomar un omeoplazol para el estómago.
 - Comer algo cada 20 min, frutos secos y bebida isotónica, con plátano y naranja.
 - No recomiendo geles, pero pueden servir en alguna subida.
 - Durante la carrera , cada 8 km hay un puesto de avituallamiento, no hace falta llevar mucha agua.
 - Llevar ibuprofenos/spirifren, muy recomendable para los dolores. Cada 5 h.
 - Llevar otro par de calcetines para cambiarse, alguno no se cambia y le va bien.
 - Agujas y comped, puede ser recomendable en caso de desastre de ampollas.
-
- Muy recomendable polainas bajas: evitan las "chinas" y protegen del barro
 - Palos de andar , son muy importantes, para subidas y barro.
 - Alimentación:
 - Llevar frutos secos e isotónicas, tomar cada 40 min
 - Al primer cuarto, (15:00) tomar algo de Jamón y/o un café puede sentar bien
 - En cada avituallamiento comer un trozo de plátano y naraja



Precios renfe y horarios



MADRID-PUERTA DE ATOCHA A RONDA →

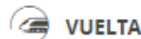
Fecha:
DD/MM/AAAA

11/05/2018



renfe

Salida ↑	Llegada	Duración	Tren	Precio Desde	Clase	Tarifa	Opciones
⚠ 08.35	12.20	3 h. 45 min.	ALTARIA	34,40 € ▶	Turista	Promo	+
⚠ 11.35	15.45	4 h. 10 min.	AVE-MD	61,75 € ▶	Turista con enlace	Ida y Vuelta	+
⚠ 15.05	18.57	3 h. 52 min.	ALTARIA	55,05 € ▶	Turista	Ida y Vuelta	+



RONDA A MADRID-PUERTA DE ATOCHA ↵

Fecha:
DD/MM/AAAA

14/05/2018



Salida ↑	Llegada	Duración	Tren	Precio Desde	Clase	Tarifa	Opciones
⚠ 07.53	11.50	3 h. 57 min.	MD-AVE	61,75 € ▶	Turista con enlace	Ida y Vuelta	+
⚠ 10.09	14.05	3 h. 56 min.	ALTARIA	34,40 € ▶	Turista	Promo	+
16.31	20.35	4 h. 4 min.	ALTARIA	41,30 € ▶	Turista	Promo	+

