



MEMORIA DE COMUNICACIÓN

DUENDES EN NUEVA YORK 2017

NUEVA YORK, 5 DE NOVIEMBRE DE 2017



ÍNDICE

- El proyecto: “Duendes en Nueva York”
 - Resumen Ejecutivo
 - Partes implicadas
 - Plan de Comunicación
 - Notas de prensa
 - Retorno de la Inversión (ROI)
 - Repercusión en medios
 - Informe en Redes Sociales
 - Galería Fotográfica
 - Gestión de la Comunicación
-

DUENDES EN NUEVA YORK

La iniciativa “**Duendes en Nueva York**” (#DuendesenNY) ha sido organizada por Proyectos con Duende, empresa que crea, desarrolla y ejecuta proyectos siempre con objetivos sociales. En esta ocasión, la finalidad de este proyecto ha sido concienciar sobre los beneficios que aporta la actividad física a los pacientes crónicos, ayudando a mejorar su calidad de vida.

El reto consistió en reunir a un grupo de pacientes crónicos, conocidos y anónimos, que durante meses fueron entrenados para correr la Maratón de Nueva York el 5 de noviembre y demostrar que rendirse no es una opción. Entre los protagonistas de esta historia se encuentra el conocido conferenciante con artritis psoriásica **Mago More**; el ironman con Esclerosis Múltiple; **Ramón Arroyo**, en cuya historia se basa la película “100 metros”; el joven de 18 años con diabetes tipo 1, **Adrián Ortiz**, y un grupo de mujeres pacientes de cáncer de la **Fundación La Vida en Rosa**.

Además han contado con dos padrinos de excepción: la periodista, conferenciante y escritora **Irene Villa** y el cocinero con dos estrellas Michelin y deportista ejemplar **Paco Roncero**. El entrenador personal y fundador de Boutique Gym **Martin Giacchetta** ha sido el encargado de la coordinación del equipo de corredores.



RESUMEN EJECUTIVO

La consultora sin ánimo de lucro Gentinolina Social (www.gentinosina.com) fue la encargada de realizar la campaña de Comunicación y difusión tanto previa como posteriormente de la iniciativa Duendes en Nueva York. Por su parte, la agencia de marketing online Internet República (www.internetrepublica.com) fue la responsable de la dinamización de contenidos en Redes Sociales.

A continuación se presenta un Resumen Ejecutivo con los principales datos obtenidos:

APARICIÓN EN MEDIOS DE COMUNICACIÓN

- Se han obtenido **106 impactos en medios de comunicación**, entre los que destacan TVE, la Revista Hola, Cadena SER, RNE, El Economista, Revista Pronto, Onda Cero o Telemadrid, entre otros
- Se han enviado las notas de prensa a cerca de **240 medios de comunicación de ámbito nacional** (generalistas y especializados) y alrededor de **360 medios regionales** de diversas comunidades autónomas.

RETORNO DE LA INVERSIÓN (ROI)¹:

- Se ha conseguido un Retorno de la Inversión (ROI) de **1.266.432 euros**
- La audiencia total de los impactos en medios de comunicación convencionales y online ha superados los **21 millones de usuarios**.

IMPACTO DE REPERCUSIÓN EN REDES SOCIALES (FACEBOOK Y TWITTER):

- Durante el tiempo de duración de la campaña en Twitter se ha obtenido una audiencia de más de **15,4 millones de usuarios** bajo la etiqueta #DuendesEnNY
- En Facebook se ha alcanzado a más de **44.400 usuarios** diferentes.

¹ El ROI está calculado sobre las tarifas de publicidad como el valor del espacio publicado o emitido. No obstante, aunque se calcule con el mismo baremo, el valor real de la información es muy superior por estar exento del componente comercial, motivo por el cual tiene un impacto mayor.

PLAN DE COMUNICACIÓN

Para la realización de esta actividad, la empresa Proyecto con Duende ha contado con servicios profesionales de Comunicación para conseguir una mayor repercusión en medios de comunicación. A continuación se exponen algunas de las principales funciones en el marco de la campaña de comunicación realizada:

PREVIO AL LANZAMIENTO DEL PROYECTO:

- Coordinación de la Comunicación con otras entidades involucradas en el proyecto para concretar previamente las acciones contempladas en esta propuesta.
- Elaboración y revisión de las **notas de prensa** previas a las acciones derivadas de la iniciativa
- Elaboración y revisión de los textos de la **carpeta de prensa** para enviar a los periodistas con el siguiente material:
 - Nota informativa
 - Dossier sobre el proyecto
 - Material gráfico si se considera oportuno
- Revisión, apoyo y asesoría en redacción de textos, guiones de vídeos, así como de los materiales gráficos necesarios.
- Dinamización y monitoreo de la información en las cuentas oficiales en Redes Sociales de **Irene Villa**.
- **Gestión de entrevistas** con diferentes medios de comunicación e invitación a asistir a las quedadas para entrevistas personalizadas con los participantes.

LANZAMIENTO DEL PROYECTO:

- Envíos personalizados de la información a los **periodistas de diversas secciones:**

- [Se realizaron varios envíos electrónicos a medios especializados y de la sección de Sociedad, Educación, RSC, Discapacidad, así como medios regionales de todas las Comunidades Autónomas].
- Redacción y envío de un mailing informativo a **entidades del movimiento asociativo** de la **discapacidad** para dar a conocer el proyecto y multiplicar la difusión de la iniciativa. Se incluye contacto con asociaciones del Comité Español de Representantes de Personas con Discapacidad (CERMI).
- Dinamización, de forma coordinada con Internet República, de la información en las principales Redes Sociales (Facebook, Twitter, LinkedIn, Google+, Youtube).
- Redacción y envío de **convocatorias de prensa** para las acciones derivadas previas a la Maratón del día 5 de noviembre, como las tres quedadas de los domingos 15, 22 y 29 de octubre. Se incluye contacto con medios de Ávila para el día 22.
- **Gestión de entrevistas** con diferentes medios de comunicación e invitación a asistir a las quedadas para entrevistas personalizadas con los participantes.

AL TERMINAR EL PROYECTO

- **Recogida y realización del clipping de prensa**
- **Valoración del ROI (Retorno de la inversión)**
- **Elaboración** de una **Memoria de Comunicación** completa con presencia de todas las partes implicadas, impactos en medios de comunicación, fotogalería y valoración económica de las acciones.

LAS PARTES IMPLICADAS SON...

ENTIDAD ORGANIZADORA



COLABORADORES



NOTAS DE PRENSA

Pacientes crónicos apadrinados por Irene Villa y Paco Roncero correrán la Maratón de Nueva York

- El Mago More, Ramón Arroyo y corredoras de la Fundación Vida en Rosa correrán para sensibilizar sobre los beneficios de la actividad física
- Según datos de la OMS al menos un 60% de la población no realiza la actividad física necesaria para obtener beneficios para la salud

El conocido conferenciante con artritis reumatoide **Mago More**; el ironman con Esclerosis Múltiple; **Ramón Arroyo**, en cuya historia se basa la película "100 metros"; y un grupo de mujeres pacientes de cáncer de la **Fundación La Vida en Rosa** acudirán el próximo 5 de noviembre a correr la Maratón de Nueva York con el fin de concienciar sobre los beneficios que aporta la actividad física a los pacientes crónicos, ayudando a mejorar su calidad de vida.

La iniciativa "**Duendes en Nueva York**" (#DuendesenNY) está organizada por Proyectos con Duende, empresa que crea, desarrolla y ejecuta proyectos siempre con objetivos sociales. Además cuenta con dos padrinos de excepción: la periodista, conferenciante y escritora **Irene Villa** y el cocinero con dos estrellas Michelin y deportista ejemplar **Paco Roncero**.

Además, el entrenador personal y fundador de Boutique Gym, **Martin Giacchetta**, es el encargado de la coordinación del equipo de corredores. Los protagonistas de esta iniciativa realizarán quedadas deportivas los domingos 15, 22 y 29 de octubre en Madrid y Ávila para preparar la maratón antes del 5 de noviembre.

En palabras de **Ramón Arroyo**, deportista, paciente de Esclerosis Múltiple e influencer, con esta iniciativa "*se trata de animar a los pacientes crónicos a hacer algún tipo de ejercicio físico, no hace falta correr maratones, cada uno en la medida de sus posibilidades. Queremos poner de manifiesto que la actividad física ayuda a mejorar nuestra salud física y mental*".

La Organización Mundial de la Salud (OMS) alerta de que la inactividad física es un problema de salud pública mundial. Según sus datos **al menos un 60% de la población no realiza la actividad física necesaria** para obtener beneficios para la salud.

El reto de "Duendes en Nueva York" podrá seguirse en Redes Sociales e interactuar con el hashtag #DuendesenNY y a través de Proyectos con Duende @prconduende. Esta iniciativa cuenta con la colaboración de Seguros Preventiva.

Más información del reto en www.proyectosconduende.es

CONTACTO DE PRENSA:

Jéssica Hernández · +34 686 451 663 · jhm@gentinosina.com





Nota informativa

Pacientes crónicos apadrinados por Irene Villa y Paco Roncero correrán la Maratón de Nueva York

- El Mago More, Ramón Arroyo, Adrián Ortiz y corredoras de la Fundación Vida en Rosa correrán para sensibilizar sobre los beneficios de la actividad física
- Según datos de la OMS al menos un 60% de la población no realiza la actividad física necesaria para obtener beneficios para la salud

El conocido conferenciante con artritis psoriásica **Mago More**; el ironman con Esclerosis Múltiple **Ramón Arroyo**, en cuya historia se basa la película "100 metros"; el joven de 17 años con diabetes tipo 1, **Adrián Ortiz**, y un grupo de mujeres pacientes de cáncer de la **Fundación La Vida en Rosa** correrán el **5 de noviembre la Maratón de Nueva York** para concienciar sobre los beneficios que aporta la actividad física a los pacientes crónicos, ayudando a mejorar su calidad de vida.

La iniciativa "**Duendes en Nueva York**" (#DuendesenNY) está organizada por Proyectos con Duende, empresa que crea, desarrolla y ejecuta proyectos siempre con objetivos sociales. Además cuenta con dos padrinos de excepción: la periodista, conferenciante y escritora **Irene Villa** y el cocinero con dos estrellas Michelin y deportista ejemplar **Paco Roncero**.

Además, el entrenador personal y fundador de Boutique Gym, **Martin Giacchetta**, es el encargado de la coordinación del equipo de corredores. Los protagonistas de esta iniciativa realizarán quedadas deportivas los domingos 22 y 29 de octubre en Madrid y Ávila para preparar la maratón antes del 5 de noviembre.

En palabras de **Ramón Arroyo**, deportista, paciente de Esclerosis Múltiple e influencer, con esta iniciativa "*se trata de animar a los pacientes crónicos a hacer algún tipo de ejercicio físico, no hace falta correr maratones, cada uno en la medida de sus posibilidades. Queremos poner de manifiesto que la actividad física ayuda a mejorar nuestra salud física y mental*".

La Organización Mundial de la Salud (OMS) alerta de que la inactividad física es un problema de salud pública mundial. Según sus datos **al menos un 60% de la población no realiza la actividad física necesaria** para obtener beneficios para la salud.

El reto de "Duendes en Nueva York" podrá seguirse en Redes Sociales e interactuar con el hashtag #DuendesenNY y a través de Proyectos con Duende @prconduende. Esta iniciativa cuenta con la colaboración de Seguros Preventiva y Asics.

Más información del reto en www.proyectosconduende.es

CONTACTO DE PRENSA:

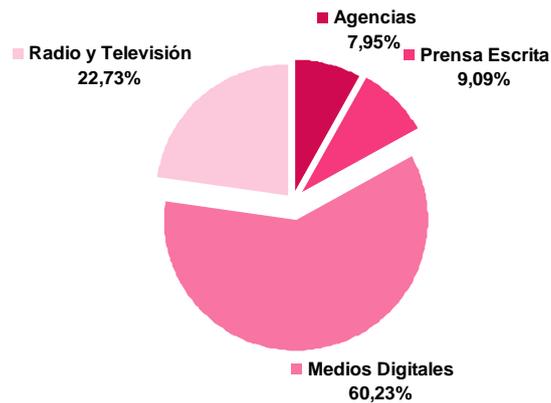
Jéssica Hernández · +34 686 451 663 · jhm@gentinosina.com



RETORNO DE LA INVERSIÓN (ROI)

RETORNO DE LA INVERSIÓN (ROI)

La Valoración económica o Retorno de la Inversión (ROI por sus siglas en inglés) escenifican en términos económicos la equivalencia a la inversión publicitaria que habría de haberse realizado para obtener el impacto mediático que ha resultado de la campaña de comunicación (excluyendo los impactos en Redes Sociales).



Porcentajes relativos al número de apariciones

En otros términos, el impacto en los medios de comunicación derivado del trabajo de Gentinosina Comunicación sobre la iniciativa Duendes en Nueva York ha tenido un Retorno de la Inversión de **1.266.432 euros**, que se dividen entre las apariciones en Agencias, Prensa Escrita, Medios Digitales, Radio y Televisión como se detallan:

Análisis Económico		
Medio	Coste Estimado	%
Agencias	17.300	1,37%
Prensa Escrita	124.450	9,83%
Medios Digitales	181.327	14,32%
Radio y Televisión	943.355	74,49%
Total Coste Estimado (EUROS)	1.266.432	

Los **106 impactos** obtenidos en medios generales, especializados, económicos y agencias han conseguido **una audiencia de 21.137.220 personas alcanzadas**.

Análisis Cuantitativo Nº Usuarios		
Medio	Tirada o Usuarios	%
Agencias	1.333.241	6,31%
Prensa Escrita	2.810.088	13,29%
Medios Digitales	7.431.330	35,16%
Radio y Televisión	9.562.561	45,24%
Total Usuarios	21.137.220	

En la siguiente tabla se detallan las apariciones en medios de comunicación según su ámbito de actuación: financiero, deportivo, agencia, especializado o generalista:

Análisis Cuantitativo por Tipo de Medios		
Tipo de Medio	Impactos	%
Agencias	7	6,60%
Generalistas	53	50,00%
Medios Financieros	9	8,49%
Medios Deportivos	11	10,38%
Medios Especializados	26	24,53%
Número de Inserciones	106	

A continuación se detallan los impactos obtenidos en Radio, Televisión, Prensa Escrita, Agencias y Medios digitales.

Radio y Televisión					
Medio	Tipo	Fecha	Audiencia	Tiempo	Valor
Cadena SER	Programa SER Runner entrevista a Ramón Arroyo, Almudena Ariza y Martín Guicchetta	03-11-17	277.000	31'	314.805
RNE	Entrevista en No es un día cualquiera	14-10-17	845.000	13'	55.900
Onda Cero	Entrevista en "Más de uno"	03-11-17	1.005.450	10'	195.000
RNE	Entrevista en "España vuelta y vuelta"	01-11-17	293.000	30'	63.000
Radio Marca	Entrevista a Martín Giacchetta, el Mago More y Ramón Arroyo	04-10-17	492.000	7'	24.010
RNE	Programa "Entre paréntesis" de Radio 5 entrevista a Águeda de Burgos	30-10-17	360.750	8'	17.100
Telemadrid	Entrevista al consejero de Sanidad con la camiseta de Duendes en Nueva York	29-10-17	457.218	2'	25.600
El Mundo	Video entrevista a Ramón Arroyo	25-10-17	1.206.827	3'	13.500
Onda Madrid	Programa "Madrid Directo" Nieves Herrero entrevista a Irene Villa	03-11-17	72.000	17'	8.500
Capital Radio	Programa "A tu ritmo" entrevista a Ramón Arroyo	30-10-17	14.000	8'	3.200
EsRadio	"La mañana de Federico" entrevista a Águeda de Burgos, Mago More, Ramón Arroyo	31-10-17	429.000	17'	36.550
RNE	Entrevista en "Salimos del mundo"	31-10-17	528.000	14'	31.500
TVE	Reportaje previo para el Telediario sobre la Maratón de Nueva York con los duendes	03-11-17	2.065.000	2'	44.000
Radio Intereconomía	Programa "El Barómetro" con Albert Castillon	01-11-17	25.800	1'	600
RNE	Entrevista "Un mundo feliz"	20-11-17	528.000	10'	22.500
Radio Libertad	Entrevista en "El último grito"	15-11-17	39.433	16'	7.200
Radio Libertad	Programa "El último grito" entrevista a varios protagonistas de "Duendes en Nueva York"	18-10-17	39.433	30'	13.500
Atopismos.com	Los madrugadores entrevistan al Mago More	19-10-17	38.650	18'	4.850
Onda Cero	Entrevista en "La Rosa de los vientos"	29-10-17	354.000	14'	34.440
Radio Marca	Entrevista a Irene Villa para hablar de varios temas	04-11-17	492.000	8'	27.600
Total.-			9.562.561		943.355

Prensa Escrita					
Medio	Titular	Fecha	Lectores	Tipo	Valoración
Hola	Irene Villa y Paco Roncero padrinos de Duendes en Nueva York	26-10-17	519.987	1 pag.	24.800
El Mundo	La nueva hazaña de un héroe llamado Ramón Arroyo	29-10-17	840.766	1 pag.	27.500
ABC	Duendes en el maratón	05-11-17	430.000	1 pag.	22.731
Revista Runner	Previa de Duendes en NY	16-10-17	32.325	1/2 pag.	2.675
Revista Runner	Reportaje sobre Duendes en NY con Mago More	01-11-17	32.325	3 pag.	16.050
Pronto	Irene Villa: "El deporte es esencial en mi vida"	01-11-17	827.968	55%	11.825
La Razón	DUENDES EN NUEVA YORK	02-11-17	112.217	33%	17.524
Periódico de Aragón	La Maratón de Nueva York	03-11-17	14.500	33%	1.345
TOTAL:			2.810.088		124.450

Agencias				
Medio	Titular	Visitas Únicas	Fecha	Valor
Infosalus	Pacientes de cáncer y esclerosis múltiple corren la Maratón de Nueva York	367.937	11-10-17	3.500
Europa Press	Pacientes de cáncer y esclerosis múltiple corren la Maratón de Nueva York	367.937	11-10-17	3.500
Europa Press	Duendes en Nueva York' visibilizará a pacientes crónicos españoles en el maratón	367.937	03-11-17	3.500
Europa Press	Duendes en Nueva York' visibilizará a pacientes crónicos en el maratón de este domingo	213.887	04-11-17	2.300
Servimedia	Pacientes crónicos correrán la Maratón de NY	15.543	28-10-17	1.500
Servimedia	Pacientes crónicos correrán mañana la Maratón de Nueva York	15.543	04-11-17	1.500
Servimedia	Pacientes crónicos apadrinados por Irene Villa y Paco Roncero correrán la Maratón de Nueva York	15.543	11-10-17	1.500
Total.-		1.333.241		17.300

Medios Digitales				
Medio	Titular	Visitas Únicas	Fecha	Valor
Hola	Irene Villa y Paco Roncero padrinos de Duendes en Nueva York	348.000	26-10-17	4.832
Radio Marca	Irene Villa, transmisora de energía positiva	1.477.563	10-11-17	13.875
El Mundo	La nueva hazaña del héroe	1.206.827	09-11-17	8.650
Sport Life	"No contaba con que la salud me respetara para poder hacer otra vez el maratón de Nueva York".	27.974	09-11-17	3.200
Telemadrid (Web)	4.000 personas corren la Carrera contra la Droga (También los DuendesEnNY)	251.058	29-10-17	4.300
Cadena SER (Web)	Entrevista en Cadena Ser, en el programa especializado Ser Runner	164.364	03-11-17	3.450
Salud en tu vida	#DuendesenNY promueve la actividad física en pacientes crónicos para mejorar su salud	250	01-11-17	150
El economista	Pacientes de cáncer y esclerosis múltiple corren la Maratón de Nueva York	310.432	11-10-17	5.876
El economista	Preventiva Seguros apoya Duendes en NY	310.432	08-11-17	5.876
El economista	Pacientes crónicos correrán en la maratón de NY	310.432	28-10-17	5.876
El economista	Pacientes crónicos correrán mañana en la maratón de nueva york	310.432	04-11-17	5.876
Runner Word Women	Los "súperpoderes" de las corredoras de la Fundación La Vida en Rosa	24.191	09-11-17	3.200
ABC	«Duendes» en el maratón	493.267	09-11-17	3.150
Onda Madrid (web)	Los duendes de Nueva York	251.058	03-11-17	3.400
Bolsamanía	Pacientes de cáncer y esclerosis múltiple corren la Maratón de Nueva York	54.182	11-10-17	1.120
Bolsamanía	Duendes en Nueva York' visibilizará a pacientes crónicos españoles en el maratón de Nueva York	54.182	03-11-17	1.120
Clickug	Pacientes crónicos Irene Villa y Paco Roncero corren Maratón de Nueva York	2.155	11-10-17	1.800
Onda Cero (web)	More: "Estoy nervioso como un pavo en Nochebuena y como un niño el día de Reyes"	75.800	09-11-17	6.450
Onda Cero (web)	La Rosa de los vientos entrevista a Ramón Arroyo	75.800	28-10-17	6.450
Cuatro	Pacientes de cáncer y esclerosis múltiple corren la Maratón de Nueva York	134.545	11-10-17	7.500
Cuatro	Duendes en Nueva York' visibilizará a pacientes crónicos españoles en el maratón de Nueva York	134.545	03-11-17	7.500
El Desmarque	Duendes en Nueva York: Ocho pacientes crónicos correrán la Gran Maratón	22.297	24-10-17	1.850

El Desmarque	Duendes en Nueva York	22.297	30-10-17	1.850
Crónica Social	Pacientes crónicos apadrinados por Irene Villa y Paco Roncero correrán la Maratón de NY	1.120	11-10-17	900
Diario Siglo XXI	Pacientes de cáncer y esclerosis múltiple corren la Maratón de Nueva York	6.698	11-10-17	3.500
Diario Siglo XXI	Pacientes crónicos apadrinados por Irene Villa y Paco Roncero correrán la Maratón de NY	6.698	11-10-17	3.500
Diario Siglo XXI	Duendes en Nueva York' visibilizará a pacientes crónicos españoles en el maratón de Nueva York	6.698	03-11-17	3.500
Diario Siglo XXI	Pacientes crónicos con Irene Villa y Paco Roncero correrán mañana la Maratón de NY	6.698	04-11-17	3.500
New tercera edad	Pacientes crónicos apadrinados por Irene Villa y Paco Roncero correrán la Maratón de NY	2.450	13-10-17	1.120
Discapnet	Pacientes crónicos apadrinados por Irene Villa y Paco Roncero correrán la Maratón de NY	3.538	11-10-17	1.654
Discapnet	Pacientes crónicos apadrinados por Irene Villa y Paco Roncero correrán la Maratón de NY	3.538	12-10-17	1.654
El mundo deportivo	Irene Villa y Paco Roncero apadrinan a pacientes crónicos que correrán la Maratón de Nueva York	382.395	27-10-17	4.150
Medicina Tv	Pacientes de cáncer y esclerosis múltiple corren la maratón de nueva york	11.590	11-10-17	1.800
Gentinosina Social	Pacientes crónicos apadrinados por Irene Villa y Paco Roncero correrán la Maratón de NY	975	10-10-17	1.200
Humania	Paciente crónicos apadrinados por Irene Villa y Paco Roncero correrán la maratón de NY	4.280	16-10-17	1.544
Globedia	Pacientes crónicos apadrinados por Irene Villa y Paco Roncero correrán la Maratón de N. York	50.151	11-10-17	2.400
Madid es Noticia	Duendes en Nueva York' visibilizará a pacientes crónicos en el maratón de este domingo	1.840	03-11-17	877
La Voz de Cádiz	«Duendes» en el maratón de Nueva York	11.175	05-11-17	1.100
TKM magazine	Un equipo de duendes se van a correr el Maratón de Nueva York #DuendesEnNY	1.950	11-10-17	400
Empositivo	Pacientes crónicos correrán la maratón de NY para concienciar sobre la actividad física	385	13-10-17	150
On publico	Pacientes crónicos apadrinados por Irene Villa y Paco Roncero correrán la Maratón de NY	1.558	11-10-17	866
Te interesa	PACIENTES CRÓNICOS CORRERÁN LA MARATÓN DE NUEVA YORK	51.058	11-10-17	2.500
Telecinco	Pacientes de cáncer y esclerosis múltiple corren la Maratón de Nueva York	311.582	11-10-17	6.350
Telecinco	Duendes en Nueva York' visibilizará a pacientes crónicos españoles en el maratón de Nueva York	311.582	03-11-17	6.350

Diario AS	Irene Villa y Paco Roncero apadrinan a pacientes crónicos que correrán la Maratón de Nueva York	654.551	16-10-17	9.800
Diario de ávila	La media, como lección de deporte y salud	2.685	19-10-17	850
Consejos de tu farmacéutico	Pacientes crónicos apadrinados por Irene Villa y Paco Roncero correrán la Maratón de NY	1.320	25-10-17	350
Ávilared	More y pacientes crónicos preparan en Ávila la Maratón de Nueva York	2.775	22-10-17	880
La Revista de redacción médica	Pacientes crónicos que corren 42 kilómetros al grito de "sí, se puede"	5.749	13-11-17	1.850
Periódico de Aragón	La maratón de Nueva York	37.681	03-11-17	950
Clickug	Pacientes crónicos apadrinados por Irene Villa y Paco Roncero correrán la Maratón de NY	38.650	11-10-17	2.690
Seguros TV	Preventiva Seguros apoya el proyecto Duendes en Nueva York	512	08-11-17	150
Atopismo.com	Entrevista con Mago More	38.650	19-10-17	1.400
La Razón	Duendes en Nueva York	112.217	01-11-17	5.841
Pitirre	De la esclerosis al Maratón de Nueva York pasando por el Ironman	1.200	09-11-17	200
Total.-		7.431.330		181.327

* Datos estimativos en medios no auditados. Las valoraciones digitales corresponden a una estimación del precio de los banners publicitarios correlativos a la extensión de la noticia aparecida, así como del valor medio de acuerdo a páginas similares en audiencias y precio.

