

MADRID

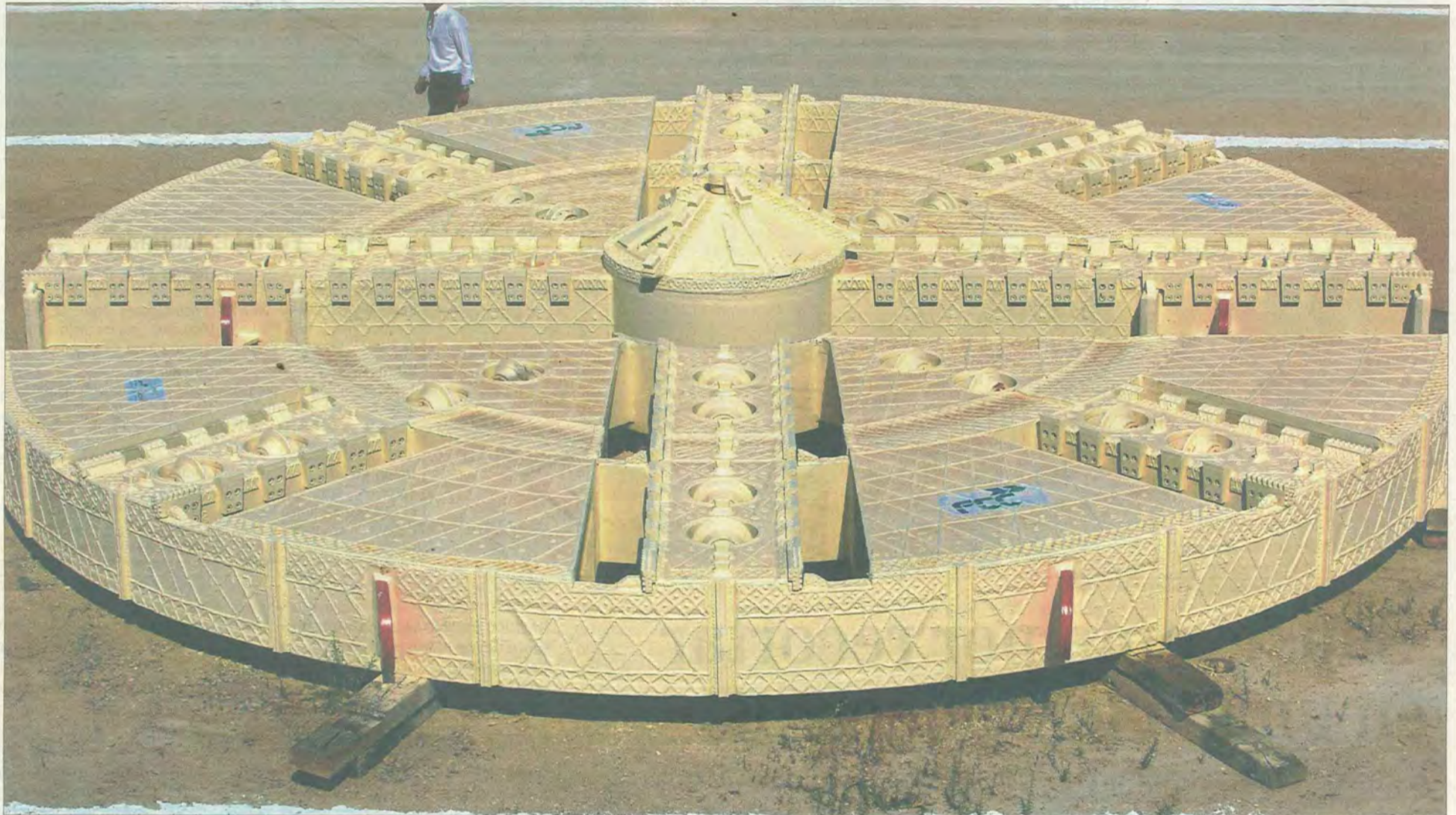
www.elmundo.es



POLÉMICA

El PP denuncia acoso a periodistas en una huelga de Pinto

Q. A. El PP denunció ayer que Carlos Penit, alcalde en funciones de Pinto, ordenó la identificación de los periodistas que cubrieron la manifestación de las trabajadoras de ayuda social en la plaza de la Constitución. Las 68 mujeres están en huelga tras cuatro meses de impagos. **Sigue en página 4**



ANTONIO HEREDIA

La cabeza de la tuneladora 'La Adelantada'