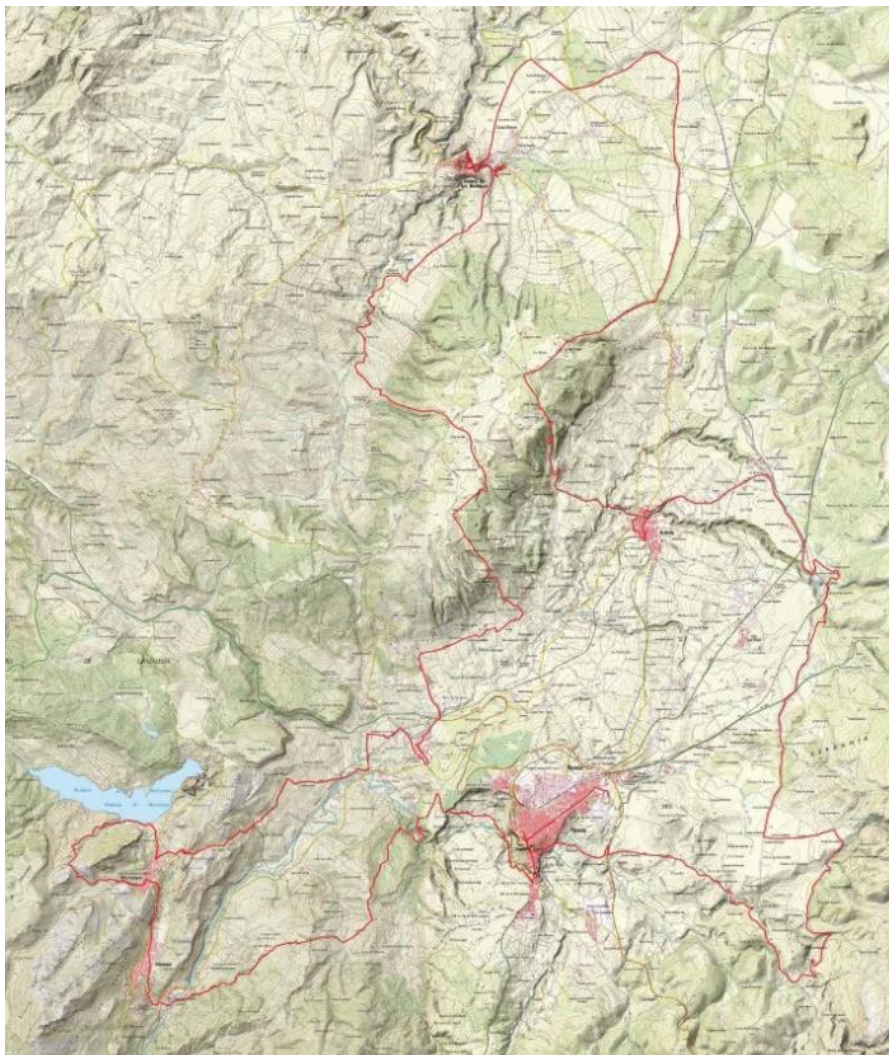


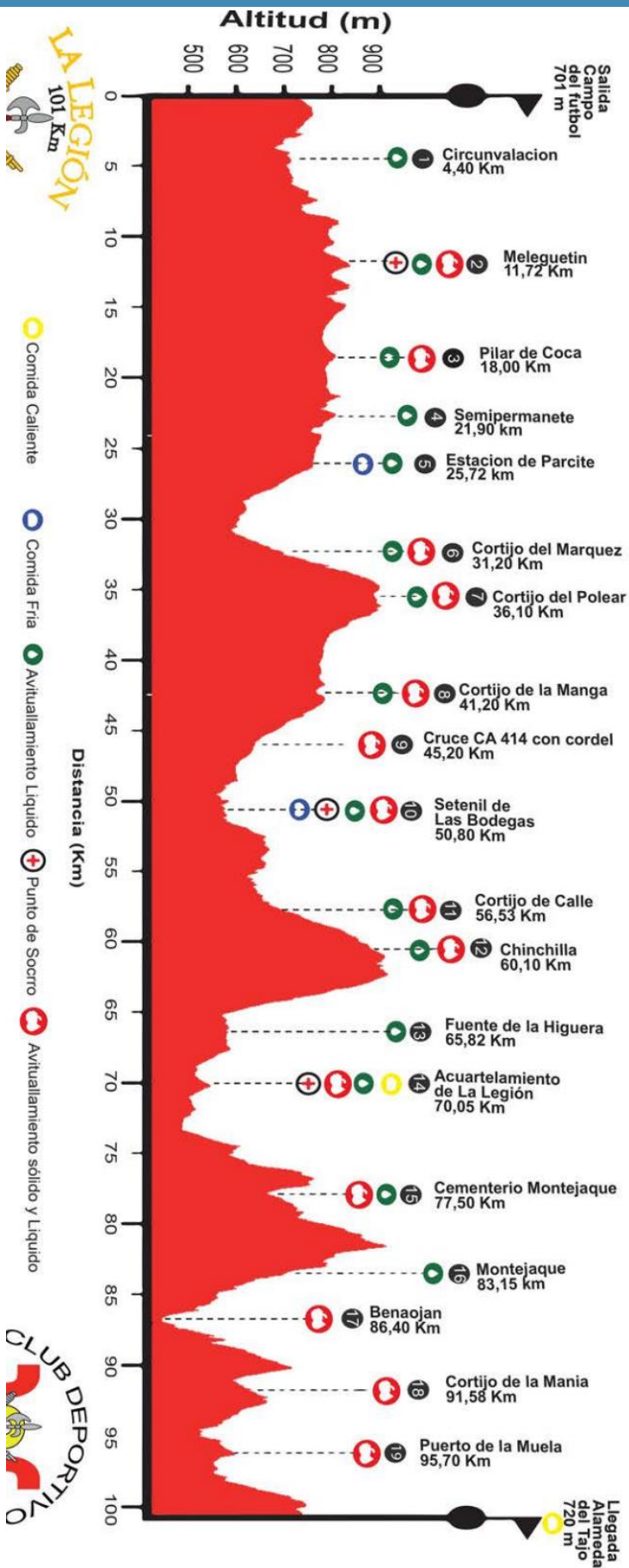
<https://venta.renfe.com>

Plano y Novedades



- Una de las modificaciones es que los corredores se marchan directamente a la zona del Cortijo de Melequetín. Luego más adelante, los marchadores, este año no pasan por Alcalá del Valle, girando hacia el Oeste después del Cortijo de la Manga, y bajando hacia Setenil de las Bodegas por el Cordel del camino de Málaga.
- Más adelante, y después de pasar por el Acuartelamiento, y subir a la ermita, de la que no os libráis, se va a meter una parte nueva para todos, dándole la vuelta completa al cerro del HACHO, volviendo de nuevo a Montejaque.