** Los datos sobre el número de usuarios proceden de tres fuentes OJD Interactiva, EGM y Double Click Google

REPERCUSIÓN EN MEDIOS DE COMUNICACIÓN

ENTREVISTAS GESTIONADAS EN RADIO Y TELEVISIÓN

- 🎧 **Radio Marca** entrevista a Martín Giacchetta, el Mago More y Ramón Arroyo para presentar la iniciativa “Duendes en Nueva York”. La entrevista tiene una duración de 7 minutos y se emite el miércoles 4 de octubre a las 11:00 horas.
 - <https://twitter.com/prconduende/status/916201359707435008>

- 🎧 **RNE**, programa **No es un día cualquiera**, entrevista al Mago More desde Ávila el sábado 14 de octubre para hablar de la iniciativa “Duendes en NY”. Se emite sobre las 14:30 con una duración de 13 minutos.
 - https://www.ivoox.com/entrevista-mago-more-rne-duendesenny-audios-mp3_rf_21467147_1.html

- 🎧 **Radio Libertad**, programa “**El último grito**”, solicita entrevista con varios protagonistas del proyecto “Duendes en Nueva York”. Acude al estudio Águeda de Burgos y Martín Guiacchetta; Lucía González les atiende por teléfono. Se emite en directo el miércoles 18 de octubre a las 17:30 con una duración de 30 minutos.
 - https://www.ivoox.com/proyectos-duende-presenta-duendesenny-elultimogrito-audios-mp3_rf_21665652_1.html

- 🎧 **RNE**, programa “**Entre paréntesis**” de Radio 5, entrevista a **Águeda de Burgos** de Proyectos con Duende para explicar la iniciativa “Duendes en NY”. Se emite el 30 de octubre con una duración de 8 minutos.
 - <http://www.rtve.es/alacarta/audios/entre-parentesis/entre-parentesis-proyectos-duende-superacion-mayusculas/4278461/>

- 🎧 **Atopismos.com**, los madrugadores entrevistan al Mago More desde Melilla para hablar de Duendes en Nueva York. La entrevista se emite el jueves 19 de octubre con una duración de 18 minutos.
 - <https://atopismo.com/mago-more-rocket-man-la-postura-sexual-preferida-kin-jong>

- 🎧 **Telemadrid** emite el domingo 29 de octubre un reportaje sobre la XVIII edición de la Carrera Cívico-Militar organizada por Sanidad y el Ejército de Tierra.

Durante este reportaje es entrevistado el consejero de Sanidad, Enrique Ruiz Escudero, con la camiseta oficial de Duendes en Nueva York y finaliza el reportaje con unas declaraciones de los “duendes” que ese día se sumaron a la carrera como parte de su entrenamiento previo a la Maratón de Nueva York.

- <http://www.telemadrid.es/noticias/madrid/noticia/4000-personas-corren-contra-la-droga-en-la-carrera-civico-militar>

 **Cadena SER**, programa **SER Runner**, realiza una entrevista a Ramón Arroyo, Águeda de Burgos y Martín Guiacchetta para hablar de “Duendes en NY” antes de la Maratón del NY del 5 de noviembre. La entrevista se emite el viernes 3 de noviembre con una duración de 31 minutos.

- http://cadenaser.com/programa/2017/11/02/ser_runner/1509641549966126.html

 **El Mundo**, suplemento **Zen**, entrevista a Ramón Arroyo el miércoles 25 de octubre con la realización de un vídeo de más de tres minutos que acompaña al reportaje.

- <https://youtu.be/HA5R1ouVtVw>

 **Onda Madrid**, programa “**Madrid Directo**”, Nieves Herrero entrevista a Irene Villa sobre la iniciativa “Duendes en Nueva York”, también hablan con el Mago More durante 17 minutos el viernes 3 de noviembre.

- <http://m.telemadrid.es/audio/madrid-directo-3112017-1800-2000>
 - (A partir del minuto 58)

 **Onda Cero**, programa “**Más de uno**” con Juan Ramón Lucas entrevista a Mago More, Águeda de Burgos y Ramón Arroyo desde Nueva York sobre el proyecto “Duendes en NY” el viernes 3 de noviembre con una duración de 10 minutos.

- http://www.ondacero.es/programas/mas-de-uno/audios-podcast/more/more-sobre-la-maraton-de-ny-estoy-nervioso-como-un-pavo-en-nochebuena-y-nervioso-como-un-nino-el-dia-de-reyes_2017110359fc44ad0cf2018c194596c0.html

 **Capital Radio**, programa “**A tu ritmo**” entrevista a Ramón Arroyo el lunes 30 octubre para hablar de “Duendes en Nueva York” durante 8 minutos.

- http://capitalradio.es/audios/20171030_ATURITMO.MP3
 - (a partir del minuto 073:00)

- 🌿 **EsRadio**, programa “Es la mañana de Federico”, sección Fitness y salud, Laura Herrero entrevista a **Águeda de Burgos, Mago More y Ramón Arroyo** para explicar la iniciativa “Duendes en NY”. Se realiza y emite el martes 31 de octubre a las 11:40 y tiene una duración de 17 minutos.
 - <https://tv.libertaddigital.com/videos/2017-10-31/duendes-en-nueva-york-fitness-y-deporte-6062785.html>

- 🌿 **RNE**, programa “Salimos por el mundo” de Radio Exterior, entrevista a dos personas del proyecto Duendes en Nueva York. En estudio el martes 31 de octubre en directo a las 19:00, tiene una duración de 20 minutos.
 - <http://www.rtve.es/alcanta/audios/salimos-por-el-mundo/salimos-mundo-pacientes-cronicos-correran-maraton-nueva-york-31-10-17/4281273/>

- 🌿 **Onda Cero**, programa “La Rosa de los vientos”, realiza entrevista a Ramón Arroyo el sábado 28 de octubre para hablar de “Duendes en Nueva York”. La entrevista se emite el domingo 29 de octubre con una duración de 14 minutos.
 - http://www.ondacero.es/programas/la-rosa-de-los-vientos/audios-podcast/entrevistas/los-duendes-de-nueva-york_2017103059f6c2cf0cf2a5913e283d60.html

- 🌿 **TVE** Almudena Ariza realiza un reportaje desde Central Park para el **Telediario** sobre la Maratón de Nueva York con los duendes el viernes 3 de noviembre y se emite el día 4 de noviembre con una duración de casi 2 minutos.
 - http://www.rtve.es/alcanta/videos/telediario/041117_td1_dep_maraton/4288063/

- 🌿 **RNE**, programa “España vuelta y vuelta” con Manolo HH entrevista a Mago More y Lucía González Cortijo con motivo de la iniciativa “Duendes en NY”. Se emite el miércoles 1 de noviembre a las 12 de la mañana con una duración de 21 minutos.
 - <http://www.rtve.es/alcanta/audios/espana-vuelta-y-vuelta/espana-vuelta-vuelta-escuela-contemporanea-humanidades-01-11-17/4281698>(a partir del minuto 30)

- 🎧 **Radio Marca** entrevista a Irene Villa para hablar de varios temas, entre ellos sobre los Duendes en Nueva York. Se emite el sábado 4 de noviembre a las 12:00 con una duración de 30 minutos.
 - https://www.ivoox.com/femenino-singular-programa-39-04-11-17-audios-mp3_rf_21874813_1.html

- 🎧 **Radio Intereconomía**, programa “El Barómetro” con Albert Castillon solicita un audio de un minuto para emitir y explicar el proyecto “Duendes en NY”.
 - <https://intereconomia.com/el-barometro-programas-completos>

- 🎧 **RNE**, programa “**En un mundo feliz**” realiza entrevista el lunes 20 de noviembre con Águeda de Burgos y Mago More en el estudio de RNE y Adrián Ortiz por teléfono desde México.
 - **Pendiente de emisión**

- 🎧 **Radio Libertad**, programa “El último grito”, realiza entrevista con Águeda de Burgos, el Mago More y Adrián Ortiz por teléfono el miércoles 15 de noviembre, para explicar el éxito del proyecto en la Maratón de NY.
 - **Entrevista aún no disponible en la web**

Hace 13 años, el neurólogo que le «mal trató» durante la primera fase de la esclerosis múltiple le recomendó que «no hiciera nada, que me quedara en casa y no pidiera ayuda a ninguna asociación porque no me iban a poder ayudar». Para terminar de hundirle, le aconsejó que se moviera lo justo. «Me dijo que el deporte resultaba contraproducente porque me elevaría la temperatura corporal y eso era fatal para mi dolencia. Además, me aseguró que, con lo mal que estaba, no iba a ser capaz de correr ni 100 metros. Me puso en un escenario de la esclerosis totalmente erróneo que no tenía nada que ver con la realidad, pero él era un neurólogo de referencia y ni me planteé que pudiera estar equivocado».

Lo estaba. Pero Ramón Arroyo (Bilbao, 1971) tardó tres años en darse cuenta. «Estaba tan asustado que di la espalda a mi enfermedad y pisé el acelerador de mi vida a tope». Se casó y fue padre por primera vez. Mientras, su enfermedad seguía avanzando. «El nacimiento de mi hijo agudizó mi angustia. Sabía que lo estaba haciendo mal. No dormía. No paraba de dar vueltas a todo. Una noche me senté en el suelo junto a su cuna porque escuchar su respiración mientras dormía me serenaba. El bebé se giró y se le deslizó una mano entre los barrotes. Fue como si me estuviera ofreciendo su ayuda. Se la agarré. No creo en las casualidades, sino en causalidades. En ese momento, me di cuenta de que yo no tenía la culpa de estar enfermo pero sí que era responsable de cómo convivía con mi enfermedad y, sobre todo, de aquel niño que había traído al mundo».

TOCAR FONDO

Destrozado física y anímicamente, por fin, decidió pedir ayuda. «Levanté los brazos y grité que no podía más. Empecé a escuchar a mi gente. Me dejé llevar a todos los médicos. Lo probé todo. Fui a la Asociación de Esclerosis Múltiple. Me puse en tratamiento psicológico y preparé el despegue. Fue un proceso superbeneficioso que me hacía sentir mejor día a día. Supongo que son cosas obvias, de primero de la vida, pero que sí las haces... ¡Funcionan!».

Detalles tan nimios como apoyarse en otras personas. «La vida es tan complicada que solos no podemos. No somos superhéroes. La ayuda psicológica es fundamental. Y con esto no me refiero al típico rollo de diván sino a que un experto te facilite las herramientas para saber lidiar con situaciones difíciles».

LA NUEVA HAZAÑA DE UN HÉROE LLAMADO RAMÓN ARROYO

La esclerosis múltiple no le ha logrado frenar. Hizo su primer 'ironman' en 2013 y el próximo domingo correrá el Maratón de Nueva York

POR GEMA GARCÍA MARCOS
FOTOGRAFÍA: ÁNGEL NAVARRETE



Adelgazó y, poco a poco, empezó a encontrarse mejor. «Un día, me acordé de aquel médico que me dijo que no podría volver a correr y me calcé las zapatillas para comprobar si, como en tantas otras cosas, también estaba equivocado en eso. Corrí los 100 metros que separan mi casa de la parada de metro más cercana y regresé. Me costó una barbaridad porque mi cerebro ya no recordaba cómo se corría. Pero... ¡Lo conseguí! Fue una mezcla increíble de satisfacción y rabia. A partir de ese momento, fui sumando metros cada día hasta que, sin darme cuenta, me convertí en todo un *runner*!», comenta entre risas.

Su progresión fue tan espectacular que su cuñado le lió para correr su primera carrera popular. «Me enganché inmediatamente al ambiente y, casi sin darme cuenta, comencé a bajar mis marcas. Sin embargo, por mis limitaciones físicas, no podía correr más rápido así que decidí aumentar la distancia. Me apunté al Club de Corredores de Barajas para prepararme a conciencia y conseguí terminar mi primer maratón, el de Madrid. ¡Fue alucinante!».

HACER UN 'IRONMAN'

Animado por su amigo Julio Castells, preparador físico, probó el triatlón y se *envició*. «Debido a mis problemas físicos, me venía genial combinar el *running* con la natación y la bicicleta. Así no me cargaba tanto. Me estrené con los cortos pero, por mi edad y circunstancias, mi evolución natural era a la larga distancia porque los *sprint* eran demasiado explosivos para mí».

La idea de hacer un *ironman* -3,86 km de natación, 180 km de ciclismo y 42,2 km de carrera a pie- algún día siempre estaba ahí y, al final, se lanzó. El desencadenante fue una escena que vivió en la Asociación de Esclerosis Múltiple. «Acababa de llegar un chico nuevo y todo el mundo le estaba contando lo terrible que es esta enfermedad. En ese momento, me pregunté qué podía hacer yo para hacer ver a personas como él que somos muchos más los que convivimos con una dolencia crónica de otra manera, que hay esperanza y que esto no es el final, sino que puede ser el principio de cosas muy chulas. Así que me apunté al por aquel entonces Challenger de Calella (Barcelona) para probar que era capaz de completar la distancia máxima y... ¡Contarlo!».

Tras su heroicidad en Calella, le llegó la fama. «Me dedicaron un programa de *Informe Robinson* y, a raíz de ese reportaje, me encargaron un

«Un médico me recomendó que no hiciera deporte. Además, me aseguró que, con lo mal que estaba, no iba a ser capaz de correr jamás ni 100 metros seguidos»

libro y luego rodaron *100 metros*, la película inspirada en mi historia que dirigió Marcel Barrena y que protagonizó el actor Dani Rovira».

DUENDES EN NUEVA YORK

A partir de ahí, nada fue igual. Ramón Arroyo se convirtió en un referente para los que, como él, sufren una enfermedad crónica. «Decir que no hay que rendirse es muy fácil. Queda muy bien como *claim* pero la realidad es que la vida nos pone limitaciones y somos nosotros los que tenemos que enfrentarnos a ellas como podemos».

Su próximo reto está a la vuelta de la esquina: #DuendesENNY. «El 5 de noviembre correré el Maratón de Nueva York, con el apoyo de Asics, junto al Mago More, el entrenador personal Martín Giacchetta y un grupo de mujeres pacientes de cáncer de la Fundación *La Vida en Rosa* con el objetivo de concienciar sobre los beneficios que aporta la actividad física a los pacientes crónicos, ayudando a mejorar su calidad de vida. Nuestros padrinos son Irene Villa y el cocinero con dos estrellas Michelin Paco Roncero».

Arroyo se unió a la iniciativa, impulsada por Proyecto con Duende, envalentonado por un clásico. «Surgió como suele suceder en estos casos con un '¿a que no hay huevos?'. Quería volver a correr esta carrera antes de los 50 pero, como lo de llegar a esa edad no es seguro para nadie, he decidido adelantarlo». Durante una charla preguntó al Mago More si se atrevía a unirse a su nueva aventura deportiva y éste asintió. «Él tiene artritis psoriásica, una afección inflamatoria de las articulaciones, y no había corrido nunca. ¡Juntos lo conseguiremos!». Y ese día, al atravesar la línea de meta en Central Park, volverá a recordar aquellos 100 metros que le cambiaron la vida.



El joven, muy dolido por el daño que Allen le hizo a su madre, sacó los trapos sucios del productor de las películas de su padre.



reveló a la luz y arremeter así contra el principal aliado de su padre.

El joven, de 28 años, recopiló los testimonios

de numerosas actrices que le confesaron haber sufrido acoso por parte del productor e incluso, en el caso de Asia Argento, haber sido violadas por él.

Después de muchos meses de trabajo, Farrow logró que la revista «The New Yorker» le publicara el reportaje sobre el productor, aunque vio la luz pocos días después del trabajo que elaboraron dos periodistas de «The New York Times» que también seguían la misma pista. ■

Hemingway se sentía inseguro sobre su identidad sexual

Así lo afirma la autora de una nueva biografía sobre el escritor

Se casó en cuatro ocasiones y siempre quiso proyectar una imagen de virilidad para esconder las dudas que tenía con respecto a su identidad sexual. Ésta es la tesis que defiende Mary V. Deaborn, autora de una biografía de 750 páginas sobre Ernest Hemingway, que revela, entre otras cosas, que al escritor le gustaba que sus parejas llevaran el pelo corto. En opinión de Deaborn, el premio Nobel de Literatura no era homosexual, sino de género ambiguo.

«El mito en el que se convirtió le hizo la vida increíblemente difícil a Hemingway, que casi fue un prisionero de su propia leyenda», ha asegurado la autora estadounidense sobre el escritor, al que define como «un ser vulnerable». ■

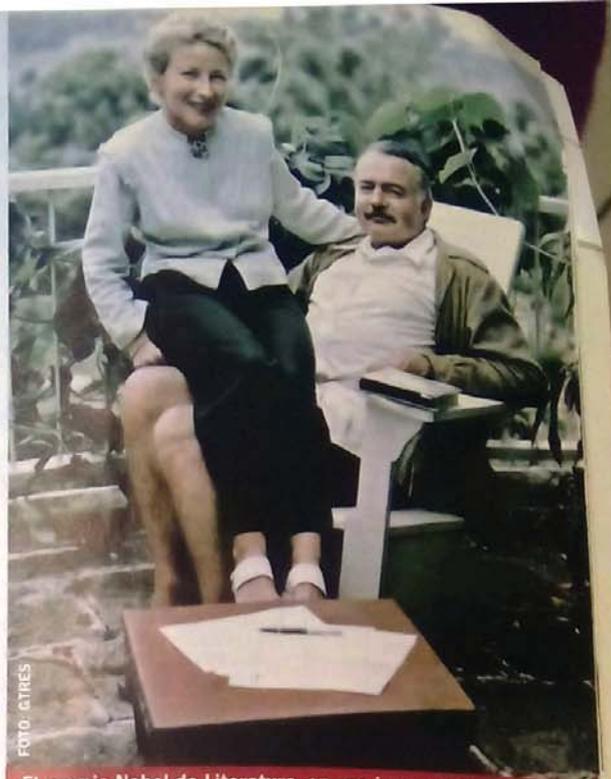


FOTO: GENTINOSINA SOCIAL

El premio Nobel de Literatura, en una imagen tomada en Cuba con su cuarta esposa, Mary Welsh.

Irene Villa: «El deporte es esencial en mi vida»

La periodista amadrina a un grupo de enfermos crónicos que participarán en el maratón de Nueva York

El conocido conferenciante con artritis psoriásica Magno More; el «ironman» con esclerosis múltiple, Ramón Arrojo, en cuya historia se basa la película «100 metros»; el joven de 17 años con diabetes tipo 1 Adrián Ortiz, y un grupo de mujeres pacientes de cáncer de la Fundación La Vida en Rosa correrán el 5 de noviembre el maratón de Nueva York para concienciar sobre los beneficios que aporta la actividad física a los enfermos crónicos, ayudando a mejorar su calidad de vida.

No hay que quedarse sentado en un sillón»

La iniciativa «Duendes en Nueva York» está organizada por Proyectos con Duende y cuenta con dos padrinos de excepción: la periodista, confe-

renciante y escritora Irene Villa y el cocinero con dos estrellas Michelin y deportista Paco Roncero.

«Es un orgullo ser la madrina de un proyecto en el que damos visibilidad a las enfermedades crónicas y esperanzas y ánimo a los pacientes, diciéndoles que lo que tienen que hacer es no quedarse en casa a base, solamente, de medicación, sino también practicar deporte, porque ayuda a superar la enfermedad», nos aseguró Irene.