La máquina encargada de la ampliación de la Línea 2 de Metro es una de las tuneladoras con más experiencia en Madrid. *La Adelantada* -nombre con el que se la conoce- fue fabricada en 1997 y desde entonces ha participado en las ampliaciones

de las Líneas 3, 7, 10 y Metrosur, así como en las dos prolongaciones de la Línea 8 al aeropuerto. En total, ha realizado más de 18 kilómetros de túnel en 6 obras. La máquina mide 125 metros de longitud y cuenta con una cabeza de corte de

9,40 metros de diámetro, como se ve en la foto. El consejero de Transportes e Infraestructuras, José Ignacio Echeverría, dijo ayer que *«La Adelantada* permite posicionar el Metro de Madrid a la cabeza de los suburbanos del mundo». **Página 4**

BARAJAS

Detenidos con droga en sacos de dormir y en peluches

La Policía Nacional detuvo en Barajas en los últimos días a cuatro viajeros a los que ha requisado un total de 16,2 kilogramos de cocaína, ocultos en peluches, ovillos y sacos de dormir. La pasada semana también se detuvo a otras cuatro personas, en este caso por transportar droga dentro de su cuerpo tras tragarse poco antes de llegar a la aduana.

400 personas en 'Sanse' para velar por los encierros

El alcalde de San Sebastián de los Reyes dice que quieren servir de ejemplo y han optado por aumentar la seguridad

LUCAS PÉREZ Pese a tratarse de una de las carreras mejor organizadas y con más medidas de seguridad de toda España, los de este año no serán los encierros más sencillos para San Sebastián de los Reyes. A los trágicos Sanfermines, donde perdió la vida el joven de Aicaia Daniel Jimeno, se le une un verano sangriento en el que

otras cuatro personas han perdido la vida en distintos espectáculos. En esta edición se mirará con lupa todo lo que suceda por las calles de Sanse, donde, del 26 al 31 de agosto, a las 8.00 horas, se soltarán las reses a lidiar por la tarde. Desde el Ayuntamiento se han esmerado para minimizar el riesgo de accidentes. «Queremos que nuestros encierros

sirvan de ejemplo a otros municipios. Por eso, y pese a la crisis, no hemos escatimado ni un solo euro en medidas de seguridad. Había que decidir entre calidad y cantidad y no hemos dudado en reducir un encierro para mantener e incluso incrementar los dispositivos», dice el alcalde, Manuel Ángel Fernández Mateo. **Sigue en página 2**

TURISMO

Nueva ruta en bicicleta para conocer el río Manzanares

FERNANDA BARBOSA Los turistas, extranjeros o no, ahora pueden conocer las zonas más verdes de Madrid pedaleando sobre dos ruedas. Se trata de la ruta *En bici en torno al Manzanares*, una nueva visita creada por el patronato de Turismo del Ayuntamiento. El paseo empieza en la Plaza Mayor y sigue por 16 kilómetros de zonas verdes y bosques. **Sigue en página 4**



Un grupo de personas practica el 'nordic walking' o marcha nórdica en el Parque Sur de Madrid. / EL MUNDO

DEPORTE

Con el 'nordic walking', una práctica saludable y barata, se trabaja el 90% de la musculatura del cuerpo. Tras arrasarlo en los países centroeuropeos, ahora llega a los parques madrileños

Mucho más que caminar

EDURNE URRETA

Tal vez haya visto en el Retiro o en cualquier otro parque a alguien caminar con dos bastones, a buen paso pero de forma un poco rara, y se ha preguntado si será algún chiflado o una nueva moda nacida para desterrar el jogging. Ni lo uno ni lo otro, es el *nordic walking* o marcha nórdica, una actividad que está ganando adeptos pero que aún es bastante desconocida en Madrid.

A primera vista, el *nordic* parece algo tan simple como andar con la ayuda de un par de bastones. Sin embargo, no tiene nada que ver con el senderismo, ni con el *trekking* ni con la marcha, aunque se puede practicar en cualquier terreno, desde la playa hasta el asfalto o en la nieve con raquetas.

«Una vez que lo pruebas, te engancha totalmente. Une ocio y deporte, es divertido porque puedes practicarlo con más personas. Es como salir a tomar el café, pero saludable», señala Juan Pedro Expósito, el delegado en Madrid de la Asociación de Nordic Walking de España (ANE).

Juampe, como le gusta que le llamen, se topó con esta actividad a través de un documental que vio por casualidad hace poco más de dos años. Dio con la ANE y coincidió que hacían un cursillo en Madrid.

Desde entonces, es un apasionado del *nordic*. «Me encargué de moverlo, hice el curso de monitor, le enseñé a mi novia, Miriam, y luego a familiares y a amigos, sobre todo en Valdemoro, que es donde vivo». Hoy, más de 2.000 personas lo practican ya en esta localidad madrileña, y muchos de ellos son miembros del club que montó hace un año.

