



No os olvidéis de agregar a Lafuma-Ibérica en Facebook para permanecer informados de la actualidad

¡LA TEAM LAFUMA IBERICA ACUMULA TITULOS Y PREMIOS!

¡SOMOS ORGULLOSOS DE JUAN JOSÉ OLIVA SIMÓ!



Este mes, nuestro corredor Juan José Oliva Simó, ha conseguido resultados impresionantes! Con su 2ª posición en la carrera Montaña Trencaholes (CARTELÓ) el 21 de Octubre y sus dos posiciones, 2ª para los Seniores Masculinos y 5ª en general, en la carrera Masculino V Cursa de Muntanya d'Ulldecona (ULLDECONA) el 28 de Octubre, le felicitamos!

¡IÑIGO LARIZ AZUKE SIGUE ACUMULAR POSICIONES EN EL TOP 3!



🍂 Campeón del Circuito de Verticales 2012

Su aventura ya ha parecido en las páginas web de [Revista Trail](#), [Tradesport](#) y [Outdoor Actual](#)!

🍂 Una nueva conquista

Iñigo sigue acumular posiciones en el top 3 con su 3ª posición en la Postura Raid Picos de Europa este 20 de Octubre.

CALENDARIO

- FEBRERO** 04 Cursa Nocturna de Rocacorba. GERONA.
- MARZO** 24 IV Cursa Nocturna dels Mussols. Sant Quirze. BARCELONA.
- ABRIL** 28 II Ultra Trail Barcelona. Sitges. BARCELONA.
- MAYO** 06 XII Cursa de Muntanya Vall de Sóller. MALLORCA.
- JUNIO** 02 III Ultra Trail Coll de Nargó. LLERIDA.
- 09 Cursa de Les Ànimes del Purgatori. BARCELONA.
- 16 III Ultra Trail de l'Emmona. GERONA.
- Campeonato de Catalunya de Curses d'Ultraresistència.
- 30 XXII Travessa Núria-Queralt. GERONA.
- AGOSTO** 05 VI cursa de Muntanya Vistabella. CASTELLÓN.
- SEPTIEMBRE** 01 Costa Brava Raid. Platja d'Aro. GERONA.
- 15 I Ultra Trail Costa Daurada. TARRAGONA.
- 16 Montejurra Running Trail. Ayegui. NAVARRA.
- 21 Tilenus xtreme. LEÓN.
- NOVIEMBRE** 11 Marató del Montseny. BARCELONA.
- 25 K25 Trail de la Calderona. Serra. VALENCIA.



Copa Catalana FECC-Lafuma de Curses d'Ultraresistència.

¡SELECCIÓN BALEAR DE CARRERAS POR MONTAÑA



En la clasificación general final de la Copa de España los integrantes de la *Selección Balear de Curses per Muntanya* han conseguido 4 de los 12 pódiums posibles en las diferentes categorías, es decir, el 33% del total.

LA CONQUISTA DE TERESA NIMES



Nuestra corredora, Teresa Nimes, terminó 14ª en la carrera de la Templiers (FRANCE) el último fin de semana de Octubre con 9 horas y 4 minutos. Esta carrera marcó el fin del circuito de las *World Series de Ultra Marathon del Sky Running* y ahora la corredora esta celebrando su 4ª posición de este circuito! Felicitades Teresa!

Lafuma hizo una pequeña entrevista con la corredora para conocer más sus secretos y pensamientos

¿Cual es tu material preferido para los maratones?

La mochila ULTRA TRAIL 3 porque es muy cómoda y funcional
Las zapatillas SKYRACE por dar mucha estabilidad y agarre

¿Qué haces para entrenarte?

Intento que la preparación sea completa y no centrarme solo en correr, también son importantes la alimentación la recuperación y otros aspectos del entrenamiento como el trabajo de fuerza y técnica. Así el proceso se hace más ameno y puedo disfrutarlo más.

¿Cual era tu primer pensamiento cuando conquistaste la 4ª posición?

Que todo el esfuerzo durante meses había teniendo su recompensa pero que además lo había disfrutando durante todos los meses de preparación e ilusión.

Tienes un "secreto" de ganadora?

No hay secretos. Para mí lo importante en todo lo que hago en mi vida, sea lo que sea, es que me llene y me ilusione. Centrarse solo en los resultados puede ser un error, porque se pierde la esencia de todo lo que ganamos durante el proceso.

¡Haz clic aquí para ver la página Facebook de Lafuma-Ibérica!