La periodista confesó que «el deporte es algo esencial en mi vida, ha cambiado mi existencia para mejor. Y hasta me

aportó una pareja, porque conocí a mi marido, Juan Pablo, en un evento deportivo».

PRONTO: Algunas personas no son conscientes de los beneficios de la actividad física.

IRENE VILLA: Desgraciadamente. Pero es clave dedicar tiempo al deporte. No hay que quedarse sentado en un sillón, uno se debe mover, porque esto da

endorfinas a tu mente y alegría a tu corazón.

P.: Se acaban de cumplir 26 años desde que tu madre y tú sufristeis aquel duro atentado de ETA...

I.V.: Y el 17 de octubre, fecha de ese aniversario, celebramos los dos el 26 cumpleaños de nuestra segunda vida. Estuvimos en Galicia, y muy felices. ■



La joven y su madre, con algunos de los enfermos crónicos que correrán la mítica carrera.

FOTO: GENTINOSINA SOCIAL



Varios de los integrantes del proyecto «Duendes de Nueva York» antes de viajar a Estados Unidos: ÓSCAR DEL POZO, Mago More, Manolo Ibáñez (entrenador), Ramón Arroyo, Miguél Ángel Martín Perdiguero (entrenador), Águeda, Martha, Sagrario, Lucía González Cortijo, Mariela, Elena y Olga (de arriba a abajo y de izquierda a derecha).

Un grupo de enfermos crónicos se reúne en Nueva York para mostrar los beneficios del deporte en la carrera más famosa

«Duendes» en el Maratón

EMILIO V. ESCUDERO

Esta aventura, como en la mayoría de las ocasiones, nació de un momento de locura transitoria. En esta ocasión fue el atrevimiento de Ramón Arroyo y el «acto de inconsciencia» del Mago More los que pusieron el germen a «Duendes de Nueva York», un proyecto que ha llevado a un grupo de personas con diferentes dolencias a disputar este fin de semana el maratón más famoso del mundo con el objetivo de lanzar un mensaje de esperanza a través de la actividad física. La herramienta que, según ellos, es más eficaz para hacer llevadera la convivencia con una enfermedad crónica.

«Recuerdo que estábamos dando una charla sobre esclerosis y en una de esas More me preguntó cuál era mi próximo reto. Le dije que quería correr el Maratón de Nueva York y, casi de broma, que si se apuntaba. Y él me dijo que sí. Ahí se puso el germen de este proyecto al que luego se unieron las chicas de «Corre en Rosa» y Adrián Ortiz entre otros. Todos sufrimos alguna enfermedad crónica y queremos demostrar que se pueden hacer muchas cosas a pesar de ello», explica Arroyo a ABC horas antes de partir hacia Nueva York.

A Ramón Arroyo le diagnosticaron esclerosis múltiple cuando tenía 32 años. Pensó que se acababa el mundo para él y durante tres años se mantuvo preso de la enfermedad. Él lo llama «el camino por el desierto». Una senda que abandonó cuando abrazó al deporte como vía de escape. «Este proyecto me ha servido para darme cuenta de que hay más personas que, como yo, gracias al deporte convive mejor con una enfermedad crónica. Ya no

soy un quijote que se pelea solo contra los molinos», señala. A pesar de su enfermedad, Arroyo ha acabado un Ironman con éxito entre otros muchos retos y ha demostrado que «rendirse no es una opción», un lema del que hace gala siempre que puede y que tratará de sacar a relucir en Nueva York.

Allí se reencontrará con el Mago More, el «inconsciente» que dijo sí a esta aventura a pesar de sufrir artritis psoriásica y no haber hecho deporte

El reto del ganador más joven de la historia en Manhattan

El eritreo Ghirmay Ghebreslassie, que con 20 años de edad, en la edición de 2016, hizo historia al coronarse como el ganador más joven del Maratón de Nueva York, tendrá la difícil papeleta de hacer frente a poderosos contrincantes como el etiope Lemi Berhanu, ganador del maratón de Boston el año



GHIRMAY GHEBRESLASSIE

pasado, o el keniano Wilson Kipsang que, como Ghebreslassie, también se coronó en su debut en Nueva York, en la edición de 2014. Por su parte, la keniana Mary Keitany, campeona en las últimas tres ediciones, busca recortar distancias con el récord de la noruega Grete Waitz, nueve veces campeona del Maratón entre 1978 y 1988.

“

Mago More

ARTISTA Y CORREDOR

«Queremos mostrar lo importante que es la actividad física para los enfermos crónicos»

Lucía González Cortijo

ONCÓLOGA Y CORREDORA

«El deporte mejora el estado general del paciente, por eso yo siempre lo prescribo dentro de la pauta médica»

desde los 18 años. «Yo lo llamo cariñosamente el maratón de los lisiados. Somos la pandilla del pánico, pero lo pasamos muy bien preparando este reto con el que queremos mostrar lo importante que es la actividad física para los enfermos crónicos», señala el artista a ABC.

Correr como medicina

A ellos dos se unió Águeda, que es la que dio forma al proyecto e involucró a «Corre en Rosa», un grupo de enfermas de cáncer de mama al frente de las cuales están Ramiro Matamoros -atleta popular- y Lucía González Cortijo, oncóloga convencida de los beneficios del deporte para convivir con el cáncer. «El deporte mejora el estado general. Se reduce el cansancio, se es más positivo y ayuda a no recaer. Yo lo prescribo dentro de la pauta junto al resto de recomendaciones médicas», apunta la doctora, que, como el resto de sus pacientes participará en la carrera neoyorquina.

«Desde la fundación «La Vida en Rosa» -a la que está vinculada- tratamos de hacer ver a los pacientes de que, a pesar de su enfermedad, se pueden y se deben hacer cosas. Una dolencia, sea cual sea, no debe limitarte. Dentro de las posibilidades de cada uno, se debe hacer ejercicio. Imagine que pudiera meter en una pastilla todos los beneficios del deporte -pérdida de peso, mejor descanso, buen humor o aumento de endorfinas-, ¿no cree que se vendería muy bien? Pues esa pastilla está al alcance de todos», explica González Cortijo.

Al grupo se unirá en Nueva York Adrián Ortiz, un joven con una diabetes complicada, que es el último eslabón de este proyecto apadrinado por el cocinero Paco Roncero e Irene Villa. «Estos «duendes» nos sirven a todos de inspiración, porque contagian su alegría y superación y nos muestran el camino para ser más felices a pesar de las dificultades», señala Villa, feliz por ser la madrina de este proyecto que irá dedicado a Martín Giacchetta, el coordinador deportivo del proyecto, que, días antes de la carrera, sufrió un percance que le ha llevado al hospital.

SOCIEDAD **iHOLA!**

BODAS ANDALUCÍA ... MÁS



7

IRENE VILLA Y PACO RONCERO, PADRINOS DE LA INICIATIVA "DUENDES EN NY"

El equipo, que correrá la Maratón de Nueva York el próximo 5 de noviembre, está compuesto por diferentes pacientes crónicos entre los que se encuentran Mago More, Ramón Arroyo y Adrián Ortiz

26 DE OCTUBRE DE 2017
BY CRISTINA R. BAREÑO

[← VOLVER A LA PORTADA](#)



El grupo seleccionado para realizar el proyecto participará en la prueba con el objetivo de concienciar sobre los beneficios del deporte, y contará con la coordinación del entrenador personal Martin Giacchetta.

© Proyectos con Duende

1 / 4



Mago More, conferenciante con artritis psoriásica; **Ramón Arroyo**, el *ironman* con esclerosis múltiple en cuya historia se basa la película "100 metros"; y **Adrián Ortiz**, un joven de 17 años con diabetes tipo A, correrán el próximo 5 de noviembre la **Maratón de Nueva York** junto a un grupo de mujeres pacientes de cáncer de la **Fundación La Vida en Rosa**.

Todos ellos forman parte de la iniciativa **"Duendes en NY"** (#DuendesenNY), organizada por **Proyectos con Duende**, que tiene como objetivo concienciar sobre los beneficios que aporta la actividad física a las personas con enfermedades crónicas, ayudando a mejorar su calidad de vida.

Según ha explicado Ramón Arroyo, "se trata de **animar a los pacientes** a hacer algún tipo de ejercicio, no hace falta correr maratones, cada uno en la medida de sus posibilidades. Queremos poner de manifiesto que **la actividad física ayuda a mejorar nuestra salud física y mental**".

Durante la entrega de las camisetas personalizadas que lucirán en la carrera, **"Duendes en NY"** ha presentado a dos padrinos de excepción: la periodista y escritora **Irene**

Villa y el chef con dos estrellas Michelin, **Paco Roncero**, quien además se unirá a su equipo para correr el día 5 de noviembre en Nueva York.

El grupo seleccionado cuenta con la coordinación y el seguimiento del entrenador personal **Martin Giacchetta**, que les acompañará hasta el último entrenamiento el próximo 29 de octubre en la Casa de Campo de Madrid. Una vez lo realicen, prepararán las maletas para volar hasta la ciudad americana donde participarán en una de las pruebas más emblemáticas del mundo.



La periodista y escritora Irene Villa ha apadrinado el proyecto acompañada del cocinero con dos estrellas Michelin y deportista ejemplar Paco Roncero, quien correrá en Nueva York al lado de su equipo. En la imagen, con su madre María Jesús González y Mago More.

© Proyectos con Duende





Águeda de Burgos, fundadora de Proyectos con Duende, Irene Villa y Mago More lucen felices las camisetas personalizadas de "Duendes en NY" que llevarán durante la carrera.

© Proyectos con Duende

3 / 4



Irene Villa, Mago More, Águeda de Burgos, Ramón Arroyo y Martín Giacchetta realizarán una última quedada deportiva el 29 de octubre en la Casa de Campo de Madrid para preparar la maratón antes del 5 de noviembre.

© Proyectos con Duende

4 / 4





marathón · 42,195 km
#RendirseNoEsUnaOpción

Unos duendes correrán el Maratón de Nueva York

'Duendes en Nueva York' es un reto organizado por Proyectos con Duende con el objetivo de promover y sensibilizar sobre los beneficios que aportan la actividad física y la práctica deportiva a los pacientes crónicos, ayudando a mejorar su calidad de vida. Para conseguir movilizar este mensaje, el próximo 5 de noviembre participarán en el Maratón de Nueva York, Ramón Arroyo (Ironman con Esclerosis Múltiple); el conocido conferenciante Mago More, con artritis psoriásica; y un grupo de mujeres pacientes y ex pacientes de cáncer y runners de 'Corro en Rosa'. Ellos son los 'duendes' de esta historia de ejemplo y superación. A esta iniciativa se suman Martin Giacchetti, reputado entrenador personal y fundador de Boutique Gyro, y dos padrinos de excepción: todo un ejemplo de superación y de vida, la periodista, conferenciante y escritora Irene Villa; y el cocinero, 2 estrellas Michelin entre sus muchos logros y también deportista ejemplar, Paco Roncero. El reto 'Duendes en Nueva York' podrá seguirse en redes sociales e interactuar mediante el uso del hashtag #duendesenNY y en las cuentas de Twitter, Facebook e Instagram de Proyectos con Duende: @prconduende.

proyectosconduende.es



JAIME DE DIEGO



(Flori-

r Cla-
culos
ue a

jos
as
entes
ón en
na.

y con-
cios
unas.

a
men-
sejos

ay
la
s



BÁRBARA SÁNCHEZ

“Me he convertido en un subnormal del running”



ARA SÁNCHEZ

MUNDO RUNNER

- 41 **Historia Principal** Te presentamos a Mago More, un divertido artista abulense sin pelos en la lengua y con algún kilómetro ya en sus zapatillas.
- 44 **Territorio Beamon** Un recuerdo a la génesis del maratón de Nueva York y a una de sus almas inspiradoras: el portorriqueño Alberto Arroyo.
- 46 **Haciendo Amigos** ¿De veras tiene sentido luchar por los premios en una carrera con fines benéficos?
- 48 **La Vida a Zancadas** Observando los pasos ajenos podremos dar con la ilusión de perfeccionar los nuestros.

TE RECOMENDAMOS

- 106 **Participar** en el Ibiza Marathon, un evento sorprendente con carreras de 42 y 12 km en una isla con parajes de ensueño que no sólo ofrece diversión nocturna, pues su apuesta por la vida sana puede ser mayor.



MUNDO RUNNER

Noticias,
tendencias y
gente corriente
haciendo cosas
apasionantes

El maratón es un chiste

Uno de los cómicos más admirados del país
afronta su primer duelo contra Filípides

POR ALBERTO HERNÁNDEZ



A José Luis Izquierdo nadie le llama José Luis Izquierdo. Desde que escogiera el oficio de ajustar la golilla al aburrimiento todo el mundo le conoce como Mago More, o More a secas. Concretar cómo narices lleva el pan a la mesa es una tarea bastante complicada, pues lo mismo te saca un dos de oros del caizoncillo que se luce en un monólogo, te embelesa con sus dotes de conferenciante, escribe un libro o le da por organizar algún loco evento con alguna de las ocho empresas de las que es socio. Culo inquieto de manual. Tanto que a uno le sorprende que hasta bien entrado en la cuarta década de su vida no se dejase tentar por la locura de los pantalones cortos y la vaselina en los pezones. Él es el primer impactado, que conste en acta: "Si hace un año alguien me dice que iba a ser entrevistado por una



More debutará en el maratón más popular del mundo como miembro del proyecto Duendes en Nueva York.



revista de corredores hubiese pensado: se te ha ido la pinza. Recuerdo que iba al fisio y veía la Runner's World y era como ver una publicación de macramé o gan-chillo... algo tan lejano... La ojeaba de vez en cuando y todo me parecía surrealista; que si anuncios de proteínas, ropa técnica, zapatillas... ¡Yo que pensaba que solo había una marca de zapatillas de correr y resulta que hay mo-

gollón! Pensaba que estábais enfermos y ahora resulta que estoy aquí con vosotros... ¡Soy un enfermo!". Como buen converso, el grado de su adicción es alto, ya saben, de esos tipos que riñen con su mujer (Rosalia, sin ánimo de ofender, es mucho mejor corredora que él, una máquina del asunto), sin el día de descanso porque son incapaces de calentar el sofá y necesitan su dosis

de kilómetros, su chute de endorfinas. Lo bueno es que ni tiene vergüenza, en general y a la hora de reconocer que en esta época de suelas desgastadas anda por ahí con tochos sobre entrenamiento de maratón bajo el brazo y consumiendo vídeos sobre su nueva pasión. More resume la situación actual de manera súper gráfica: "Me he convertido en un subnormal del running".

Otra de las características del nuevo miembro de nuestra secta es que los tiene bastante bien colocados. Así como de tamaño XL. Es la única explicación posible al hecho de que el Maratón de Nueva York haya estado a punto de ser su primera carrera oficial: "Al final, por tener una referencia y porque soy de Ávila, dos semanas antes del maratón haré la media de mi ciudad

Jamás he participado en un 5K o un 10K... porque creo que hay que hacer las cosas a lo grande, y no he cogido la de 101km de Ronda porque ya me daba pereza, si no la hubiera hecho también".
 ¿Y donde nació esa inquietud por completar 42.195km sin dejar de encadenar zancadas? "En la más absoluta inconsciencia. Estaba dando una charla con Ramón Arroyo, él hablando de su esclerosis múltiple y yo de mi artritis psoriásica. Entonces le pregunté cuál sería su siguiente reto y me dijo: correr el Maratón de Nueva York, ¿te apuntas? Eso llevaba subtítulo un no hay huevos, y yo, que soy un idiota, le suelto: venga, va. En ese momento las 200 personas que había en la sala se pusieron a aplaudir, fue como cuando le estrechas la mano a alguien, una especie de contrato; supe que lo



"ME HE CONVERTIDO EN UN SUBNORMAL DEL RUNNING". OTRA COSA NO, PERO SINCERO...

tenía que hacer. Te hablo del pasado mes de marzo. Al día siguiente fui a comprarme un cinta de correr e hice un kilómetro. Multipliqué eso por 42 y el resultado fue: no puede ser. Me dolían las rodillas y especialmente los tobillos. Al mes ya fui capaz de hacer seis kilómetros,

pero después anduve un tiempo como Chiquito de la Calzada. Luego llegué a 10km y a día de hoy he hecho como cinco medios maratones entrenando, con bastante solvencia, sin que me duela nada después. Creo que voy a terminar el maratón, aunque sea arras-

trándome tengo que llegar a meta". Eso nadie lo duda, más teniendo en cuenta que esto será un poco como en el patio del recreo, por mí y por todos mis compañeros, pues viajaré a la Gran Manzana como miembro de una curiosa expedición: "Se llama Proyectos con Duen-de, en este caso Duendes en Nueva York".
 More, lógicamente, le ha puesto apellido al asunto: "El maratón de los lisiados. Es que mira quienes nos hemos juntado: Adrián Ortiz, que tiene diabetes tipo 1 y cumple 18 una semana antes de la prueba, Ramón Arroyo, la doctora Lucía González Cortijo y seis de sus chicas, runners con cáncer de la Fundación La Vida en Rosa... Nos asesora Martín Giacchetta y nos apadrinan Irene Villa y Paco Roncero".

 MÁS SOBRE ESTA AVENTURA EN RUNNERS.ES

226ERS®

new **BIO ENERGY GELS**



GLUTEN FREE, BIO CARBO BLEND & SEA SALT.

New formula con mix de carbohidratos de origen orgánico compuesto por amilopectina, maltodextrina, fructosa y glucosa. Fácil ingesta y rápida absorción en el estómago. Aporte de electrolitos procedentes de sales minerales marinas BIO.
SABORES: Strawberry & Banana, Mango, Lemon, Pineapple & Coconut, Melon, Coffee, Cola, Forest Fruit, Caramel, Liquorice.

FEEL THE POWER
 FEED YOUR DREAMS



Pacientes de cáncer y esclerosis múltiple corren la Maratón de Nueva York para concienciar de los beneficios del deporte

EUROPA PRESS • 11/10/2017 - 12:38



Un grupo de mujeres con cáncer de la Fundación La Vida en Rosa, Mago More y Ramón Arroyo, ambos pacientes con esclerosis múltiple, correrán el próximo 5 de noviembre la 'Maratón de Nueva York' a través de la iniciativa 'Duendes en Nueva York', con el fin de concienciar sobre los beneficios que aporta la actividad física a los pacientes crónicos, ayudando a mejorar su calidad de vida.

Esta iniciativa "trata de animar a los pacientes crónicos a hacer algún tipo de ejercicio físico, no hace falta correr maratones, cada uno en la medida de sus posibilidades. Queremos poner de manifiesto que la actividad física ayuda a mejorar nuestra salud física y mental", ha declarado el deportista Arroyo, ya que según la Organización Mundial de la Salud al menos un 60 por ciento de la población no realiza la actividad física necesaria para obtener beneficios para la salud.

'Duendes en Nueva York' está organizada por 'Proyectos con Duende', empresa que crea, desarrolla y ejecuta proyectos con objetivos sociales, y cuenta dos padrinos: Irene Villa, periodista, conferenciante y escritora, Paco Roncero, cocinero con dos estrellas Michelin y deportista.

Además, el entrenador personal y fundador de Boutique Gym, Martin Giacchetta, es el encargado de la coordinación del equipo de corredores. Los protagonistas de esta iniciativa realizarán quedadas deportivas los domingos 15, 22 y 29 de octubre en Madrid y Ávila para preparar la maratón.

El reto, que podrá seguirse en Redes Sociales e interactuar con el hashtag 'Duendes en NY' y a través de Proyectos con Duende (@prconduede), cuenta con la colaboración de Seguros Preventiva y Merck España.



'Duendes en Nueva York' visibilizará a pacientes crónicos españoles en el maratón de este domingo



EUROPA PRESS • 04/11/2017 - 11:26

El ironman con esclerosis múltiple Ramón Arroyo, el conferenciante con artritis reumatoide Mago More y un grupo de mujeres pacientes de cáncer de la Fundación La Vida en Rosa participarán este domingo en el Maratón de Nueva York con el fin de concienciar sobre los beneficios que aporta la actividad física a los pacientes crónicos, ayudando a mejorar su calidad de vida.

La iniciativa 'Duendes en Nueva York' (#DuendesenNY) está organizada por 'Proyectos con Duende', empresa que crea, desarrolla y ejecuta proyectos siempre con objetivos sociales. Además, cuenta con la periodista, conferenciante y escritora Irene Villa y el cocinero con dos estrellas Michelin Paco Roncero como padrinos.

Además, el entrenador personal y fundador de Boutique Gym, Martin Giacchetta, ha sido el encargado de la coordinación del equipo de corredores.

El triatleta Ramón Arroyo, en cuya historia se basa la película '100 metros', destacó el objetivo de la iniciativa. "Se trata de animar a los pacientes crónicos a hacer algún tipo de ejercicio físico; no hace falta correr maratones, cada uno en la medida de sus posibilidades. Queremos poner de manifiesto que la actividad física ayuda a mejorar nuestra salud física y mental", subrayó.

El reto de 'Duendes en Nueva York' podrá seguirse en redes sociales e interactuar con el hashtag #DuendesenNY y a través de la cuenta @prconduende. Esta iniciativa cuenta con la colaboración de Seguros Preventiva y Merck España.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) alerta de que la inactividad física es un problema de salud pública mundial. Según sus datos, al menos un 60% de la población no realiza la actividad física necesaria para obtener beneficios para la salud.



«Duendes» en el maratón de Nueva York

Un grupo de enfermos crónicos se reúne en Nueva York para mostrar los beneficios del deporte en la carrera más famosa



Varios de los integrantes del proyecto «Duendes de Nueva York» antes de viajar a Estados Unidos: Mago More, Manolo Ibáñez (entrenador), Ramón Arroyo, Miguél Ángel Martín Perdiguero (entrenador), Águeda, Martha, Sagrario, Lucía González Cortijo, Mariela, Elena y Olga (de arriba a abajo y de izquierda a derecha). - ÓSCAR DEL POZO



@EMILIO V. ESCUDERO

05/11/2017 09:09h - Actualizado: - 06/11/2017 13:12h



Esta aventura, como en la mayoría de las ocasiones, nació de un momento de locura transitoria. En esta ocasión fue el atrevimiento de **Ramón Arroyo** y el «acto de inconsciencia» del Mago More los que pusieron el germen a «Duendes de Nueva York», un proyecto que ha llevado a un grupo de personas con diferentes dolencias a disputar este fin de semana el maratón más famoso del mundo con el objetivo de lanzar un mensaje de esperanza a través de la actividad física. La herramienta que, según ellos, es más eficaz para hacer llevadera la convivencia con una enfermedad crónica.