Técnica y práctica

Una vez que se adquiere la técnica, practicar *nordic* es fácil, pero para aprender, lo mejor es hacer un cursillo, que imparten una vez al mes. Cuesta 30 euros e incluye tres horas de aprendizaje y dos salidas oficiales (con monitor) de hora y media de duración cada una, además del préstamo de los bastones.

«Normalmente los hacemos en Valdemoro, pero con un mínimo de

diez personas, se puede hacer en cualquier sitio», señala. El próximo domingo, día 30, se impartirá de 9.00 a 12.00 horas en el parque Tierno Galván. Una vez aprendido lo básico, cualquiera lo puede practicar o apuntarse a las salidas no oficiales que se organizan en grupo, todas ellas gratuitas.

Juampe asegura que quien prueba, repite. «Los beneficios son tantos que lo notas desde la primera semana, porque trabaja el 90% de la musculatura del cuerpo». Insiste, además, en que la lista de aspectos positivos del *nordic* es larguísima: «Es mucho más efectivo que caminar sin bastones, la sobrecarga sobre las articulaciones es mucho menor que cuando se practica *jogging*, aumenta el suministro de oxígeno, relaja la tensión de la nuca y de las cervicales y elimina el estrés. Además, optimiza el trabajo del corazón y refuerza el sistema inmunológico».

¿Y en el lado negativo? «Nada, lo único que te puede pasar al principio es que te líes con los bastones, tropieces y te caigas. Al revés, es rehabilitador, especialmente indica-

do para personas con lesiones, artrosis, dolor de espalda...».

Juampe destaca que se han obtenido resultados espectaculares en personas con enfermedades degenerativas, como la esclerosis múltiple o fibromialgias. «El delegado de Castilla-La Mancha tiene esclerosis, estaba en una silla de ruedas y hoy anda 15 kilómetros diarios».

Además de los beneficios físicos, el *nordic* es muy saludable a nivel psicológico ya que, al practicarse sobre todo en grupo, ayuda a socializar. «Viene gente con depresiones o personas que están solas por diferentes circunstancias y acaban haciendo amigos. Como no es un deporte que agota, puedes ir hablando. Es muy divertido». Por todo ello, Juampe está empeñado en darlo a conocer en Madrid.

«Poco a poco, espero que esto vaya entrando. En Alemania, por ejemplo, lo practican seis millones de personas y es una actividad que se ha incluido en la Seguridad Social. En España es en Cataluña donde más éxito está teniendo».

www.nwmadrid.es

PISTAS DE VERANO

La CIA y la China de Mao, en la Filmoteca

Cine. La pantalla del Cine Doré proyectará a las 18.00 horas la película *El buen pastor*, dirigida por Robert De Niro. Su guión se centra en la creación de la Agencia Central de Inteligencia estadounidense, la CIA. A las 21.30 horas, los cinéfilos podrán disfrutar de *Sunflower*, un drama chino sobre una familia que vive el fin de la Revolución Cultural de Mao Tsé Tung. Precio: 2,50 euros. / F.B.

Flamenco Eléctrico, en la Sala Clamores

Música. Una fusión con diversas ramas del baile andaluz dictará el ritmo de la Sala Clamores esta noche. El protagonista será el grupo Flamenco Eléctrico, que iniciará su presentación a las 21.30 horas. Precio: 8 euros. Mañana, la sala de espectáculos recibirá el jazz latino de Jerry González Band, con entradas a 15 euros. Calle Albuquerque, 14. / F.B.

Despedida de los cuentos veraniegos

Niños. En la Casa Encendida acaba la programación *Un verano de cuento*. Esta tarde, a las 18.30 actuarán Pilar Solana y Marta Bautista. La magia de las estrellas ha vestido los martes de agosto y hoy también se aprenderán más historias de astros. Entrada gratuita. Se pueden recoger invitaciones dos horas antes del espectáculo. / E.M.

Punk celta en la Gruta 77

Concierto. La Gruta 77 acogerá esta noche a The real Mckenzie's, una banda punk escocesa de influencia celta fundada en Vancouver, Canadá, en 1992. Además de la escritura y la realización de música original, este grupo resucita canciones tradicionales escocesas, dándoles un nuevo sonido punk. Calle Cuclillo, 6, a las 21.30 horas. Entradas: 10-12 euros. / E.M.



✓ Nuevos perfiles en la sociedad de la información

PROGRAMA DE DESARROLLO PROFESIONAL UNIDAD EDITORIAL



Experto en Social Media Management

Madrid. Del 22 de octubre al 10 de diciembre de 2009

Asociaciones colaboradoras:

ACEM fecemad



Abierto plazo de inscripción

Inscripción a través de **conferencias** y **formación.com**

Atención al cliente y ayuda a la navegación **91 443 53 36**