Recorrido
oficial
Perfil,
3.000 m
positivos

Logística 1/2



- **Logística:** Parece una tontería, pero un porcentaje algo del éxito en estas pruebas es la preparación previa de cosas tan simples como, la ropa, la mochila y la ropa que lleves.
- **Es importante,** tener en cuenta, mallas, camisetas térmicas, sudaderas, culotes y sobre todo saber que la prueba es en Mayo, hará calor y frío por la noche.
- Mi recomendación, es que te compres una **mochila** de las de "trailrunning". Las más cómodas son las de Salomon. cómodas compactas y puedes llevar bidones Camel etc... además de algo de ropa o comida. Mi recomendación es que la uses en las tiradas largas (sábados o domingos).
- Uno de los temas interesantes es que en Ronda puedes dejar **dos mochilas con ropa** en dos puntos específicos del recorrido para poder dejar dentro ropa y otras historias.
- Por otro lado como me va a tocar andar bastante de noche, que tipo de luz es recomendable? **Frontal con mucha luz,** los hay en dacathlon.



Logística 2/2



- Sobre la ropa, te digo lo mismo. Siempre ropa que sea cómoda, traspire y no roce. Salomon, North Face etc... tienen cosas buenas y discretas.
- Zapatillas, es un mundo, y mi recomendación es que le dediques algo de tiempo. Los pies pueden hacer que abandones o que termines. Lo mismo que los calcetines. Mi recomendación es que en carrera lleves un par de repuesto y te los cambies a mitad de prueba.
- Comida, acostúmbrate a comer mientras entrenas (tiradas largas). ¿Qué comer?, a mi me van bien los plátanos, naranja etc...no recomiendo geles, pero son necesarios. Comer algo de sándwich a la hora de comer y llevar jamón al vacío.
- Bebida, acabarás hasta los huevos de las isotónicas, pero son necesarias. Mi recomendación, siempre la misma naranja o limón recargando los botes durante la carrera en los puestos y combina agua normal e isotónico.
- Estudios: Es importante que tengas la prueba visualizada. Referencias durante la carrera, etc... Yo me suelo hacer un pequeño esquema para saber donde estoy, puertos etc....



Anexos



★★★★★
APTONIA
 MAGNESIO + B6 LIMÓN
 C 30

5,99 € *



★★★★★
KALENJI
 MOCHILA TRAIL
 HOMBRE

34,99 € *



★★★★★
GEONAUTE
 ONNIGHT 100+ GRIS
 NARANJA 40 LUMENES/
 25 ME

9,99 € *



★★★★★
KALENJI
 CINTURÓN
 PORTADORSAL
 RUNNING

4,99 € *

hombre **COMPLEMENTOS**



7 Colores
SHIMAI
 Pantorrillera compresión
 24,00 €



★★★★★ (16)
SAFENA
 Pantorrillera compresión
 18,00 €



COMPARAR ESTE PRODUCTO

★★★★★
QUECHUA
 SOMBRERO ARPENAZ
 100 HOMBRE CAQUI

6,99 € *



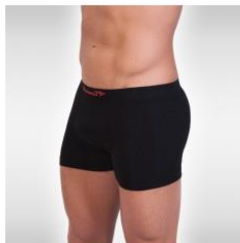
+ Info

★★★★★
APTONIA
 MANTA DE
 SUPERVIVENCIA

2,59 € *



Calcetines Lurbel Track



3 Colores
SEN
 Boxer - Ropa Interior
 5,00 €



BANZAI
 Compresión diferencial
 45,00 €

La malla de compresión difi
 la KAMIKAZE. Destaca por l
 mitad superior de las piern
 térmico tanto en verano cor
 la rodilla, adaptándose a l
 óptimamente el sudor.