«Recuerdo que estábamos dando una charla sobre esclerosis y en una de esas More me preguntó cuál era mi próximo reto. Le dije que quería correr el Maratón de Nueva York y, casi de broma, que si se apuntaba. Y él me dijo que sí. Ahí se puso el germen de este proyecto al que luego se unieron las chicas de "Corre en Rosa" y Adrián Ortiz entre otros. Todos sufrimos alguna enfermedad crónica y queremos demostrar que se pueden hacer muchas cosas a pesar de ello», explica Arroyo a ABC horas antes de partir hacia Nueva York.

A Ramón Arroyo le diagnosticaron esclerosis múltiple cuando tenía 32 años. Pensó que se acababa el mundo para él y durante tres años se mantuvo presode la enfermedad. Él lo llama «el camino por el desierto». Una senda que abandonó cuando abrazó al deporte como vía de escape. «Este proyecto me ha servido para darme cuenta de que hay más personas que, como yo, gracias al deporte convive mejor con una

LO MÁS LEÍDO EN LA VOZ DIGITAL

Deportes

La Voz Digital

1



Twitter: El «descuido» de McLaren que enciende las redes

2



Alonso, entusiasmado tras probar el Toyota: «Estoy feliz»

3



El récord del Fuenlabrada en el fútbol europeo

4



El Valencia aguanta el ritmo del Barça

5



Zapata y Torreira hunden a la Juventus

Publicidad

ÚLTIMOS VÍDEOS

Pako Ayestarán: "Tendría que estar muerto para rendirme"

enfermedad crónica. Ya no soy un quijote que se pelea solo contra los molinos», señala. A pesar de su enfermedad, Arroyo ha acabado un Ironman con éxito entre otros muchos retos y ha demostrado que «rendirse no es una opción», un lema del que hace gala siempre que puede y que tratará de sacar a relucir en Nueva York.

Allí se reencontrará con el **Mago More**, el «inconsciente» que dijo sí a esta aventura a pesar de sufrir artritis psoriásica y no haber hecho deporte desde los 18 años. «Yo lo llamo cariñosamente el maratón de los lisiados. Somos la pandilla del pánico, pero lo pasamos muy bien preparando este reto con el que queremos mostrar lo importante que es la actividad física para los enfermos crónicos», señala el artista a ABC.

Correr como medicina

A ellos dos se unió Águeda, que es la que dio forma al proyecto e involucró a «Corre en Rosa», un grupo de enfermas de cáncer de mama al frente de las cuales están **Ramiro Matamoros** –atleta popular– y **Lucía González Cortijo**, oncóloga convencida de los beneficios del deporte para convivir con el cáncer. «El deporte mejora el estado general. Se reduce el cansancio, se es más positivo y ayuda a no recaer. Yo lo prescribo dentro de la pauta junto al resto de recomendaciones médicas», apunta la doctora, que, como el resto de sus pacientes participará en la carrera neoyorquina.

«Desde la fundación "La Vida en Rosa" –a la que está vinculada– tratamos de hacer ver a los pacientes de que, a pesar de su enfermedad, se pueden y se deben hacer cosas. Una dolencia, sea cual sea, no debe limitarte. Dentro de las posibilidades de cada uno, se debe hacer ejercicio. Imagine que pudiera meter en una pastilla todos los beneficios del deporte –pérdida de peso, mejor descanso, buen humor o aumento de endorfinas–, ¿no cree que se vendería muy bien? Pues esa pastilla está al alcance de todos», explica González Cortijo.

Al grupo se unirá en Nueva York **Adrián Ortiz**, un joven con una diabetes complicada, que es el último eslabón de este proyecto apadrinado por el cocinero Paco Roncero e Irene Villa. «Estos "duendes" nos sirven a todos de inspiración, porque contagian su alegría y superación y nos muestran el camino para ser más felices a pesar de las dificultades», señala Villa, feliz por ser la madrina de este proyecto que irá dedicado a Martín Giacchetta, el coordinador deportivo del proyecto, que, días antes de la carrera, sufrió un percance que le ha llevado al hospital.

TEMAS

[Maratón](#) [Nueva York](#) [Estados Unidos](#)

+ Comentarios

El Valencia mantiene su pulso con el Barça tras su victoria ante el Espanyol

Michel: "Si por la barba vamos a ganar muchos partidos, ojalá me llegue a las uñas de los pies"

Publicidad

TURISMO

Diez hoteles para soñar en la provincia de Cádiz

Un recorrido, con parada y fonda, por algunos de los establecimientos más destacados y seductores

MIREN LANDETA

INVERSIÓN Y FINANZAS

Seis bancos dónde domiciliar la nómina tiene premio

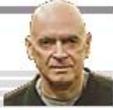
Publicidad

Descuentos ABC

Tercera página

Cataluña, los unos y los otros

Gentes que se tratarían con educación y respeto sin necesidad de estar de acuerdo, están hoy enfrentadas

RAFAEL
Campos*

Ni siquiera tratándolos de enumerar hechos palpables, ciertos, hechos indiscutibles, puede uno ya fiarse de que la realidad haya sido entendida. La mirada elige lo que ve, decide lo que quiere subrayar, y a partir de ahí, sin pensar en lo que queda fuera de foco, edifica su discurso. Si además la mirada no viene de Marte sino de aquí al lado, con prejuicio inevitable y toma de partido previo, la elección de "lo que pasa" de entre Todo lo Que Pasa, corre el riesgo de resultar viciada en origen.

Pongamos un orden posible: hay dos ciudadanos en la cárcel, los llamados Jordis. Empezamos por ellos porque están en la cárcel. Los demás, hablando más o menos del llamado proceso, nos alegramos, enfadamos, felicitamos, apesadumbramos etc. en casa, en el bar, en la conversación, etc. Aquellos en la cárcel, cerca de otros que han levantado millones de euros del común para su provecho. Parece el primer desajuste y surge la primera razón para que los saquen de ahí, porque no se trata de malhechores, creo, creemos tantos.

Otros: ha habido gente que ha liderado el proceso hacia la independencia de Cataluña que, por torpeza, por particular cálculo político o por alguna clase de iluminación, pensó que el Estado aceptaría la segregación de una parte sustancial de su territorio con un apretón de manos y una sonrisa, en medio de un contexto internacional como el presente europeo, donde se dan partidas cuyos jugadores y asuntos tratados no serán nunca conoci-

dos. De entre estos también hay algún alucinado, un punto fanático, que ha tratado a los que no comulgaban con su verdad indiscutible como le ha dado la gana: de fascista para abajo. Y tampoco hay derecho. Estos, cuando tienen poder, dan miedo, se pongan el traje que se pongan. Su verdad es la verdad suprema, y lo demás es despreciable. Suelen arrebatar-se con banderas, himnos y glorias patrias; alguno dice que España es como Corea o Turquía, otros que en Cataluña hay una variedad de parafascismo: Ormium, ANC. Y así. Gentes que miraban los patriotismos con distancia y sospecha, andan ahora a punto de trincheras.

Menos mal que otros no. Ni yo. Y nos la sopla que nos llamen equidistantes, nos han llamado casi de todo ya, así que que les den a los llamadores.

Del otro lado, de éste de aquí, un gobierno medio podrido de causas por corrupción, cuyo jefe apareció en unos papeles sobre cogedores (aqueellos marrones con dinero del común, si recuerdan) y este mismo caballero, muy embuchado de dignidad, es el paladín que defiende los fundamentos del Estado de derecho, la ley, la legalidad y el orden establecido. Con esa autoridad moral exhorta a los independentistas el presidente del gobierno de España; aquel de "Luis, nada es fácil, hacemos lo que podemos. Animo". Y ahí lo tienen, tan campamento y tan votado, dando lecciones a los demás para que la ley se cumpla... por los demás.

El ojo viene de casa ya con el argumento puesto. Y los sentimientos ocupan sitio y se instalan como decía Lorca: cuando las cosas llegan a los centros, no hay quien las pare; y así vamos.

Gentes que de suyo, en un contexto normal, se tratarían con educación y con respeto sin necesi-

dad de estar de acuerdo ni pensar lo mismo sobre tantas cosas, están hoy enfrentadas, con orgullos heridos, escupiendo desprecios y derrochando insultos. A algunos ya los conocemos de siempre: son el cupo de descerebrados que cualquier tribu tiene en nómina, a veces incluso subvencionados. Pero ahora es peor; aquí se ven gentes pacíficas que inauguran la dulce sensación del retorno a la caverna del instinto frente al otro, a la trinchera, hombre con hombro frente a la injusticia indiscutible que los afrenta (todo el mundo tiene alguna) y por el derecho de ser más que uno mismo, de ser un pueblo, una idea,

Gentes que miraban los patriotismos con distancia y sospecha andan ahora a punto de trincheras

una nación, un himno, una bandera, muchas banderas... en fin, como dice un buen amigo, mucha tela que cortar.

Y en estas andamos, según toda traza. Se diría que hay quién, con su lógica política (CUP) lucha contra lo establecido agudizando y tensando todo lo posible sus contradicciones y malos funcionamientos. Nunca lo negaron; la lógica tenebrosa del sistema deja fuera excedentes de cupo que no caben en ningún reparto; gente, personas, que juegan desde el principio con malas cartas, frente a otros que lo hacen con cartas marcadas. Se dejan llamar antisistema, porque no les gusta como está montado el tinglado; ni en la tribu ni en el planeta; y en su lógica, si revienta una esquina en el tablero, quién dice que

no será una mecha, un destello, una señal más de que la cosa tiene caries. Están en lo suyo y a nadie engañan.

Pero otras gentes, las del común, las que esperan la nómina de primero de mes para pagar las facturas, para darse un par de gustos, los que andan ocupados en lo que será de los hijos que ya van por los diez o doce años y quieren para ellos alguna posibilidad de vivir con dignidad, a estos ¿quién, y por qué y para qué, tiene derecho a exigirles que vayan a la movilización como los griegos de las Termópilas? (y más viendo el cuajo épico de sus Leónidas de ocasión).

A aquellos oficiales, tan británicos como inútiles, llegados entonces al cargo por aristocrática línea de sangre, perfectamente incompetentes, que mandaron la gloriosa carga de la brigada ligera de manera irresponsable en una batalla que no podían ganar, acabaron como héroes; ellos. Los soldados muertos por la estupidez de esos oficiales lerdos, fueron simplemente un número, una cifra, ninguno, nadie.

Entre tanto, hay un asunto que el pensamiento liberal - incluso el nacionalista, por favor - y la izquierda han de dilucidar, a ser posible en paz y sosiego: qué vigencia tiene el nacionalismo y si hay alguna posibilidad de que aporte solución alguna en el contexto de globalización que nos toca, o nos lleva de nuevo a la batalla de los fondonortes en los estadios de fútbol, tan divertidos para la muchachada en días de partido, pero que ya sabemos cómo suelen acabar en los inviernos de la historia. Mi amigo C me dice que pensamiento nacionalista es un oxímoron, pero yo aún guardo una esquina para el asombro. =

*Autor y director teatral

Sedimentos

CARMEN
Bandrés*

La maratón de Nueva York

Qué lejos quedaron los tiempos en los que la educación física y, por ende, la práctica deportiva estaban condenadas a un papel secundario en la formación escolar. Se trataba de asignaturas marras, cuando no meras actividades de esparcimiento; dentro de la órbita femenina, el ejercicio corporal estaba particularmente relegado. Pero a lo largo de las últimas décadas, la Organización Mundial de la Salud y los sucesivos dictámenes de la medicina preventiva se han esforzado por evidenciar hasta qué punto aquella era una perspectiva errónea; tan efectivos se han mostrado en su argumentación que asistimos a un espectacular vuelco de la situación hasta el extremo opuesto, el empuje deportivo, a traición especialmente peligroso cuando se traduce en ascender a una cima lejana sin el material y experiencia necesaria o correr un maratón sin la preparación y el mínimo entrenamiento exigible.

Ciertamente, hacer depor-

Hacer deporte es la mejor arma contra los riesgos de la vida sedentaria

te está de moda y, desde luego, constituye la mejor arma contra los riesgos de la vida sedentaria, la cra que afecta directamente a la salud, origen de obesidad y en la base de muchas de las dolencias típicas de una sociedad acomodada. Sin embargo, no todos se surtan a la actividad física; unos porque no quieren, otros porque creen que no pueden. Para estimular a estos últimos, han surgido las buenas iniciativas, como la de los Duendes de Nueva York, apadrinada por Irene Villa y Paco Roncero, quienes, a través de su participación en el emblemático maratón junto a un grupo de pacientes crónicos aquejados de diversidad funcional, quieren manifestar que una razonable actividad física, de acuerdo con las posibilidades de cada cual, contribuye a su salud física y mental. Son ejemplos para emular, sin hacer un mito de ellos. Realidades de aquí y de ahora. *Escritora

Firma invitada

El tiempo también pide libertad

JOSEPH MAFIA
Espinas*

El momento exacto del cambio de hora se produjo cuando yo ya estaba durmiendo. Aunque mi historial de noctambulismo es largo, porque lo inicié en mi juventud. Por un lado, las horas nocturnas de estudio, por otro los encuentros con algún amigo que practicaba, como yo, la exploración libre de las pos-cenas.

Pero tendré que corregirme:

más que noctámbulo yo era noctófilo, un amante de las horas liberadas de obligaciones.

Tengo que decir que no he conocido noches amargas, o tal vez es más cierto que alguna clase de instinto me las ha hecho olvidar. Porque la noche tiene para mí, como para otros cómplices, algún tipo de brujería, de desarraigado liberador. Los poetas más sentenciosos y dramáticos han hablado de la «negra noche». De acuerdo, una noche puede ser oscura, pero negra...

Quizá si en un absoluto desierto, y sin estrellas. Yo he visto cientos de noches a lo largo de mis

viajes a pie y nunca me he sentido agredido por una oscuridad. A veces, sin embargo, sí me ha herido la luminosidad.

Pero me he extraviado, ya me perdonarán, porque había empezado a hablar del tiempo, como consecuencia del cambio horario.

Yo siempre he sido noctámbulo. ¿Cuántos miles de páginas he escrito de noche? Cuando era joven escribía a menudo en un café que estaba cerca de casa. Ahora sígo yendo a dormir tarde y he conseguido mantener una buena relación con el paso del tiempo.

Es cierto que el señor Tiempo

tiene conmigo bastante paciencia. «Mira el reloj, ¿no ves que ya es muy tarde?». El tiempo y yo somos dos amantes que pactan. «Ya basta, ¿verdad? No, un poco más».

Escribió Henri Bordeaux: «Si afinamos el oído podremos escuchar la caída de la nada en nuestros instantes». Tiemprazon, pero yo no soy partidario de escuchar las verdades que desaniman.

Me gusta a veces tener la sensación de perder el tiempo. Es, para mí, un acto de libertad contra una dictadura. =

*Escritor

CARTAS DE LOS LECTORES

NO ES UN CAPRICHOS EMOCIONAL

► En la misma realidad en la que nos han sumergido los acontecimientos de Cataluña, imaginemos un escenario en el que con los resultados de las penúltimas elecciones las del 2015, el presidente del gobierno español fuese Pedro Sánchez, y su Ribera fuese Pablo Iglesias. ¿Se hubiese permitido el «derecho a decidir»? Ese imaginario escenario demuestra la ilimitada realidad democrática de España. Muchos consideramos que hay que «actualizar» la Constitución, pero en sentidos opuestos, por lo que resultará difícil, cuando no imposible, llegar a consensos amplios como los que se llevaron en 1978. En EE UU cada Estado otorga el «derecho a decidir» sobre la pena de muerte. Pero no sobre su independencia. La pena de muerte es, por irreversible, antidemocrática, además de inmoral porque el Estado se otorga un derecho que niega al ciudadano: matar. El referendo sobre la independencia catalana, de aprobarse sería irreversible, y por lo tanto antidemocrático, además de inmoral porque sólo unos pocos deciden el destino de todos. El derecho a decidir, sobre cualquier tema debe estar circunscrito al marco referencial, y dentro de las leyes y normas que un estado democrático se da a sí mismo. La unidad de España, no es un capricho emocional, sino un ejercicio de pragmatismo imprescindible para sobrevivir en un Mundo donde, verbigracia Rusia tiene un territorio de 16 millones de km cuadrados. Solo una Europa formada por países grandes y potentes sobrevivirá en ese entorno.

Jose María Lorente/Valencia

LA BANCA SIEMPRE GANA

► Los presidentes de los cinco grandes bancos españoles acaban de salir a la palestra para -haciendo una exhibición de músculo financiero- presentar los resultados empresariales hasta el tercer trimestre del presente año. Sabido es que la publicación de la cifra de los resultados obtenidos por este quinteto de grandes entidades del IBBEX35, ha acaparado desde siempre los principales focos de atención, suponiendo -a estas alturas del calendario- una radiografía casi completa de cómo les va a ir el 2017. Pues bien, a pesar de la caída del negocio de «trading», la

ralentización del crédito o el aumento de la morosidad, pueden presumir de unas cifras de beneficios que suponen un incremento de las del mismo periodo del año anterior. Y es que, además de demostrar que el sector bancario ha salido reforzado y ha cubierto sus expectativas ¡ojalá pese a la tensión política catalana y a los tipos de interés en negativo en el punto de mira, nunca había sido tan verdad esa frase hecha que reza «la banca siempre gana».

Miguel Sánchez/
Zaragoza

¿EL FUTURO DEL MERCADO LABORAL?

► Hace unos años, conseguir un buen trabajo significaba ser contratado por una empresa, con un buen salario, confortables condiciones laborales y cierta probabilidad de ascenso. Sin embargo, debido a los cambios dinámicos que vive el mercado actual, las necesidades de las empresas son cada vez más diversas y plurales, y precisan de personal flexible que se adapte a su actual proyecto u objetivo. Por eso, creo que el denominado trabajo freelance es la clave del mercado laboral. Un freelancer es una persona que trabaja de forma autónoma e independiente, la cual se involucra en una organización a causa de un proyecto concreto y por tanto, por un breve periodo de tiempo. A pesar de la ausencia de rutina horaria, la inestabilidad en la intensidad del trabajo y la brutal capacidad de adaptación que se necesita para aclimatarse siempre a un nuevo ambiente, trabajar como freelancer es cada vez más común. Y es que, aparte de la flexibilidad que ofrece el freelancing, creo que la posibilidad de dedicarse a los proyectos que a uno le interesan y para los cuales uno realmente es necesitado en la empresa crean una gran satisfacción personal, cumpliendo además con las exigencias del momento de la organización.

Maya Triay/Internet

Su correo a c/ Josefa Valcárcel
N. 42, Madrid 28027
Correo electrónico opinion@larazon.es

DUENDES EN NUEVA YORK

MAR EN CALMA

Irene
VILLA



De nuevo conmocionados por más asesinatos, más sinrazón, más fanatismo. De nuevo más viudas, viudos, huérfanos, familiares y amigos destrozados por la pérdida irracional e irreparable. También se asocia el terrorismo a la tragedia antinatural de perder un hijo y para lo que no hay palabra que refleje el dolor más terrible que existe (porque supone el final, al menos terrenal, del amor más increíble que una persona puede experimentar en su vida). La Federación Española de Padres de Niños con Cáncer (el cáncer infantil sigue siendo la primera causa de muerte por enfermedad hasta los 14 años) propone huérfano. Y las malditas ideologías fanáticas

y excluyentes es lo que mejor saben hacer: dejarnos huérfanos de la forma más absurda y gratuita.

A pocos días de la Maratón de Nueva York nada amilana a nuestros duendes: Mago More, conferenciante con artritis psoriásica; Ramón Arroyo, el Ironman con esclerosis múltiple en cuya historia se basa la película «100 metros, rendirse no es una opción»; y Adrián Ortiz, un joven de 17 años con diabetes tipo A, que correrán junto a un grupo de mujeres pacientes de cáncer de la Fundación La Vida en Rosa, quienes unidos por Proyectos con Duende, ayudan a concien-

DE NUEVO MÁS
VIUDAS, VIUDOS,
HUÉRFANOS,
FAMILIARES
Y AMIGOS
DESTROZADOS

ciar sobre los beneficios de la actividad física para las personas con enfermedades crónicas. Con el genial entrenador Martín Giacchetta y un padrino de excepción: Paco Roncero, que también correrá, tenemos (servidora, la madrina) una doble meta: superación personal y ayudar a los demás. El mensaje es universal: o te mueves o caducas. Como afirma Ramón Arroyo: «Queremos animar a los pacientes a hacer algún tipo de ejercicio, no hace falta correr maratones... sino que se trata de mejorar nuestra salud física y mental». Nuestros duendes participarán en la maratón de una ciudad de nuevo golpeada por el terror, para contagiar energía positiva y esperanza a millones de enfermos crónicos y para conseguir que los valores del deporte nos invadan para evitar que alguien malgaste su vida destrozando las de los demás, porque jamás estará justificado.

EN LA WEB DE LA RAZÓN



LO MÁS COMENTADO

Citación exprés de la Audiencia a Puigdemont

El ex presidente y sus 13 ex consejeros deben comparecer hoy y mañana por rebelión, sedición y malversación y depositar una fianza de 6,2 millones.



LO MÁS VISTO

Carmena no apoya la equiparación salarial

El partido de la alcaldesa se abstuvo en la votación de una moción de apoyo a las demandas laborales de la Policía Nacional y la Guardia Civil.



LO MÁS COMPARTIDO

Los miembros de la Mesa del Parlament sí acudirán al TS

Irán al Supremo tras recibir ayer las citaciones por la querrela presentada por la Fiscalía, que les acusa de los delitos de rebelión, sedición y malversación.

LA ENCUESTA

¿Cree que Carles Puigdemont acudirá a declarar a la Audiencia Nacional?



HAN OPINADO 6.157 PERSONAS

LA PREGUNTA DE MAÑANA

¿Cree que la ambigüedad de Pablo Iglesias sobre la unidad de España perjudicará a Podemos en unas elecciones?

EL RETROVISOR

por Julio Merino

1030

La Iglesia Católica fijó el 2 de noviembre la festividad del «Día de los difuntos» en el siglo XIV, aunque la tradición de recordar a los «muertos» es sumamente antigua y arranca el año 1030. El profeta Jeremías ya hablaba en el Antiguo Testamento de los perfumes que había que quemar por los familiares desaparecidos y en el libro de los Macabeos está escrito: «Mandó Juan Macabeo ofrecer sacrificios por los muertos, para que quedaran libres de sus pecados». Siglos después fue el monje benedictino San Odilo, quinto abad de Cluny, quien instauró la oración por los difuntos en los monasterios de su congregación. Este día se recita el Oficio de Difuntos y las misas son de «Réquiem», aunque el día caiga en domingo.

[INICIO](#)[REPORTAJES](#)[ENTREVISTAS](#)[HISTORI](#)

Pacientes crónicos que ganan al reto de los 42 km al grito de "sí se puede"

Irene Villa y Paco Roncero apadrinaron la iniciativa en la que corrieron el maratón de Arroyo o Mago More



Los 'duendes', entrenando en la Casa de Campo.

