

nº 141/2020
ESatletismo@rfea.es

Se disputará este domingo 22 de noviembre

10K Alcobendas, el regreso de las pruebas en ruta al calendario nacional

Viernes, 20 de noviembre 2020. – Este **domingo, 22** de noviembre, regresa la ruta al calendario nacional. El **10K de Alcobendas**, organizado por el Club Corredores, con el apoyo del Ayuntamiento de Alcobendas, será la **primera competición en ruta del calendario nacional que se celebre en España desde el pasado 29 de febrero**. **Fernando Carro y Azucena Díaz** son los grandes **protagonistas** de una prueba que, ante todo, pretende ser un ejemplo de atletismo seguro en estos tiempos.

La **protección de la salud** de todas las personas implicadas será primordial, por lo que el 10K de Alcobendas contará con **estrictas medidas sanitarias y de prevención contra el COVID-19**. Se disputará tanto **carrera popular** como **carrera élite**, ambas bajo un estricto protocolo. La carrera popular, en la que participarán 55 corredores, se realizará con una salida escalada, de 55 corredores por tanda, mientras que la carrera élite estará dividida en seis tandas con un máximo de 12 participantes en cada una. Además, la mascarilla será obligatoria en todos los participantes hasta dos minutos antes del comienzo.

A nivel deportivo, los madrileños **Fernando Carro y Azucena Díaz** son los grandes protagonistas de la carrera élite. El plusmarquista español de 3.000m obstáculos, que posee una mejor marca de 28:19 (Nationale Nederlanden San Silvestre Vallecana Internacional 2019) corre en casa y buscará un **tiempo inferior a los 27:48**, mejor marca española de Toni Abadía lograda en 2018. Para conseguirlo, contará con la ayuda de unas **liebres de lujo: Luismi Martín Berlanas, Jesús España** (ambos retirados del atletismo de élite), **Roberto Alaiz y Yago Rojo**.

En el caso de lograr batir ese registro, **la mejor marca de Toni Abadía continuaría vigente**, puesto que se trata de un circuito con 86m de desnivel negativo entre el punto más alto, que corresponde a la salida y el punto más bajo, situado en la meta, cuando el reglamento permite un máximo de 10m en este tipo de prueba.

También competirá **Jorge Blanco**, tras disputar el Campeonato del Mundo de Medio Maratón en Gdynia. El campeón de España de 800m en pista cubierta, **Pablo Sánchez-Valladares**, debutará en una distancia nueva para él, en la que también están inscritos los campeones de España sub20 de 1.500m, **Alejandro Quijada**, y 5.000m, **Adam Maijó**. Otro de los atractivos de la prueba será ver en un 10K al campeón del Mundo de triatlón en 2002, Iván Raña.

En la carrera élite femenina, destaca **Azucena Díaz**, tricampeona de España de medio maratón (2009, 2010 y 2012), y de 10km en 2018, donde posee una marca personal de 33:06 en 2017, que tras el parón a causa del coronavirus no había regresado a la competición. También serán de la partida la subcampeona de España de 3.000m obstáculos, **Clara Viñarás**, la campeona de España de maratón de 2017, **Clara Simal**, la subcampeona de España de 3.000m PC, **Beatriz Álvarez** y la palentina **Marta García**.