PAVEL RAMÍREZ

Sábado, 11 de noviembre de 2017, a las 20:00

Salir desde **Staten Island**, atravesar **Brooklyn**, bordear el **Bronx** y **Queens**, y acabar en **Central Park** es, sin duda, una de las formas más reconfortantes de recorrer 42 kilómetros y 195 metros. Más aún, si uno encara una **maratón como la de Nueva York** del pasado domingo como una oportunidad para superarse, como un reto personal para ir más allá de cualquier límite. Si a esto le sumamos la ilusión de un colectivo como el de los **enfermos crónicos**, la experiencia puede convertirse en algo realmente memorable.

“Se trata de **animar a los pacientes crónicos a hacer algún tipo de ejercicio físico**, no hace falta correr maratones, cada uno en la medida de sus posibilidades. Queremos poner de manifiesto que la actividad física ayuda a mejorar nuestra salud física y mental”, explica **Ramón Arroyo** iniciativa ‘Duendes en Nueva York’. Su caso es particularmente impactante: a **múltiple** que padece no le ha impedido convertirse en un ironman de fama y superación personal en la que se basa la película ‘100 metros’.

La fuerza que transmite Arroyo convenció hasta al conferenciante y presentador **Mago More**. “Estaba dando una conferencia con Ramón Arroyo, enfermo de esclerosis múltiple que había conseguido hacer un ironman. Le pregunté por su próximo reto y me dijo: ‘La maratón de Nueva York, ¿te apuntas?’ Y yo, que soy un poco inconsciente pensé: **‘si este tío con esclerosis múltiple se ha hecho un ironman, cómo no voy a poder yo hacer una maratón con artritis psoriásica’**. Así que no tarde ni un segundo en decirle que sí. Más tarde me di cuenta de que me había venido arriba, que no había corrido en mi vida y que más me valía ponerme meses para prepararme”, explica.



Ramón Arroyo (centro), junto a

“Un mes más tarde me embarqué con Ramón en el proyecto ‘Duendes en Nueva York’.

Cortijo y sus chicas de ‘Corre en rosa’ y con Adrián, un joven con diabetes. **“que el deporte es muy beneficioso en enfermos crónicos”**, explica, al tiempo con artritis psoriásica “es muy duro porque es bastante invalidante, pero yo caminaba radicalmente, especialmente la alimentación y ahora mismo la inflamación se ha reducido considerablemente, puedo decir que me he olvidado que tengo artritis psoriásica teniéndola pero está latente y no me da guerra. Creo que hay dos cosas fundamentales así: la primera es **no lamentarte y tomar las riendas**, es decir, hacerte responsable de hacer todo lo posible por combatirla, no descargar toda la responsabilidad en los médicos que te ayudan en el proceso pero la responsabilidad es tuya. La segunda es **no lamentarte que ya no puedes llevar a cabo y centrarte en lo que si puedes hacer”**.

Su historia, como la de Arroyo, probablemente no sería visible sin la inestimable colaboración del proyecto: la periodista, psicóloga y escritora **Irene Villa**, así como el cocinero y exdelegado de la Asociación de Víctimas del Terrorismo (AVT), quien perdió a su hijo a manos de ETA, “el principal reto es conseguir una calidad de vida aceptable y eso lo consiguió gracias al deporte, significó un cambio muy significativo. Hacer deporte me ayuda a sentirme en forma, a cansarme, a poder mover mis prótesis sin tanto esfuerzo y a tener una vida plena”.



Águeda, de Proyectos con duende, Irene Villa y Mago More.

Irene Villa, periodista, psicóloga y escritora, así como el cocinero y exdelegado de la Asociación de Víctimas del Terrorismo (AVT), quien perdió a su hijo a manos de ETA, “el principal reto es conseguir una calidad de vida aceptable y eso lo consiguió gracias al deporte, significó un cambio muy significativo. Hacer deporte me ayuda a sentirme en forma, a cansarme, a poder mover mis prótesis sin tanto esfuerzo y a tener una vida plena”.

“resfriado puede dejarte una semana metido en la cama o durar apenas un día y eso depende de tu actitud y tu forma de afrontarlo”, argumenta.

Por su parte, el Mago More critica la falta de “interés” en los pacientes crónicos que hablamos de las llamadas ‘enfermedades raras’.

“Lamentablemente, el mercado se mueve por oferta y demanda y las enfermedades raras porque no se obtienen beneficios. Confío mucho en los avances tecnológicos de estas enfermedades con tan pocos pacientes se van a poder enfrentar”.

CUERPO

La nueva hazaña del hombre que nunca se rinde

GEMA GARCÍA MARCOS

2 nov. 2017 | 20:23

Hace 13 años, el neurólogo que le "mal trató" durante la primera fase de la esclerosis múltiple le recomendó que "no hiciera nada, que me quedara en casa y no pidiera ayuda a ninguna asociación porque no me iban a poder ayudar". Para terminar de hundirle, le aconsejó que se moviera lo justo. "Me dijo que el deporte resultaba contraproducente porque me elevaría la temperatura corporal y eso era fatal para mi dolencia. Además, me aseguró que, con lo mal que estaba, **no iba a ser capaz de correr ni 100 metros**. Me puso en un escenario de la esclerosis totalmente erróneo que no tenía nada que ver con la realidad, pero él era un neurólogo de referencia y ni me planteé que pudiera estar equivocado".

Lo estaba. Pero Ramón Arroyo (Bilbao, 1971) tardó tres años en darse cuenta. "Estaba tan asustado que di la espalda a mi enfermedad y pisé el acelerador de mi vida a tope". Se casó y fue padre por primera vez. Mientras, su enfermedad seguía avanzando. "El nacimiento de mi hijo agudizó mi angustia. Sabía que lo estaba haciendo mal. No dormía. No paraba de dar vueltas a todo. Una noche me senté en el suelo junto a su cuna porque escuchar su respiración mientras dormía me serenaba. El bebé se giró y se le deslizó una mano entre los barrotes. Fue como si me estuviera ofreciendo su ayuda. Se la agarré. No creo en las casualidades, sino en causalidades. En ese momento, me di cuenta de que yo no tenía la culpa de estar enfermo pero sí que era responsable de cómo convivía con mi enfermedad y, sobre todo, de aquel niño que había traído al mundo".

TOCAR FONDO

Destrozado física y anímicamente, por fin, decidí pedir ayuda. "Levanté los brazos y grité que no podía más. Empecé a escuchar a mi gente. Me dejé llevar a todos los médicos. Lo probé todo. Fui a la Asociación de Esclerosis Múltiple. Me puse en tratamiento psicológico y preparé el despegue. Fue un proceso superbeneicioso que me hacía sentir mejor día a día. Supongo que son cosas obvias, de primero de la vida, pero que si las haces... ¡Funcionan!".

Detalles tan nimios como apoyarse en otras personas. "La vida es tan complicada que **solos no podemos**. No somos superhéroes. La ayuda psicológica es fundamental. Y con esto no me refiero al típico rollo de diván sino a que un experto te facilite las herramientas para saber lidiar con situaciones difíciles".

Adelgazó y, poco a poco, empezó a encontrarse mejor. "Un día, me acordé de aquel médico que me dijo que no podría volver a correr y me calcé las zapatillas para comprobar si, como en tantas otras cosas, también estaba equivocado en eso. Corrí los 100 metros que separan mi casa de la parada de metro más cercana y regresé. Me costó una barbaridad porque mi cerebro ya no recordaba cómo se corría. Pero... ¡Lo conseguí! Fue una mezcla increíble de satisfacción y rabia. A partir de ese momento, fui sumando metros cada día hasta que, sin darme cuenta, me convertí en todo un 'runner!'", comenta entre risas.

Su progresión fue tan espectacular que su cuñado le lió para correr su primera carrera popular. "Me enganché inmediatamente al ambiente y, casi sin darme cuenta, comencé a bajar mis marcas. Sin embargo, por mis limitaciones físicas, no podía correr más rápido así que decidí aumentar la distancia. Me apunté al Club de Corredores de Barajas para prepararme a conciencia y conseguí terminar mi primer maratón, el de Madrid. ¡Fue alucinante!".

UN 'IRONMAN'

Consigue con El Mundo tu chaqueta Ducati Corse por sólo 24,95 € (85% dto.) .

[¡Consíguela YA!](#)

los cortos pero, por mi edad y circunstancias, mi evolución natural era a la larga distancia porque los sprint eran demasiado explosivos para mí".

La idea de hacer un 'ironman' -3,86 km de natación, 180 km de ciclismo y 42,2 km de carrera a pie- algún día siempre estaba ahí y, al final, se lanzó. El desencadenante fue una escena que vivió en la Asociación de Esclerosis Múltiple. "Acababa de llegar un chico nuevo y todo el mundo le estaba contando lo terrible que es esta enfermedad. En ese momento, me pregunté qué podía hacer yo para hacer ver a personas como él que **somos muchos más los que convivimos con una dolencia crónica de otra manera, que hay esperanza y que esto no es el final, sino que puede ser el principio de cosas muy chulas**. Así que me apunté al por aquel entonces Challenger de Calella (Barcelona) para probar que era capaz de completar la distancia máxima y... ¡Contarlo!".

Tras su heroicidad en Calella, le llegó la fama. "Me dedicaron un programa de Informe Robinson y, a raíz de ese reportaje, me encargaron un libro y luego rodaron 100 metros, la película inspirada en mi historia que dirigió Marcel Barrena y que protagonizó el actor Dani Rovira".

DUENDES EN NUEVA YORK

A partir de ahí, nada fue igual. Ramón Arroyo se convirtió en un referente para los que, como él, sufren una enfermedad crónica. "Decir que no hay que rendirse es muy fácil. Queda muy bien como 'claim' pero la realidad es que la vida nos pone limitaciones y somos nosotros los que tenemos que enfrentarnos a ellas como podemos".

Su próximo reto está a la vuelta de la esquina: #DuendesEnNY. "El 5 de noviembre correré el Maratón de Nueva York, con el apoyo de Asics, junto al Mago More, Martín Giacchetta, CEO de Boutique Gym (Madrid) y un grupo de mujeres pacientes de cáncer de la Fundación La Vida en Rosa con el objetivo de concienciar sobre los beneficios que aporta la actividad física a los pacientes crónicos, ayudando a mejorar su calidad de vida. Nuestros padrinos son Irene Villa y el cocinero con dos estrellas Michelin Paco Roncero".

Arroyo se unió a la iniciativa, impulsada por Proyecto con Duende, envalentonado por un clásico. "Surgió como suele suceder en estos casos con un '¿a que no hay huevos?'. Quería volver a correr esta carrera antes de los 50 pero, como lo de llegar a esa edad no es seguro para nadie, he decidido adelantarlo". Durante una charla preguntó al Mago More si se atrevía a unirse a su nueva aventura deportiva y éste asintió. "Él tiene artritis psoriásica, una afección inflamatoria de las articulaciones, y no había corrido nunca. ¡Juntos lo conseguiremos!". Y ese día, al atravesar la línea de meta en Central Park, volverá a recordar aquellos 100 metros que le cambiaron la vida.

5 COMENTARIOS

 **educó**
02/11/2017 21:51 horas

#3

Bravo por este señor - bravo

[Ver 5 comentarios](#)

Enlaces de interés

[Últimas Noticias](#) · [Temas](#) · [IBEX 35](#) · [Euromillones](#) · [Horóscopo Diario](#) · [Mejores colegios](#)

[Servicios](#) · [Orby](#) · [Traductor](#) · [Guía TV](#) · [Diccionarios](#) · [El tiempo](#) · [Promociones](#) · [Lotería](#) ·

- EcoTrader
 - Edición PDF + Hemeroteca
 - El Superlunes
-
- Servicios gratuitos
 - Listas y rankings
 - Cartera
 - Foros



Miércoles, 11 de Octubre de 2017 Actualizado a las 12:37

Pacientes de cáncer y esclerosis múltiple corren la Maratón de Nueva York para concienciar de los beneficios del deporte

Un grupo de mujeres con cáncer de la Fundación La Vida en Rosa, Mago More y Ramón Arroyo, ambos pacientes con esclerosis múltiple, correrán el próximo 5 de noviembre la 'Maratón de Nueva York' a través de la iniciativa 'Duendes en Nueva York', con el fin de concienciar sobre los beneficios que aporta la actividad física a los pacientes crónicos, ayudando a mejorar su calidad de vida.

MADRID, 11 (EUROPA PRESS)

Esta iniciativa "trata de animar a los pacientes crónicos a hacer algún tipo de ejercicio físico, no hace falta correr maratones, cada uno en la medida de sus posibilidades. Queremos poner de manifiesto que la actividad física ayuda a mejorar nuestra salud física y mental", ha declarado el deportista Arroyo, ya que según la Organización Mundial de la Salud al

menos un 60 por ciento de la población no realiza la actividad física necesaria para obtener beneficios para la salud.

'Duendes en Nueva York' está organizada por 'Proyectos con Duende', empresa que crea, desarrolla y ejecuta proyectos con objetivos sociales, y cuenta dos padrinos: Irene Villa, periodista, conferenciante y escritora, Paco Roncero, cocinero con dos estrellas Michelin y deportista.

Además, el entrenador personal y fundador de Boutique Gym, Martin Giacchetta, es el encargado de la coordinación del equipo de corredores. Los protagonistas de esta iniciativa realizarán quedadas deportivas los domingos 15, 22 y 29 de octubre en Madrid y Ávila para preparar la maratón.

El reto, que podrá seguirse en Redes Sociales e interactuar con el hashtag 'Duendes en NY' y a través de Proyectos con Duende (@prconduende), cuenta con la colaboración de Seguros Preventiva y Merck España.

PUBLICIDAD

- EcoTrader
 - Edición PDF + Hemeroteca
 - El Superlunes
-
- Servicios gratuitos
 - Listas y rankings
 - Cartera
 - Foros



Sábado, 4 de Noviembre de 2017 Actualizado a las 11:25

'Duendes en Nueva York' visibilizará a pacientes crónicos españoles en el maratón de este domingo

El ironman con esclerosis múltiple Ramón Arroyo, el conferenciante con artritis reumatoide Mago More y un grupo de mujeres pacientes de cáncer de la Fundación La Vida en Rosa participarán este domingo en el Maratón de Nueva York con el fin de concienciar sobre los beneficios que aporta la actividad física a los pacientes crónicos, ayudando a mejorar su calidad de vida.

MADRID, 4 (EUROPA PRESS)

La iniciativa 'Duendes en Nueva York' (#DuendesenNY) está organizada por 'Proyectos con Duende', empresa que crea, desarrolla y ejecuta proyectos siempre con objetivos sociales. Además, cuenta con la periodista, conferenciante y escritora Irene Villa y el cocinero con dos estrellas Michelin Paco Roncero como padrinos.

Además, el entrenador personal y fundador de Boutique Gym, Martin Giacchetta, ha sido el encargado de la coordinación del equipo de corredores.

El triatleta Ramón Arroyo, en cuya historia se basa la película '100 metros', destacó el objetivo de la iniciativa. "Se trata de animar a los pacientes crónicos a hacer algún tipo de ejercicio físico; no hace falta correr maratones, cada uno en la medida de sus posibilidades. Queremos poner de manifiesto que la actividad física ayuda a mejorar nuestra salud física y mental", subrayó.

El reto de 'Duendes en Nueva York' podrá seguirse en redes sociales e interactuar con el hashtag #DuendesenNY y a través de la cuenta @prconduende. Esta iniciativa cuenta con la colaboración de Seguros Preventiva y Merck España.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) alerta de que la inactividad física es un problema de salud pública mundial. Según sus datos, al menos un 60% de la población no realiza la actividad física necesaria para obtener beneficios para la salud.

PUBLICIDAD

Preventiva Seguros apoya el Proyecto Duendes en NY

elEconomista Seguros

8/11/2017 - 10:46



Parte del equipo de Preventiva junto con el equipo de corredores de Duendes en NY.

Un grupo de personas con duende han corrido la maratón de NY con el objetivo de dar visibilidad a los beneficios de la actividad física para mejorar la calidad de vida de los pacientes crónicos.

'Duendes en NY' es un proyecto en el que personas con enfermedades crónicas se plantean el reto de correr la maratón de Nueva York, con el objetivo de dar a conocer los beneficios de la actividad física a este tipo de personas para mejorar su calidad de vida.

Este proyecto se engloba dentro de la estrategia "Da lo mejor de ti" que Preventiva ha puesto en marcha en la empresa, según explica en un comunicado.

Para ello han creado un equipo de runners formado por empleados de la compañía que ha acompañado a los corredores de 'Duendes en NY' con numerosas acciones desde la primera quincena de octubre, con la preparación de la Maratón de NY, y continuará con ellas hasta la participación en la Carrera de las Empresas de Madrid el próximo 17 de diciembre.

Los duendes de la iniciativa son Ramón Arroyo, diagnosticado de esclerosis múltiple, Mago More, paciente con artritis psoriásica, Adrián Ortiz, un corredor novel de 17 años con diabetes tipo 1; y seis mujeres runners del grupo Corre en Rosa, una iniciativa de la Fundación Vida en Rosa de la doctora Lucía González Cortijo.

El equipo de Preventiva y los duendes en NY quieren demostrar con esta iniciativa que "Rendirse no es una opción" y llamar la atención sobre su objetivo principal realizando una prueba de superación especialmente difícil para ellos.

Esta iniciativa cuenta, además, con el apoyo de tres padrinos de excepción, Irene Villa, el chef Paco Roncero y el entrenador personal Martín Giachetta, que ayudarán a dar visibilidad a su mensaje.

Entre las acciones realizadas está tanto la celebración de sesiones de entrenamiento conjuntas para preparar ambas carreras (maratón de NYC17 y la Carrera de las Empresas), como su participación en la Media Maratón de Ávila el domingo 22 de octubre o sesiones de entrenamiento con el entrenador personal Martín Giachetta.

PUBLICIDAD

Contenido patrocinado

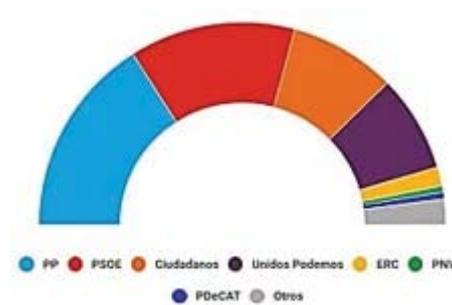
Otras noticias



Últimos días para comprar Merlin y el Santander y cobrar el dividendo



CNMV.-COMPAÑIA LEVANTINA DE EDIFICACION Y OBRAS PUBLICAS, S.A.
Otros sobre negocio y situación



Podemos se descalabra y es superado por Ciudadanos mientras el PP mantiene la distancia con el PSOE

recomendado por

Nuestros partners: [CanalPDA](#) | [Boxoffice](#) - Industria del cine | [ilSole - English version](#) | [Empresite: España - Colombia](#) | [Administradores y Ejecutivos](#) | [Ranking de Empresas](#)

Copyright 2006-2016, Editorial Ecoprensa, S.A. | [Política de Privacidad](#) | [Aviso Legal](#) | [Política de cookies](#) | [Cloud Hosting en Acens](#)

- Ecotrader
 - Edición PDF + Hemeroteca
 - El Superlunes
-
- Servicios gratuitos
 - Listas y rankings
 - Cartera
 - Foros



Sábado, 28 de Octubre de 2017 Actualizado a las 15:02

Pacientes crónicos correrán en la maratón de nueva york

MADRID, 28 (SERVIMEDIA)

Varios pacientes crónicos correrán en la Maratón de Nueva York el próximo 5 de noviembre para concienciar a la sociedad sobre los beneficios que aporta la actividad física en la mejora de la calidad de vida de estas personas, una iniciativa organizada por Proyectos con Duende con el lema 'Duendes en Nueva York'.

El conferenciante con artritis psoriásica Mago More; el ironman con esclerosis múltiple Ramón Arroyo, en cuya historia se basa la película '100 metros'; el joven Adrián Ortiz con diabetes tipo 1, y un grupo de mujeres con cáncer de la Fundación La Vida en Rosa correrán la Maratón de Nueva York.

Todos ellos estarán apadrinados por la periodista y escritora Irene Villa y el cocinero con dos estrellas Michelin Paco Roncero. Además, el entrenador personal y fundador de Boutique Gym, Martin Giacchetta, será

el encargado de la coordinación del equipo de corredores. Los protagonistas de esta iniciativa realizarán una última quedada deportiva este domingo 29 de octubre en la Casa de Campo de Madrid para preparar la maratón antes del 5 de noviembre.

El deportista Ramón Arroyo afirmó que con esta iniciativa "se trata de animar a los pacientes crónicos a hacer algún tipo de ejercicio físico, no hace falta correr maratones, cada uno en la medida de sus posibilidades. Queremos poner de manifiesto que la actividad física ayuda a mejorar nuestra salud física y mental".

La Organización Mundial de la Salud (OMS) ha alertado de que la inactividad física es un problema de salud pública mundial. Según sus datos al menos un 60% de la población no realiza la actividad física necesaria para obtener beneficios para la salud. El reto de 'Duendes en Nueva York' se podrá seguir en redes sociales con el 'hashtag' #DuendesenNY y a través de Proyectos con Duende @prconduende.

(SERVIMEDIA)

28-OCT-17

ABG/gja

PUBLICIDAD

publicidad

NOTICIAS > MADRID

4.000 personas corren contra la droga en la Carrera Cívico-Militar



Madrid | 29.10.2017 - 15:31 h

REDACCIÓN

Más sobre: [Carrera popular](#)

Al menos 4.000 participantes han corrido este domingo contra la droga en la XVIII edición Carrera Cívico-Militar organizada por Sanidad y el Ejército de Tierra en la Casa de Campo.

Según ha informado la Comunidad de Madrid en un comunicado, el consejero de Sanidad, Enrique Ruiz Escudero, ha participado como corredor. Esta cita anual, de inscripción gratuita, está patrocinada por la Dirección General de Salud Pública de la Comunidad de Madrid y está organizada por la Dirección de Acuartelamiento del Ejército de Tierra.

En esta prueba, de 6,5 kilómetros, han participado militares de distinta graduación, atletas, aficionados y menores, con el objetivo de llamar la atención sobre el riesgo que comporta el consumo de drogas mediante una actividad de ocio.

Más noticias de Madrid

-  Enfermeros de La Paz lleva al juzgado un escrito sobre la situación de "saturación" de Urgencias
-  Este sábado quedará desactivado el protocolo de contaminación en Madrid
-  El Ayuntamiento baraja prohibir las estufas de gas en terrazas por contaminación
-  Las luces navideñas se encienden hoy coincidiendo con el 'Black Friday'

Publicidad

Últimas noticias Lo más visto

916 mujeres han sido asesinadas en España desde 2003 por violencia de género

GP Abu Dabi: Alonso, 7º; Vettel por delante de Hamilton

Enfermeros de La Paz lleva al juzgado un escrito sobre la situación de "...

Iceta propone un Govern de reconciliación y afirma que está dispuesto "...

Emmerson Mnangagwa jura como

"Israel: colores y sabores" despliega su esencia en Madrid

Publicidad

informativos DEPORTES



Eurobasket 2017

Videos

Última hora

Fútbol

A la carta

App

MQC Renting



Pacientes de cáncer y esclerosis múltiple corren la Maratón de Nueva York para concienciar de los beneficios del deporte



Un grupo de mujeres con cáncer de la Fundación La Vida en Rosa, Mago More y Ramón Arroyo, ambos pacientes con esclerosis múltiple, correrán el próximo 5 de noviembre la 'Maratón de Nueva York' a través de la iniciativa 'Duendes en Nueva York', con el fin de concienciar sobre los beneficios que aporta la actividad física a los pacientes crónicos, ayudando a mejorar su calidad de vida.

Esta iniciativa "trata de animar a los pacientes crónicos a hacer algún tipo de ejercicio físico, no hace falta correr maratones, cada uno en la medida de sus posibilidades. Queremos poner de manifiesto que la actividad física ayuda a mejorar nuestra salud física y mental", ha declarado el deportista Arroyo, ya que según la Organización Mundial de la Salud al menos un 60 por ciento de la población no realiza la actividad física necesaria para obtener beneficios para la salud.

'Duendes en Nueva York' está organizada por 'Proyectos con Duende', empresa que crea, desarrolla y ejecuta proyectos con objetivos sociales, y cuenta dos padrinos: Irene Villa, periodista, conferenciante y escritora, Paco Roncero, cocinero con dos estrellas Michelin y deportista.

Además, el entrenador personal y fundador de Boutique Gym, Martin Giacchetta, es el encargado de la coordinación del equipo de corredores. Los protagonistas de esta iniciativa realizarán quedadas deportivas los domingos 15, 22 y 29 de octubre en Madrid y Ávila para preparar la maratón.

El reto, que podrá seguirse en Redes Sociales e interactuar con el hashtag 'Duendes en NY' y a través de Proyectos con Duende (@prconduede), cuenta con la colaboración de Seguros Preventiva y Merck España.



informativos DEPORTES

[Eurobasket 2017](#)[Videos](#)[Última hora](#)[Fútbol](#)[A la carta](#)[App](#)[MQC Renting](#)

'Duendes en Nueva York' visibilizará a pacientes crónicos españoles en el maratón de este domingo



El ironman con esclerosis múltiple Ramón Arroyo, el conferenciante con artritis reumatoide Mago More y un grupo de mujeres pacientes de cáncer de la Fundación La Vida en Rosa participarán este domingo en el Maratón de Nueva York con el fin de concienciar sobre los beneficios que aporta la actividad física a los pacientes crónicos, ayudando a mejorar su calidad de vida.

La iniciativa 'Duendes en Nueva York' (#DuendesenNY) está organizada por 'Proyectos con Duende', empresa que crea, desarrolla y ejecuta proyectos siempre con objetivos sociales. Además, cuenta con la periodista, conferenciante y escritora Irene Villa y el cocinero con dos estrellas Michelin Paco Roncero como padrinos.

Además, el entrenador personal y fundador de Boutique Gym, Martin Giacchetta, ha sido el encargado de la coordinación del equipo de corredores.

El triatleta Ramón Arroyo, en cuya historia se basa la película '100 metros', destacó el objetivo de la iniciativa. "Se trata de animar a los pacientes crónicos a hacer algún tipo de ejercicio físico; no hace falta correr maratones, cada uno en la medida de sus posibilidades. Queremos poner de manifiesto que la actividad física ayuda a mejorar nuestra salud física y mental", subrayó.

El reto de 'Duendes en Nueva York' podrá seguirse en redes sociales e interactuar con el hashtag #DuendesenNY y a través de la cuenta @prconduende. Esta iniciativa cuenta con la colaboración de Seguros Preventiva y Merck España.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) alerta de que la inactividad física es un problema de salud pública mundial. Según sus datos, al menos un 60% de la población no realiza la actividad física necesaria para obtener beneficios para la salud.



ONDAS 2014

servimedia.es
Líder en Información Social

Noticias

Última hora

Servicios

Quiénes somos

Servimedia_Servimedia

desconectar

Noticias

Sociedad

28/10/2017 15:02

Pacientes crónicos correrán en la Maratón de Nueva York

Compartir

Twittear

LinkedIn

Google+

Enviar

Imprimir

Comentar

Varios pacientes crónicos correrán en la Maratón de Nueva York el próximo 5 de noviembre para concienciar a la sociedad sobre los beneficios que aporta la actividad física en la mejora de la calidad de vida de estas personas, una iniciativa organizada por Proyectos con Duende con el lema 'Duendes en Nueva York'.

El conferenciante con artritis psoriásica Mago More; el ironman con esclerosis múltiple Ramón Arroyo, en cuya historia se basa la película '100 metros'; el joven Adrián Ortiz con diabetes tipo 1, y un grupo de mujeres con cáncer de la Fundación La Vida en Rosa correrán la Maratón de Nueva York.

Todos ellos estarán apadrinados por la periodista y escritora Irene Villa y el cocinero con dos estrellas Michelin Paco Roncero. Además, el entrenador personal y fundador de Boutique Gym, Martin Giacchetta, será el encargado de la coordinación del equipo de corredores. Los protagonistas de esta iniciativa realizarán una última quedada deportiva este domingo 29 de octubre en la Casa de Campo de Madrid para preparar la maratón antes del 5 de noviembre.

El deportista Ramón Arroyo afirmó que con esta iniciativa "se trata de animar a los pacientes crónicos a hacer algún tipo de ejercicio físico, no hace falta correr maratones, cada uno en la medida de sus posibilidades. Queremos poner de manifiesto que la actividad física ayuda a mejorar nuestra salud física y mental".

La Organización Mundial de la Salud (OMS) ha alertado de que la inactividad física es un problema de salud pública mundial. Según sus datos al menos un 60% de la población no realiza la actividad física necesaria para obtener beneficios para la salud. El reto de 'Duendes en Nueva York' se podrá seguir en redes sociales con el 'hashtag' #DuendesenNY y a través de Proyectos con Duende @prconduende.

Últimos tweets

Seguir



May Mariño

@MAYANTOXO

Cataluña. @miqueliceta, dispuesto a ceder para "acordar", ofrece un gobierno que apueste por la reconciliación servimedia.es/noticias/detal...
@Servimedia

Cataluña. Iceta, dispuesto ...
El primer secretario del PSC...
servimedia.es

21min



Miriam FM

@miriamfmata

Levy: "La ambigüedad del PSC ya no solo me crea desconfianza, sino casi temor"

Insertar

Ver en Twitter

Tweets de la web de Servimedia

Últimas noticias

seguir



Servimedia

3.908 Me gusta

Te gusta

A ti y a 61 amigos más les gusta esto



Servimedia

hace aproximadamente una hora

El español sigue siendo una prioridad educativa en el Reino Unido tras el 'Brexit', según un estudio realizado por el British Council

<http://www.servimedia.es/Noticias/Detalle.aspx?n=751918&s=23>



+ Leídas

+ Valoradas

El CGPJ premia al director general de Servimedia por su compromiso con la discapacidad



ONDAS 2014

servimedia.es
Líder en Información Social

Noticias

Última hora

Servicios

Quiénes somos

Noticias

Sociedad

04/11/2017 9:27

Pacientes crónicos españoles correrán mañana el Maratón de Nueva York

- Compartir
- Twittear
- LinkedIn
- Google+
- Enviar
- Imprimir
- Comentar

Varios pacientes crónicos españoles correrán mañana el Maratón de Nueva York para concienciar a la sociedad sobre los beneficios que aporta la actividad física en la mejora de la calidad de vida de estas personas, una iniciativa organizada por Proyectos con Duende con el lema 'Duendes en Nueva York'.

El conferenciante con artritis psoriásica Mago More; el ironman con esclerosis múltiple Ramón Arroyo, en cuya historia se basa la película '100 metros'; el joven Adrián Ortiz, con diabetes tipo 1, y un grupo de mujeres con cáncer de la Fundación La Vida en Rosa correrán el Maratón neoyorquino.

Todos ellos estarán apadrinados por la periodista y escritora Irene Villa y el cocinero con dos estrellas Michelin Paco Roncero. El entrenador personal y fundador de Boutique Gym, Martin Giacchetta, es el encargado de la coordinación del equipo de corredores.

El atleta Ramón Arroyo afirmó que con esta iniciativa "se trata de animar a los pacientes crónicos a hacer algún tipo de ejercicio físico; no hace falta correr maratones, cada uno en la medida de sus posibilidades. Queremos poner de manifiesto que la actividad física ayuda a mejorar nuestra salud física y mental".

La Organización Mundial de la Salud (OMS) ha alertado de que la inactividad física es un problema de salud pública mundial. Según sus datos, al menos un 60% de la población no realiza la actividad física necesaria para obtener beneficios para la salud.

El reto de 'Duendes en Nueva York' se podrá seguir en redes sociales con el 'hashtag' #DuendesenNY y a través de Proyectos con Duende @prconduende.

0 comentarios

Ordenar por **Lo más reciente**

Añade un comentario...

Plugin de comentarios de Facebook

Últimos tweets

Seguir

**May Mariño**
@MAYANTOXO

Cataluña. @miqueliceta, dispuesto a ceder para "acordar", ofrece un gobierno que apueste por la reconciliación servimedia.es/noticias/detal...
@Servimedia

Cataluña. Iceta, dispuesto ...
El primer secretario del PSC...
servimedia.es

21min

**Miriam FM**
@miriamfmata

Levy: "La ambigüedad del PSC ya no solo me crea desconfianza, sino casi temor"

Insertar

Ver en Twitter

Últimas noticias

seguir

**Servimedia**
3.908 Me gusta

Te gusta

A ti y a 61 amigos más les gusta esto

**Servimedia**
hace aproximadamente una hora

El español sigue siendo una prioridad educativa en el Reino Unido tras el 'Brexit', según un estudio realizado por el British Council
<http://www.servimedia.es/Noticias/Detalle.aspx?n=751918&s=23>



+ Leídas

+ Valoradas

El CGPJ premia al director general de Servimedia por su compromiso con la discapacidad
17/11/2017 11:14



ONDAS 2014

servimedia.es
Líder en Información Social

Noticias

Última hora

Servicios

Quiénes somos

Inicio | Noticias | Sociedad |

Noticias

Sociedad

11/10/2017 17:54

Pacientes crónicos apadrinados por Irene Villa y Paco Roncero correrán la Maratón de Nueva York

- Compartir
- Twittear
- LinkedIn
- Google+
- Enviar
- Imprimir
- Comentar

El conferenciante con artritis reumatoide Mago More; el 'ironman' con esclerosis múltiple Ramón Arroyo, en cuya historia se basa la película '100 metros', y un grupo de mujeres pacientes de cáncer de la Fundación La Vida en Rosa acudirán el próximo 5 de noviembre a correr la Maratón de Nueva York, con el fin de concienciar sobre los beneficios que aporta la actividad física a los pacientes crónicos, ayudando a mejorar su calidad de vida.

La iniciativa 'Duendes en Nueva York' (#DuendesenNY) está organizada por Proyectos con Duende, empresa que crea, desarrolla y ejecuta proyectos siempre con objetivos sociales. Además, cuenta con el apoyo, como padrinos, de la periodista, conferenciante y escritora Irene Villa y el cocinero con dos estrellas Michelin y deportista Paco Roncero. El entrenador personal y fundador de Boutique Gym, Martin Giacchetta, es el encargado de la coordinación del equipo de corredores.

Los protagonistas de esta iniciativa realizarán quedadas deportivas los domingos 15, 22 y 29 de octubre en Madrid y Ávila para preparar la maratón antes del 5 de noviembre.

En palabras de Ramón Arroyo, deportista, paciente de esclerosis múltiple e 'influencer', con esta iniciativa "se trata de animar a los pacientes crónicos a hacer algún tipo de ejercicio físico, no hace falta correr maratones, cada uno en la medida de sus posibilidades. Queremos poner de manifiesto que la actividad física ayuda a mejorar nuestra salud física y mental".

La Organización Mundial de la Salud (OMS) alerta de que la inactividad física es un problema de salud pública mundial. Según sus datos, al menos un 60% de la población no realiza la actividad física necesaria para obtener beneficios para la salud.

El reto de 'Duendes en Nueva York' podrá seguirse en redes sociales e interactuar con el 'hashtag' #DuendesenNY y a través de Proyectos con Duende '@prconduende'. Esta iniciativa cuenta con la colaboración de Seguros Preventiva y Merck España.

0 comentarios

Ordenar por **Lo más reciente**

Añade un comentario...

Plugin de comentarios de Facebook

Últimos tweets

Seguir



Servimedia

@Servimedia

#Rajoy pide actuar "con serenidad y con prudencia" en Cataluña. "Es hora de poner fin a este desgarro", ha indicado servimedia.es/noticias/detal...

Cataluña. Rajoy: 'Es hora ...
El presidente del Gobierno, ...
servimedia.es

6min



J. M. González Huesa

@gonzalezhuesa

Esto va a acabar con su Gobierno @JoanTarda
#11Oct

Insertar

Ver en Twitter

Últimas noticias

seguir



Servimedia

3.874 Me gusta



A ti y a 53 amigos más les gusta esto



Servimedia

hace aproximadamente una hora

La Agencia Europea del Medio Ambiente constata que 520.000 personas fallecen al año por el aire contaminado
<http://bit.ly/2auJ1F4>

+ Leídas + Valoradas

Profesionales sociosanitarios destacan el valor de la humanización en el trato y la atención a las personas mayores

SER Runner

Verónica Gómez y Jon Egaña VIERNES, A PARTIR DE LAS 16:00H



QUIÉNES SOMOS A LA CARTA RSS



MARATÓN NUEVA YORK

#DuendesenNY

Nueva York reúne este domingo a 50.000 atletas entre Staten Island y Central Park. Los recorreremos a través de un grupo de runners que lucha contra el cáncer de mama o la esclerosis múltiple a base de kilómetros



CADENA SER | Bilbao 03/11/2017 - 17:56 h. CET

Nueva York se convierte este fin de semana, como cada mes de noviembre, en el centro del mundo runner. **50.000 afortunados** corredores tomarán la salida en el puente Verrazano para, desde Staten Island a Central Park, recorrer los 42 kilómetros más famosos de este deporte.



Una fiesta que comienza días antes y que invade Manhattan durante varios días. Decenas de nacionalidades, infinitas historias, retos u objetivos. Este año en SER Runner nos fijamos en una, la del grupo encabezado por Águeda de Burgos, cofundadora de **Proyectos con Duende**.

Su último proyecto pasa por concienciar de la gran importancia que la práctica deportiva tiene para enfermos crónicos. Así nace '#DuendesenNY', un grupo de corredores con un pensamiento común: **rendirse no es una opción**. Y este domingo lo van a demostrar completando la maratón de Nueva York.

Entre ellos, **Ramón Arroyo, enfermo de esclerosis múltiple** cuya historia llevó hace unos meses a la pantalla la película '100 metros', donde Dani Rovira era Ramón. También en el proyecto, un **grupo de mujeres que ha sufrido o sufre cáncer de mama** encabezado por Lucía González Cortijo, presidenta de la fundación La vida en rosa.



Recorrido de la prueba / NYC Marathon



Encuentran el cadáver de Víctor Teni en el Telde



Amaral y su relación con el running



CON FIRMA TRIBUNA DE DIRECCIÓN EN FEMENINO CONÓGENOS NOTICIAS DE LATAM SEGUROS TV INICIO

NOV 08 2017

LEAVE A COMMENT

PREVENTIVA SEGUROS APOYA EL PROYECTO 'DUENDES EN NY'

Un grupo de 'personas con duende' han corrido la maratón de NY con el objetivo de dar visibilidad a los beneficios de la actividad física para mejorar la calidad de vida de los pacientes crónicos

'**Duendes en NY**' es un proyecto en el que personas con **enfermedades crónicas** se plantean el reto de **correr la maratón de Nueva York**, con el objetivo de dar a conocer los beneficios de la actividad física a este tipo de personas para **mejorar su calidad de vida**. Este proyecto se engloba dentro de la estrategia "**Da lo mejor de ti**" que **Preventiva** ha puesto en marcha en la empresa, según explica en un comunicado.



Para ello han creado un **equipo de runners** formado por empleados de la compañía que ha acompañado a los corredores de 'Duendes en NY' con numerosas acciones desde la primera quincena de octubre, con la preparacióm de la Maratón de NY, y continuará con ellas hasta la participación en la **Carrera de las Empresas de Madrid el próximo 17 de diciembre**.

Los duendes de la iniciativa son **Ramón Arroyo**, diagnosticado de esclerosis múltiple, **Mago More**, paciente con artritis psoriásica, **Adrián Ortiz**, un corredor novel de 17 años con diabetes tipo 1; y seis mujeres runners del grupo **Corre en Rosa**, una iniciativa de la **Fundación Vida en Rosa** de la doctora **Lucía González Cortijo**.

El equipo de Preventiva y los duendes en NY quieren demostrar con esta iniciativa que "**Rendirse no es una opción**" y llamar la atención sobre su objetivo principal realizando una prueba de superación especialmente difícil para ellos.

Este iniciativa cuenta, además, con el apoyo de tres padrinos de excepción, **Irene Villa**, el chef **Paco Roncero** y el entrenador personal **Martín Giachetta**, que ayudarán a dar visibilidad a su mensaje.

Entre las acciones realizadas está tanto la celebración de sesiones de entrenamiento conjuntas para preparar ambas carreras (maratón de NYC17 y la Carrera de las Empresas), como su participación en la Media Maratón de Ávila el domingo 22 de octubre o sesiones de entrenamiento con el entrenador personal Martín Giachetta.

Like 0

Deja un comentario

Tu dirección de correo electrónico no será publicada. Los campos obligatorios están marcados con *

Comentario



EN DIRECTO - De 15:00 a 19:00h

Julia en la Onda



A CONTINUACIÓN

Aquí en la onda

De 19:00 a 20:00h



Programas

Emisoras

Podcasts

Noticias

Deportes

Solo en ondacero.es



SÍGUENOS



Ondacero > Programas > La rosa de los vientos > Audios > Entrevistas

EN LA ROSA DE LOS VIENTOS

Los duendes de Nueva York

En la Rosa de los vientos hablamos con Ramón Arroyo, el hombre cuya vida se encuentra reflejada en la película '100 metros'. Ramón fue diagnosticado de esclerosis múltiple y los médicos le dijeron que no podría correr, pero contra todo pronóstico, Ramón correrá la maratón de Nueva York de 42 kilómetros con 195 metros. "Vamos un grupo de enfermos crónicos bajo el nombre de duendes en Nueva York", comenta.



Compartir en



Ramón Arroyo

La Rosa de los vientos

Bruno Cardeñosa

PUBLICIDAD

LO MÁS

CON BRUNO CARDEÑOSA Y SILVIA CASASOLA

La Rosa de los vientos 20/11/2017

▶ ESCUCHAR AUDIO



TERRITORIO NEGRO

Las agresiones de la Manada

▶ ESCUCHAR AUDIO



EL EMOTIVO HOMENAJE DE ISABEL GEMIO A RUBÉN DARIO

Muere Rubén Darío, el colaborador más joven de Te doy mi palabra

▶ ESCUCHAR AUDIO





MARATÓN DE NUEVA YORK

Irene Villa y Paco Roncero apadrinan a pacientes crónicos que correrán la Maratón de NY

El Mago More, Ramón Arroyo, Adrián Ortiz y corredoras de la Fundación Vida en Rosa correrán para sensibilizar sobre los beneficios de la actividad física.



0

As.com 16 de octubre de 2017 • 19:50h CEST

El conocido conferenciante con artritis psoriásica **Mago More**; el ironman con Esclerosis Múltiple; **Ramón Arroyo**, en cuya historia se basa la película "100 metros"; el joven mexicano de 17 años con diabetes tipo 1, **Adrián Ortiz**, y un grupo de **mujeres pacientes de cáncer de la Fundación La Vida en Rosa** correrán el 5 de noviembre la Maratón de Nueva York para concienciar sobre los beneficios que aporta la actividad física a los pacientes crónicos, ayudando a mejorar su calidad de vida.

La iniciativa "**Duendes en Nueva York**" (**#DuendesenNY**) está organizada por Proyectos con Duende, empresa que crea, desarrolla y ejecuta proyectos siempre con objetivos sociales. Además cuenta con **dos padrinos de excepción: la periodista, conferenciante y escritora Irene Villa y el cocinero con dos estrellas Michelin y deportista ejemplar Paco Roncero.**

Además, el entrenador personal y fundador de Boutique Gym, **Martin Giacchetta, es el encargado de la coordinación del equipo de corredores.** Los protagonistas de esta iniciativa realizarán quedadas deportivas los domingos 22 y 29 de octubre en Madrid y Ávila para preparar la maratón antes del 5 de noviembre.

En palabras de Ramón Arroyo, deportista, paciente de Esclerosis Múltiple e influencer, con esta iniciativa **“se trata de animar a los pacientes crónicos a hacer algún tipo de ejercicio físico, no hace falta correr maratones, cada uno en la medida de sus posibilidades.** Queremos poner de manifiesto que la actividad física ayuda a mejorar nuestra salud física y mental”.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) alerta de que la inactividad física es un problema de salud pública mundial. Según sus datos al menos un 60% de la población no realiza la actividad física necesaria para obtener beneficios para la salud.

El reto de “Duendes en Nueva York” podrá seguirse en Redes Sociales e interactuar con el hashtag #DuendesenNY y a través de Proyectos con Duende @prconduende. Esta iniciativa cuenta con la colaboración de Seguros Preventiva.

Más información del reto en www.proyectosconduende.es

Etiquetado en: Maratón Nueva York Irene Villa Paco Roncero Maratón Carreras populares Atletismo **Más**

0

Comentarios

Mostrar ▼

Te recomendamos en

Más Deporte

› Dallas Cowboys

Los Cowboys muestran todos sus agujeros sin Zeke Elliott

› Levante FS

Primera final hacia el sueño

› ATLETISMO

Elevan la condena a Pistorius: pasa de 6 a 13 años y 5 meses

› REDSKINS 20 - 10 Gianta

Los Redskins ganan un feo duelo ante unos Giants sin ataque

› PREMIOS AS 50 ANIVERSARIO

Cacho: “Es un honor recibir este premio con Beitia y Coe”

› FÚTBOL SALA

El Movistar aplasta al Braga en su camino a la Final Four

Contenido patrocinado

por CONSEJOS DE TU FARMACÉUTICO • 25/10/2017



El conocido conferenciante con artritis psoriásica **Mago More**; el ironman con Esclerosis Múltiple; **Ramón Arroyo**, en cuya historia se basa la película “100 metros”; el joven **Adrián Ortíz** con diabetes tipo 1; y un grupo de mujeres pacientes de cáncer de la Fundación La Vida en Rosa acudirán el próximo 5 de noviembre a correr la Maratón de Nueva York con el fin de concienciar sobre los beneficios que aporta la actividad física a los pacientes crónicos, ayudando a mejorar su calidad de vida.

La iniciativa “Duendes en Nueva York” (#DuendesenNY) está organizada por Proyectos con Duende, empresa que crea, desarrolla y ejecuta proyectos siempre con objetivos sociales. Además cuenta con dos padrinos de excepción: la periodista, conferenciante y escritora **Irene Villa** y el cocinero con dos estrellas Michelin y deportista ejemplar **Paco Roncero**.

Además, el entrenador personal y fundador de Boutique Gym, **Martin Giacchetta**, es el encargado de la coordinación del equipo de corredores. Los protagonistas de esta iniciativa realizarán una última quedada deportivas el domingo 29 de octubre en la Casa de Campo de Madrid para preparar la maratón antes del 5 de noviembre.

En palabras de **Ramón Arroyo**, deportista, paciente de Esclerosis Múltiple e influencer, con esta iniciativa “se trata de animar a los pacientes crónicos a hacer algún tipo de ejercicio físico, no hace falta correr maratones, cada uno en la medida de sus posibilidades. Queremos poner de manifiesto que la actividad física ayuda a mejorar nuestra salud física y mental”.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) alerta de que la inactividad física es un problema de salud pública mundial. Según sus datos al menos un 60% de la población no realiza la actividad física necesaria para obtener beneficios para la salud.

El reto de “Duendes en Nueva York” podrá seguirse en Redes Sociales e interactuar con el hashtag #DuendesenNY y a través de Proyectos con Duende @prconduede. Esta iniciativa cuenta con la colaboración de Seguros Preventiva y Asics.

Q Buscar...

Últimas noticias!



Las patologías minoritarias pueden tener como primer síntoma la afectación ocular

by CONSEJOS DE TU FARMACÉUTICO



La exclusión de mujeres y niñas víctimas de violencia machista con discapacidad es mucho mayor

by CONSEJOS DE TU FARMACÉUTICO



DESTACADOS Allianz GI: "Las criptomonedas son altamente especulativas, hay que aprender a diferenciarlas de la

Publicidad

'Duendes en Nueva York' visibilizará a pacientes crónicos españoles en el maratón de este domingo

Europa Press | 03 nov, 2017 | 16:02



MADRID, 3 (EUROPA PRESS)

El ironman con esclerosis múltiple Ramón Arroyo, el conferenciante con artritis reumatoide Mago More y un grupo de mujeres pacientes de cáncer de la Fundación La Vida en Rosa participarán este domingo en el Maratón de Nueva York con el fin de concienciar sobre los beneficios que aporta la actividad física a los pacientes crónicos, ayudando a mejorar su calidad de vida.

La iniciativa 'Duendes en Nueva York' (#DuendesenNY) está organizada por 'Proyectos con Duende', empresa que crea, desarrolla y ejecuta proyectos siempre con objetivos sociales. Además, cuenta con la periodista, conferenciante y escritora Irene Villa y el cocinero con dos estrellas Michelin Paco Roncero como padrinos.

Además, el entrenador personal y fundador de Boutique Gym, Martín Giacchetta, ha sido el encargado de la coordinación del equipo de corredores.

El triatleta Ramón Arroyo, en cuya historia se basa la película '100 metros', destacó el objetivo de la iniciativa. "Se trata de animar a los pacientes crónicos a hacer algún tipo de ejercicio físico; no hace falta correr maratones, cada uno en la medida de sus posibilidades. Queremos poner de manifiesto que la actividad física ayuda a mejorar nuestra salud física y mental", subrayó.

El reto de 'Duendes en Nueva York' podrá seguirse en redes sociales e interactuar con el hashtag #DuendesenNY y a través de la cuenta @prconduende. Esta iniciativa cuenta con la colaboración de Seguros Preventiva y Merck España.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) alerta de que la inactividad física es un problema de salud pública mundial. Según sus datos, al menos un 60% de la población no realiza la actividad física necesaria para obtener beneficios para la salud.

PULSOS DE MERCADO

INDICES

- 13:21 Hacienda amplía 48 horas el plazo para que las comunidades presenten sus propuestas sobre financiación
- 13:21 El Supremo asumirá la causa contra Puigdemont y los exconsellers pero no la de Traperó
- 13:16 **En directo | González Pons: La estelada es hoy una bandera antieuropea**
- 13:01 Por encima de los 19,9 euros Endesa confirmará figura de vuelta en 'doble suelo'

[Ver todos los pulsos](#)

LO MÁS LEÍDO

Noticias

Deportes

1. La justicia sudafricana duplica la condena a Pistorius: 13 años y cinco meses de cárcel

[Vea el listado completo](#)

NOVIEMBRE 2017 | Nº 223

Sport Life
La vida es el mejor deporte

EL ENTRENAMIENTO QUE QUEMA GRASAS
LOS 12 EJERCICIOS QUE MÁS CALORÍAS CONSUMEN

¿TU PLAN DE MUSCULACIÓN NO FUNCIONA?
TRUCOS PARA GANAR FUERZA Y DEFINIR MÁS

Cenas PARA DEPORTISTAS
Recetas para mejorar tus marcas

CORRER: APRENDE DE LOS "PROS"
LOS CONSEJOS DE JESÚS ESPAÑA Y PAULA GONZÁLEZ

→ EL EJERCICIO QUE LIBERA TU ESPALDA
PÁG 12

→ ¿QUÉ VAS A GANAR SI SUBES LAS ESCALERAS DE DOS EN DOS?
PÁG. 24

RECUPÉRATE DE LA OFICINA
Los estiramientos que te ayudan

3,95 €

SPORT LIFE 223 NOVIEMBRE 2017

Sport Life | Número 223 noviembre 2017

[Suscríbete](#)

- Pierde peso nadando; Y sin riesgo de lesión!
- 3 movimientos para atacar tu core Abdominales fuertes y funcionales
- 5 ejercicios anti-grasa El entrenamiento que realmente adelgaza
- Somos lo que comemos Cuántas calorías, proteínas y grasas necesitamos
- [Más información](#)

Iniciar sesión

ó

[Login Facebook](#) [Login Twitter](#)

¿No estás registrado?

[¡Hazlo aquí!](#)[Noticias](#)

"No contaba con que la salud me respetara para poder hacer otra vez el maratón de Nueva York".

La gran lección de Ramón Arroyo: "No todo no es posible en esta vida pero somos capaces de conseguir mucho más de lo que creemos"
Fran Chico - 08/11/2017 00:00



•
•
•
•

Ramón Arroyo fue uno de los grandes protagonistas españoles el domingo en la Maratón de Nueva York. El hombre cuyo papel en la película "100 metros" era protagonizado por Dani Rovira, el luchar frente a la esclerosis que logró terminar un Ironman, había prometido volver a recorrer los 42'195 km por los 5 barrios de Nueva York cuando cumpliera 50 años. No quiso esperar y lo hizo con 45 tras tres años muy duros de salud.

Ramón fue diagnosticado en 2004 (tenía entonces 32 años) y **comenzó a correr como terapia y se enganchó**. "lo hice porque era el deporte más económico y sencillo, era ponerte unas zapatillas y salir". Luego llegaría la natación y finalmente la bici para acabar corriendo un día un Ironman. **"El objetivo de terminar un ironman no era otro que el de dar mayor visibilidad y conocimiento social sobre esta enfermedad. Lo que quiero dejar claro es que la esclerosis va por fases, y que no todos los que la padecemos tenemos que demostrar nada haciendo un Ironman, yo lo hice porque me vi fuerte y era una forma de intentar difundir un mayor conocimiento sobre ella, pero para muchos su ironman particular es atravesar 100 m o atarse las zapatillas, lo importante es no rendirse"**.

Ramón formó parte del proyecto "Duendes de Nueva York» que lanzó junto a Mago More que hacía su debut en maratón. Un grupo de personas con diferentes dolencias en el maratón más famoso del mundo para lanzar un mensaje de esperanza a través de la actividad física: el deporte es una herramienta poderosa para sobrellevar la convivencia con una enfermedad crónica. Ramón nos cuenta que todo comenzó cuando "estábamos dando una charla sobre esclerosis y en una de esas More me preguntó cuál era mi próximo reto. Le dije que quería correr el Maratón de Nueva York y, casi de broma, que si se apuntaba. Y él me dijo que sí. Ahí se puso el germen de este proyecto al que luego se unieron las chicas de "Corre en Rosa", que son supervivientes de un cáncer de mama. "Este un proyecto con el que queremos ir más allá de la gente que tenemos una enfermedad; todos tenemos nuestra enfermedad, nuestro reto; todo no es posible en esta vida pero somos capaces de conseguir mucho más de lo que creemos. Está claro que hay que currárselo mucho porque sin trabajo no se consigue nada pero tiene su premio. Después del maratón veas a la gente por la ciudad con las "patas de palo" pero con la medalla de finisher colgada al cuello y con una gran sonrisa en la cara. No importan la distancia, yo invitado a todo el mundo a que se rete a su propio maratón".

Ramón nos contaba que este de Nueva York había sido "el maratón en el que más he sufrido pero también en el que más he disfrutado. No contaba con que la salud me respetara para poder hacer otra vez el maratón de Nueva York".

Te recomendamos

Medicina

Pacientes de cáncer y esclerosis múltiple corren la Maratón de Nueva York para concienciar de los beneficios del deporte

Agencias

@DiarioSigloXXI

Tweet

Me gusta 0

Miércoles, 11 de octubre de 2017, 12:37 h (CET)

MADRID, 11 (EUROPA PRESS)

Un grupo de mujeres con cáncer de la Fundación La Vida en Rosa, Mago More y Ramón Arroyo, ambos pacientes con esclerosis múltiple, correrán el próximo 5 de noviembre la 'Maratón de Nueva York' a través de la iniciativa 'Duendes en Nueva York', con el fin de concienciar sobre los beneficios que aporta la actividad física a los pacientes crónicos, ayudando a mejorar su calidad de vida.

Esta iniciativa "trata de animar a los pacientes crónicos a hacer algún tipo de ejercicio físico, no hace falta correr maratones, cada uno en la medida de sus posibilidades. Queremos poner de manifiesto que la actividad física ayuda a mejorar nuestra salud física y mental", ha declarado el deportista Arroyo, ya que según la Organización Mundial de la Salud al menos un 60 por ciento de la población no realiza la actividad física necesaria para obtener beneficios para la salud.

'Duendes en Nueva York' está organizada por 'Proyectos con Duende', empresa que crea, desarrolla y ejecuta proyectos con objetivos sociales, y cuenta dos padrinos: Irene Villa, periodista, conferenciante y escritora, Paco Roncero, cocinero con dos estrellas Michelin y deportista.

Además, el entrenador personal y fundador de Boutique Gym, Martin Giacchetta, es el encargado de la coordinación del equipo de corredores. Los protagonistas de esta iniciativa realizarán quedadas deportivas los domingos 15, 22 y 29 de octubre en Madrid y Ávila para preparar la maratón.

El reto, que podrá seguirse en Redes Sociales e interactuar con el hashtag 'Duendes en NY' y a través de Proyectos con Duende (@prconduende), cuenta con la colaboración de Seguros Preventiva y Merck España.

Comentarios

Escribe tu opinión

Nombre y apellidos*

Noticias relacionadas

Más de la mitad de los españoles no tiene acceso "real" a la libre elección sanitaria, según el Instituto Coordinadas

Los pacientes españoles con psoriasis son los terceros más felices del mundo, por detrás de México y Colombia

Expertos avisan de que la resistencia bacteriana a los antimicrobianos exige soluciones "rápidas y globales"

Muere otro afectado por el brote de legionela de Llinars del Vallès (Barcelona)

Investigadores proponen una nueva estrategia terapéutica para reducir los vasos colaterales y varices gastroesofágicas

Sociedad

Pacientes crónicos apadrinados por Irene Villa y Paco Roncero correrán la Maratón de Nueva York

Agencias

@DiarioSigloXXI

Miércoles, 11 de octubre de 2017, 17:43 h (CET)

Tweet

Me gusta 0

MADRID, 11 (SERVIMEDIA)

El conferenciante con artritis reumatoide Mago More; el 'ironman' con esclerosis múltiple Ramón Arroyo, en cuya historia se basa la película '100 metros', y un grupo de mujeres pacientes de cáncer de la Fundación La Vida en Rosa acudirán el próximo 5 de noviembre a correr la Maratón de Nueva York, con el fin de concienciar sobre los beneficios que aporta la actividad física a los pacientes crónicos, ayudando a mejorar su calidad de vida.

La iniciativa 'Duendes en Nueva York' (#DuendesenNY) está organizada por Proyectos con Duende, empresa que crea, desarrolla y ejecuta proyectos siempre con objetivos sociales. Además, cuenta con el apoyo, como padrinos, de la periodista, conferenciante y escritora Irene Villa y el cocinero con dos estrellas Michelin y deportista Paco Roncero. El entrenador personal y fundador de Boutique Gym, Martin Giacchetta, es el encargado de la coordinación del equipo de corredores.

Los protagonistas de esta iniciativa realizarán quedadas deportivas los domingos 15, 22 y 29 de octubre en Madrid y Ávila para preparar la maratón antes del 5 de noviembre.

En palabras de Ramón Arroyo, deportista, paciente de esclerosis múltiple e 'influencer', con esta iniciativa "se trata de animar a los pacientes crónicos a hacer algún tipo de ejercicio físico, no hace falta correr maratones, cada uno en la medida de sus posibilidades. Queremos poner de manifiesto que la actividad física ayuda a mejorar nuestra salud física y mental".

La Organización Mundial de la Salud (OMS) alerta de que la inactividad física es un problema de salud pública mundial. Según sus datos, al menos un 60% de la población no realiza la actividad física necesaria para obtener beneficios para la salud.

El reto de 'Duendes en Nueva York' podrá seguirse en redes sociales e interactuar con el 'hashtag' #DuendesenNY y a través de Proyectos con Duende '@prconduende'. Esta iniciativa cuenta con la colaboración de Seguros Preventiva y Merck España.

Comentarios**Escribe tu opinión**

Nombre y apellidos*

Email (no se mostrará)*

Comentario (máx. 1.000 caracteres)*

Sociedad

Pacientes crónicos correrán en la Maratón de Nueva York

Agencias

@DiarioSigloXXI

Sábado, 28 de octubre de 2017, 15:02 h (CET)

Tweet

Me gusta 0

MADRID, 28 (SERVIMEDIA)

Varios pacientes crónicos correrán en la Maratón de Nueva York el próximo 5 de noviembre para concienciar a la sociedad sobre los beneficios que aporta la actividad física en la mejora de la calidad de vida de estas personas, una iniciativa organizada por Proyectos con Duende con el lema 'Duendes en Nueva York'.

El conferenciante con artritis psoriásica Mago More; el ironman con esclerosis múltiple Ramón Arroyo, en cuya historia se basa la película '100 metros'; el joven Adrián Ortiz con diabetes tipo 1, y un grupo de mujeres con cáncer de la Fundación La Vida en Rosa correrán la Maratón de Nueva York.

Todos ellos estarán apadrinados por la periodista y escritora Irene Villa y el cocinero con dos estrellas Michelin Paco Roncero. Además, el entrenador personal y fundador de Boutique Gym, Martin Giacchetta, será el encargado de la coordinación del equipo de corredores. Los protagonistas de esta iniciativa realizarán una última quedada deportiva este domingo 29 de octubre en la Casa de Campo de Madrid para preparar la maratón antes del 5 de noviembre.

El deportista Ramón Arroyo afirmó que con esta iniciativa "se trata de animar a los pacientes crónicos a hacer algún tipo de ejercicio físico, no hace falta correr maratones, cada uno en la medida de sus posibilidades. Queremos poner de manifiesto que la actividad física ayuda a mejorar nuestra salud física y mental".

La Organización Mundial de la Salud (OMS) ha alertado de que la inactividad física es un problema de salud pública mundial. Según sus datos al menos un 60% de la población no realiza la actividad física necesaria para obtener beneficios para la salud. El reto de 'Duendes en Nueva York' se podrá seguir en redes sociales con el 'hashtag' #DuendesenNY y a través de Proyectos con Duende @prconduende.

Comentarios

Escribe tu opinión

Nombre y apellidos*

Email (no se mostrará)*

Comentario (máx. 1.000 caracteres)*

Sociedad

Pacientes crónicos españoles correrán mañana el Maratón de Nueva York

Agencias

@DiarioSigloXXI

Sábado, 4 de noviembre de 2017, 09:27 h (CET)

Tweet

Me gusta 0

MADRID, 04 (SERVIMEDIA)

Varios pacientes crónicos españoles correrán mañana el Maratón de Nueva York para concienciar a la sociedad sobre los beneficios que aporta la actividad física en la mejora de la calidad de vida de estas personas, una iniciativa organizada por Proyectos con Duende con el lema 'Duendes en Nueva York'.

El conferenciante con artritis psoriásica Mago More; el ironman con esclerosis múltiple Ramón Arroyo, en cuya historia se basa la película '100 metros'; el joven Adrián Ortiz, con diabetes tipo 1, y un grupo de mujeres con cáncer de la Fundación La Vida en Rosa correrán el Maratón neoyorquino.

Todos ellos estarán apadrinados por la periodista y escritora Irene Villa y el cocinero con dos estrellas Michelin Paco Roncero. El entrenador personal y fundador de Boutique Gym, Martin Giacchetta, es el encargado de la coordinación del equipo de corredores.

El atleta Ramón Arroyo afirmó que con esta iniciativa "se trata de animar a los pacientes crónicos a hacer algún tipo de ejercicio físico; no hace falta correr maratones, cada uno en la medida de sus posibilidades. Queremos poner de manifiesto que la actividad física ayuda a mejorar nuestra salud física y mental".

La Organización Mundial de la Salud (OMS) ha alertado de que la inactividad física es un problema de salud pública mundial. Según sus datos, al menos un 60% de la población no realiza la actividad física necesaria para obtener beneficios para la salud.

El reto de 'Duendes en Nueva York' se podrá seguir en redes sociales con el 'hashtag' #DuendesenNY y a través de Proyectos con Duende @prconduende.

Comentarios

Escribe tu opinión

Nombre y apellidos*

Email (no se mostrará)*

Comentario (máx. 1.000 caracteres)*



Pacientes crónicos apadrinados por Irene Villa y Paco Roncero correrán la Maratón de Nueva York

10/10/2017

0 Comentarios

- El Mago More, Ramón Arroyo, Adrián Ortiz y corredoras de la Fundación Vida en Rosa correrán para sensibilizar sobre los beneficios de la actividad física
- Según datos de la OMS al menos un 60% de la población no realiza la actividad física necesaria para obtener beneficios para la salud

El conocido conferenciante con artritis psoriásica **Mago More**; el ironman con Esclerosis Múltiple; **Ramón Arroyo**, en cuya historia se basa la película "100 metros"; el joven Adrián Ortiz con diabetes tipo 1; y un grupo de mujeres pacientes de cáncer de la **Fundación La Vida en Rosa** acudirán el próximo 5 de noviembre a correr la Maratón de Nueva York con el fin de concienciar sobre los beneficios que aporta la actividad física a los pacientes crónicos, ayudando a mejorar su calidad de vida.

La iniciativa "**Duendes en Nueva York**" (#DuendesenNY) está organizada por **Proyectos con Duende**, empresa que crea, desarrolla y ejecuta proyectos siempre con objetivos sociales. Además cuenta con dos padrinos de excepción: la periodista, conferenciante y escritora **Irene Villa** y el cocinero con dos estrellas Michelin y deportista ejemplar **Paco Roncero**.

Además, el entrenador personal y fundador de **Boutique Gym**, **Martin Giacchetta**, es el encargado de la coordinación del equipo de corredores. Los protagonistas de esta iniciativa realizarán una última quedada deportivas el domingo 29 de octubre en la Casa de Campo de Madrid para preparar la maratón antes del 5 de noviembre.

En palabras de **Ramón Arroyo**, deportista, paciente de Esclerosis Múltiple e influencer, con esta iniciativa "se trata de animar a los pacientes crónicos a hacer algún tipo de ejercicio físico, no hace falta correr maratones, cada uno en la medida de sus posibilidades. Queremos poner de manifiesto que la actividad física ayuda a mejorar nuestra salud física y mental".



BLOG

Espacio dedicado a las noticias relacionadas con Gentinosina Social, eventos organizados, reportajes elaborados y cualquier artículo que nos parezca interesante.

ARCHIVOS

[Noviembre 2017](#)
[Octubre 2017](#)
[Septiembre 2017](#)
[Julio 2017](#)
[Junio 2017](#)
[Mayo 2017](#)
[Abril 2017](#)
[Marzo 2017](#)
[Febrero 2017](#)
[Enero 2017](#)
[Diciembre 2016](#)
[Noviembre 2016](#)

[Fuente RSS](#)

4.338

 Me gusta[Compartir](#)

La Organización Mundial de la Salud (OMS) alerta de que la inactividad física es un problema de salud pública mundial. Según sus datos **al menos un 60% de la población no realiza la actividad física necesaria** para obtener beneficios para la salud.

El reto de “Duendes en Nueva York” podrá seguirse en Redes Sociales e interactuar con el hashtag #DuendesenNY y a través de Proyectos con Duende @prconduende. Esta iniciativa cuenta con la colaboración de Seguros Preventiva y Asics.

Gentinosina Comunicación es la agencia encargada de dar difusión y gestionar la Comunicación del proyecto #DuendesEnNY. Los periodistas que necesiten más información o realizar entrevistas, pueden contactar con Jéssica Hernández a través del **686 451 663** o por correo electrónico a jhm@gentinosina.com. Los beneficios obtenidos por la prestación de este servicio irán destinados a la construcción de una cocina-comedor en la **Escuela Francisco Bocanegra, en el Estado de Sinaloa (México)**.



✓ Like 53

🐦 Tweet

Europa Press - EP Social

[Tecnología para el desarrollo: Un software que lee las venas de la mano identifica a niños de la calle en India](#)

La ONG Itwillbe y Fujitsu han presentado este miércoles 29 de noviembre 'ChildMISS', un proyecto en India pa...

[El Parlamento corrige la norma que impedía ser jurado popular a las personas con discapacidad](#)

El pleno del Senado ha aprobado por unanimidad la proposición de Ley de modificación de la Ley del Tribunal del J...

[La embajada en Etiopía trabaja para resolver la adopción de unos 20 menores que ya tienen asignada familia](#)

La embajada española en Etiopía trabaja para resolver cuanto antes los expedientes de adopción en el caso de fam...



PACIENTES CRÓNICOS APADRINADOS POR IRENE VILLA Y PACO RONCERO CORRERÁN LA MARATÓN DE NUEVA YORK

11/10/2017 - www.teinteresa.es, MADRID

El conferenciante con artritis reumatoide Mago More; el 'ironman' con esclerosis múltiple Ramón Arroyo, en cuya historia se basa la película '100 metros', y un grupo de mujeres pacientes de cáncer de la Fundación La Vida en Rosa acudirán el próximo 5 de noviembre a correr la Maratón de Nueva York, con el fin de concienciar sobre los beneficios que aporta la actividad física a los pacientes crónicos, ayudando a mejorar su calidad de vida. La iniciativa 'Duendes en Nueva York' (#DuendesenNY) está organizada por Proyectos con Duende, empresa que crea, desarrolla y ejecuta proyectos siempre con objetivos sociales. Además, cuenta con el apoyo, como padrinos, de la periodista, conferenciante y escritora Irene Villa y el cocinero con dos estrellas Michelin y deportista Paco Roncero. El entrenador personal y fundador de Boutique Gym, Martin Giacchetta, es el encargado de la coordinación del equipo de corredores.

Los protagonistas de esta iniciativa realizarán quedadas deportivas los domingos 15, 22 y 29 de octubre en Madrid y Ávila para preparar la maratón antes del 5 de noviembre.

En palabras de Ramón Arroyo, deportista, paciente de esclerosis múltiple e 'influencer', con esta iniciativa "se trata de animar a los pacientes crónicos a hacer algún tipo de ejercicio físico, no hace falta correr maratones, cada uno en la medida de sus posibilidades. Queremos poner de manifiesto que la actividad física ayuda a mejorar nuestra salud física y mental".

La Organización Mundial de la Salud (OMS) alerta de que la inactividad física es un problema de salud pública mundial. Según sus datos, al menos un 60% de la población no realiza la actividad física necesaria para obtener beneficios para la salud.

El reto de 'Duendes en Nueva York' podrá seguirse en redes sociales e interactuar con el 'hashtag' #DuendesenNY y a través de Proyectos con Duende '@prconduede'. Esta iniciativa cuenta con la colaboración de Seguros Preventiva y Merck España.

Te puede interesar

Promoted Links

LO MÁS

1 / 5

- 

De Fernando Alonso a Francisco Correa, los españoles envueltos en los 'Paradise Papers'
- Prensa nacional: carreteras y AVE cortados en Cataluña por la huelga y Fernando Alonso en los 'Paradise Papers'
- 

Estos son los escenarios más famosos donde se rodó el anuncio de la Lotería de Navidad
- 

Los juguetes sexuales, nuevas posibilidades al placer sexual
- Prensa nacional: la lista única independentista pierde fuerza y la UE veta a Puigdemont
- 

Claves para superar el miedo a volar: nada de comida con fibra



Desayuna bien informado

SUSCRÍBETE

El Kit Buenos Días. Gratis. Todas las mañanas a las 8:00

AL MINUTO

- 20:15 Finaliza la vistilla de medidas cautelares contra Forcadell y los exmiembros de la Mesa del Parlament
- 20:08 Trump quiere ya la reforma fiscal pero no descarta retrasos, según el Tesoro
- 19:55 Mattis dice que los aliados esperan resolver la crisis norcoreana con diplomacia y

KIT BUENOS DÍAS

« Octubre **Noviembre 2017** Diciembre »

Lun	Mar	Mie	Jue	Vie	Sab	Dom
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

SALUD en tu Vida



Salud en Tu Vida El Blog de Salud de Nekane Lauzirika y Marta Fernandez Rivera

ETIQUETA: DUENDES EN NUEVA YORK

1 noviembre, 2017

#DuendesenNY promueve la actividad física en pacientes crónicos para mejorar su salud física y mental



Agueda de Burgos y Ramón Arroyo son los promotores de esta iniciativa “Duendes en Nueva York”, de Proyectos con duende, que tiene como objetivo promover la práctica de la actividad física entre los pacientes crónicos. Los padrinos de este reto son Irene Villa y Paco Roncero. Fotos: @prconduende

- **Ramón con Esclerosis Múltiple; Mago More con artritis psoriásica; Adrián con diabetes y las mujeres de Corre en Rosa, correrán el 5 de noviembre la maratón de Nueva York, para fomentar la práctica de la actividad física y sensibilizar sobre los beneficios que aporta.**
- **La iniciativa que esta organizada por Proyectos con duende se podrá seguir en las Redes Sociales y a través del hashtag #DuendesenNY**
- **Según datos de la OMS: La actividad física reduce el riesgo de hipertensión, cardiopatía coronaria, accidente cerebrovascular, diabetes y diferentes tipos de cáncer (como el cáncer de mama y el de colon)**
- **El sedentarismo se ha convertido en el cuarto factor de riesgo más importante de mortalidad a nivel mundial**
- **Los padrinos de este reto son la periodista y escritora Irene Villa y el cocinero Paco Roncero**

¿Qué tienen en común Ramón Arroyo (@rarrooyoes) ironman con Esclerosis Múltiple, el conocido conferenciante Mago More (@magomore), con artritis psoriasisica, el joven Adrián Ortiz (@Ad_ortiz26) con diabetes tipo I, y seis mujeres que han pasado por un cáncer de mama, del grupo Corre en Rosa, una iniciativa de la Fundación la Vida en Rosa (@fundavidaenrosa)? Todos ellos son pacientes crónicos, de diferentes patologías, unidos por la actividad física y el deporte, para realizar un reto: **Correr la maratón de Nueva York el próximo domingo 5 de noviembre.**

Ellos son los “duendes” de esta apasionante iniciativa, organizada por Proyectos con duende @prconduende, con el objetivo de fomentar la práctica de la actividad física entre los pacientes crónicos, y sensibilizar de los beneficios que aporta, para su salud física y mental.

Realizar actividad física ayuda en la prevención y tratamiento de las enfermedades crónicas y está directamente relacionada con una mejor calidad de vida de los pacientes, que les ayuda a gestionar y vivir mejor con la enfermedad en todas sus fases. Los pacientes además de los beneficios físicos destacan los beneficios sociales **“el efecto de integración social, de normalización de la enfermedad”**. Y desde el punto de vista de la salud mental, afirman que la práctica de actividad física regular es fundamental para **“reducir la ansiedad, el estrés y la depresión que en determinados momentos la enfermedad te puede provocar”**.

El equipo de duendes que participa en esta iniciativa se ha preparado, según sus características personales, para llegar a la maratón de Nueva York en las mejores condiciones. Y para ello han contado con el asesoramiento de Martín Giacheta (@MartinG_EP), reputado entrenador personal, que ha planificado las sesiones de entrenamiento. En palabras de Giacheta **“siempre hay una actividad física que se puede adaptar a cualquier tipo de paciente crónico”**.

Y como todas las iniciativas de Proyectos con duende, que se caracterizan por ser “especiales” y “sumar a buenas personas”, el reto de duendes en Nueva York cuenta con dos padrinos de excepción: Irene Villa (@_IreneVilla_) periodista, conferenciante y escritora y todo un ejemplo de superación y Paco Roncero (@PacoRoncero) prestigioso cocinero 2 estrellas Michelin y también deportista. Esta iniciativa de sensibilización social es posible gracias a la colaboración de: **Preventiva, Asics, Boutique Gym, Mago More Fun & Business, Internet República, la revista Runner’s y Sportravel.**



Ramón Arroyo con EM, entrenando bajo la supervisión de Martín Giacheta, para llegar en las mejores condiciones a la Maratón de Nueva York. Foto: @prconduende

Beneficios de la Actividad Física

Según la Organización Mundial de la Salud, OMS, la actividad física regular de intensidad moderada, regular, controlada y adecuada a cada persona tiene considerables beneficios para la salud. Entre ellos:

- **Reduce el riesgo de hipertensión, cardiopatía coronaria, accidente cerebrovascular, diabetes, diferentes tipos de cáncer (como el cáncer de mama y el de colon)**
- **Mejora el estado muscular y cardiorrespiratorio**
- **Mejora la salud ósea y funcional**
- **Reduce el riesgo de caídas y de fracturas vertebrales o de cadera**
- **Es fundamental para el equilibrio energético y el control de peso**
- **Ayuda a reducir la ansiedad y la depresión**

Sigue a los duendes en RRSS través del hashtag #DuendesenNY

El día 3 de noviembre, este grupo de pacientes crónicos, los duendes, parten a Nueva York a cumplir su reto, **no importan las marcas ni los resultados, lo más importante es el mensaje y propósito de esta iniciativa: La actividad física es beneficiosa para la salud física y mental de los pacientes crónicos.** Hay que sensibilizar y luchar contra el sedentarismo, que se ha convertido en el cuarto factor de riesgo más importante de mortalidad a nivel mundial y va en aumento en muchos países, según alerta la OMS.

Puedes seguir la aventura del equipo de duendes en las Redes Sociales e interactuar a través del hashtag #DuendesenNY y en las cuentas de twitter, facebook e instagram de **Proyectos con duende @prconduende.**

Enhorabuena a mis queridos Agueda de Burgos y Ramón Arroyo por este proyecto “Duendes en Nueva York”, que como todo lo que se hace en Proyectos con duende, es especial y construido con corazón e ilusión, con un fin social, y sumando en el proceso a todas esas “buenas personas” que lo han hecho posible...

Hoy es un buen día para empezar, únete al “espíritu Duendes en NY” y ¡¡MUÉVETE!! No hacen falta maratones, todos en la medida de nuestras circunstancias y posibilidades podemos practicar actividad física o deporte y verás los resultados...Bienestar físico y emocional y tu salud te lo agradecerá:)

Más información en:

MATERIAL LAS MEJORES CHAQUETAS CONTRA EL FRÍO Y LA LLUVIA

RUNNER'S[®]

WORLD

GANA MÁS FUERZA

- ▶ Descubre los abdominales hipopresivos
- ▶ Construye una zancada antilesiones
- ▶ Trabaja tus gemelos

POTENCIA TU MENTE

4 Consejos para mejorar tu rendimiento

PRINCIPIANTES

16 COSAS QUE DEBERÍAS SABER SOBRE EL RUNNING

NUTRICIÓN

LOS BENEFICIOS DE ENTRENAR EN AYUNAS

BEHOBIA SAN SEBASTIÁN
Todos los secretos de esta carrera legendaria

LEIRE FERNÁNDEZ
Corredora de Montaña

WWW.RUNNERS.ES
NOVIEMBRE 2017 Nº189 3,50 €

[Suscríbete](#)

[Runner's World | Número 189 noviembre 2017](#)

- [Regístrate](#) [Log in](#)
- [New Balance](#)
- [Woman](#)
- [Actualidad](#)
- [Planes de entrenamiento](#)
- [Fotos](#)
- [Carreras](#)
- [Vídeos](#)
- [Trail Running](#)
- [Principiantes](#)



© 2015. Motorpress Rodale, Todos los derechos reservados.

Los "súperpoderes" de las corredoras de la Fundación La Vida en Rosa

Proyectos con Duende embarca a seis mujeres, pacientes de cáncer y runners de la Fundación La vida en Rosa de la oncóloga Lucía González Cortijo, a correr el maratón de Nueva York



Los "súperpoderes" de las corredoras de la Fundación La Vida en Rosa

- [duendes](#)
- [maraton de nueva york](#)
- [maraton nueva york](#)
- [lucha contra el cancer](#)

Agueda de Burgos

- [f](#)
- [t](#)
- [in](#)
- [g+](#)
- [✉](#)
- [A](#)
- [A](#)

Cuando en Proyectos con Duende nos propusimos lanzar este proyecto, teníamos **muy claras dos cosas**: cuál debía ser la meta, la icónica Maratón de Nueva York y que unas chicas runners pacientes de cáncer de las cuales habíamos oído hablar, debían compartir esta aventura con nosotros.

Según datos de la OMS **al menos un 60% de la población no realiza la actividad física necesaria** para obtener beneficios para la salud, y alerta de que la inactividad física es un problema de salud pública mundial. Demostrar que la actividad física es fundamental para todos es algo obvio, pero cuando ese ejercicio físico se convierte en un **antídoto para mejorar la calidad de vida de un enfermo crónico**, la cosa cambia.

“Duendes en NY” es un proyecto que surge literalmente de un “A qué no hay ... de hacer la maratón de NY”, esas palabras mágicas por las que todo español es capaz de lanzarse a correr 42,195 kms aunque tenga cáncer, esclerosis múltiple, diabetes o artritis psoriásica.

Fué así como embarcamos a **seis mujeres, pacientes de cáncer y runners de la Fundación La vida en Rosa de la oncóloga Lucía González Cortijo** en esta aventura junto a Ramón Arroyo, ironman con esclerosis múltiple, Adrián Ortiz corredor novel de 18 años con diabetes tipo 1 y Mago More con artritis psoriásica a disfrutar de un sueño, correr la Maratón de NY, con el único fin de concienciar sobre los beneficios que aportan la actividad física a los pacientes crónicos, ayudando a mejorar su calidad de vida.

Un grupo de valientes, héroes de “a pie” con los que cualquiera puede identificarse. Porque al final, todo es cuestión de querer, y como dice, ahora ya su amigo Ramón Arroyo, para ellas **“rendirse no es una opción”**.



Cuando en Proyectos con Duende nos propusimos lanzar este proyecto, teníamos **muy claras dos cosas**: cuál debía ser la meta, la icónica Maratón de Nueva York y que unas chicas runners pacientes de cáncer de las cuales habíamos oído hablar, debían compartir esta aventura con nosotros.

Según datos de la OMS **al menos un 60% de la población no realiza la actividad física necesaria** para obtener beneficios para la salud, y alerta de que la inactividad física es un problema de salud pública mundial. Demostrar que la actividad física es fundamental para todos es algo obvio, pero cuando ese ejercicio físico se convierte en un **antídoto para mejorar la calidad de vida de un enfermo crónico**, la cosa cambia.

“Duendes en NY” es un proyecto que surge literalmente de un “A qué no hay ... de hacer la maratón de NY”, esas palabras mágicas por las que todo español es capaz de lanzarse a correr 42,195 kms aunque tenga cáncer, esclerosis múltiple, diabetes o artritis psoriásica.

Fué así como embarcamos a **seis mujeres, pacientes de cáncer y runners de la Fundación La vida en Rosa de la oncóloga Lucía González Cortijo** en esta aventura junto a Ramón Arroyo, ironman con esclerosis múltiple, Adrián Ortiz corredor novel de 18 años con diabetes tipo 1 y Mago More con artritis psoriásica a disfrutar de un sueño, correr la Maratón de NY, con el único fin de concienciar sobre los beneficios que aportan la actividad física a los pacientes crónicos, ayudando a mejorar su calidad de vida.

Un grupo de valientes, héroes de “a pie” con los que cualquiera puede identificarse. Porque al final, todo es cuestión de querer, y como dice, ahora ya su amigo Ramón Arroyo, para ellas **“rendirse no es una opción”**.



Ellas ya saben lo que es una maratón. Desde el momento en el que la palabra cáncer aparece en sus vidas saben perfectamente lo que significa una **carrera de fondo**. Por eso para prepararse NY lo tienen muy claro: todo es una cuestión de esfuerzo, trabajo duro y entrenamiento casi diario. “Hay días mejores y días peores, pero ¿quién no los tiene?” dicen con una enorme sonrisa de felicidad por saber que ese día en su entreno se han superado.

Lo que más impresiona quizá sea cómo algo que para el resto debería ser un hándicap, a ellas les da “**superpoderes**”, superarse a sí mismas toma una nueva dimensión. Martín Giacchetta, nuestro coordinador deportivo dice que **lo que para cualquiera es motivo de queja para ellas es superación sin límites**. Porque sus límites, aunque sea una tarea complicada, se los marcan ellas mismas.



Y así estamos convencidos de que **conseguirán cruzar esa meta** y con ellas todas aquellas mujeres que han pasado o están pasando por esta enfermedad. Con este objetivo aceptaron embarcarse en nuestra aventura de “Duendes en Nueva York”, porque **“son un claro ejemplo de que la terapia deportiva funciona”** como en su día les diríamos desde Proyectos con Duende, para convencerlas. Porque su experiencia maratoniada, tiene que ser un revulsivo para animar a otras mujeres con cáncer a llevar una vida saludable, a practicar algún deporte, a salir a hacer rutas por la montaña o correr en una carrera si se lo proponen. Y que el día de mañana, al volver la vista atrás, sientan que ahora son mucho más fuertes de lo que nunca fueron.

Compartir esa experiencia con otros luchadores como el Mago More, Ramón Arroyo, Irene Villa, Paco Roncero o Adrián Ortiz supone para ellas un gran empuje hacia nuestro objetivo. Y es que La Vida en Rosa es esa sonrisa que llevan dentro y que nos ilumina la mirada... Allá vamos, ¡Duendes en Nueva York!

(Gracias por seguir nuestro reto en RRSS con el #DuendeEnNY)

Agueda de Burgos

Fundadora Proyectos con Duende



NEWS

De la esclerosis al Maratón de Nueva York pasando por el Ironman



Ramn Arroyo, con la camiseta con la que correr el Maratn de Nueva York. NGEL NAVARRETE

*Hace 13 aos, el neurlogo que le “mal trat” durante la primera fase de la esclerosis mltiple le recomend que “no hiciera nada, que me quedara en casa y no pidiera ayuda a ninguna asociacin porque no me iban a poder ayudar”. Para terminar de hundirle, le aconsej que se moviera lo justo. “Me dijo que el deporte resultaba contraproducente porque me elevara la temperatura corporal y eso era fatal para mi dolencia. Adems, me asegur que, con lo mal que estaba, **no iba a ser capaz de correr ni 100 metros**. Me puso en un escenario de la esclerosis totalmente erroneo que no tena nada que ver con la realidad, pero l era un neurlogo de referencia y ni me plante que pudiera estar equivocado”.*

Lo estaba. Pero Ramn Arroyo (Bilbao, 1971) tard tres aos en darse cuenta. “Estaba tan asustado que di la espalda a mi enfermedad y pis el acelerador de mi vida a tope”. Se cas y fue padre por primera vez. Mientras, su enfermedad segua avanzando. “El nacimiento de mi hijo agudiz mi angustia. Saba que lo estaba haciendo mal. No dorma. No paraba de dar vueltas a todo. Una noche me sent en el suelo junto a su cuna porque escuchar su respiracin mientras dorma me serenaba. El beb se gir y se le desliz una mano entre los barrotes. Fue como si me estuviera ofreciendo su ayuda. Se la agarr. No creo en las casualidades, sino en causalidades.

En ese momento, me di cuenta de que yo no tena la culpa de estar enfermo pero s que era responsable de cmo conviva con mi enfermedad y, sobre todo, de aquel nio que haba trado al mundo”.

Ramón Arroyo, de la esclerosis al maratón de Nueva York



TOCAR FONDO

Destrozado fsica y anmicamente, por fin, decidi pedir ayuda. “Levant los brazos y grit que no poda ms. Empec a escuchar a mi gente. Me dej llevar a todos los mdicos. Lo prob todo. Fui a la Asociacin de Esclerosis Mltiple. Me puse en tratamiento psicolgico y preparar el despegue. Fue un proceso superbeneficioso que me haga sentir mejor da a da. Supongo que son cosas obvias, de primero de la vida, pero que si las haces... Funcionan!”.

*Detalles tan nimios como apoyarse en otras personas. “La vida es tan complicada que **solos no podemos**. No somos superhroes. La ayuda psicolgica es fundamental. Y con esto no me refiero al tpico rollo de divn sino a que un experto te facilite las herramientas para saber lidiar con situaciones difciles”.*

Adelgaz y, poco a poco, empez a encontrarse mejor. “Un da, me acord de aquel mdico que me dijo que no podra volver a correr y me calc las zapatillas para comprobar si, como en tantas otras cosas, tambn estaba equivocado en eso. Corr los 100 metros que separan mi casa de la parada de metro ms cercana y regres. Me cost una barbaridad porque mi cerebro ya no recordaba cmo se corra. Pero... Lo consegu! Fue una mezcla increble de satisfaccin y rabia. A

partir de ese momento, fui sumando metros cada da hasta que, sin darme cuenta, me convert en todo un ‘runner’!”, comenta entre risas.

Su progresin fue tan espectacular que su cuado le li para correr su primera carrera popular. “Me enganch inmediatamente al ambiente y, casi sin darme cuenta, comenc a bajar mis marcas. Sin embargo, por mis limitaciones fsicas, no poda correr ms rpido as que decid aumentar la distancia. Me apunt al Club de Corredores de Barajas para prepararme a conciencia y consegu terminar mi primer maratn, el de Madrid. Fue alucinante!”.

UN ‘IRONMAN’

Animado por su amigo Julio Castells, preparador fsico, prob el triatltn y se envici. “Debido a mis problemas fsicos, me vena genial combinar el ‘running’ con la natacin y la bicicleta. As no me cargaba tanto. Me estren con los cortos pero, por mi edad y circunstancias, mi evolucin natural era a la larga distancia porque los sprint eran demasiado explosivos para m”.

*La idea de hacer un ‘ironman’ -3,86 km de natacin, 180 km de ciclismo y 42,2 km de carrera a pie- algn da siempre estaba ah y, al final, se lanz. El desencadenante fue una escena que vivi en la Asociacin de Esclerosis Mltiple. “Acababa de llegar un chico nuevo y todo el mundo le estaba contando lo terrible que es esta enfermedad. En ese momento, me pregunt qu poda hacer yo para hacer ver a personas como l que **somos muchos ms los que convivimos con una dolencia crnica de otra manera, que hay esperanza y que esto no es el final, sino que puede ser el principio de cosas muy chulas**. As que me apunt al por aquel entonces Challenger de Calella (Barcelona) para probar que era capaz de completar la distancia mxima y... Contarlo!”.*

Tras su heroicidad en Calella, le lleg la fama. “Me dedicaron un programa de Informe Robinson y, a raz de ese reportaje, me encargaron un libro y luego rodaron 100 metros, la pelcula inspirada en mi historia que dirige Marcel Barrena y que protagoniz el actor Dani Rovira”.

DUENDES EN NUEVA YORK

A partir de ah, nada fue igual. Ramn Arroyo se convirti en un referente para los que, como l, sufren una enfermedad crnica. “Decir que no hay que rendirse es muy fcil. Queda muy bien como ‘claim’ pero la realidad es que la vida nos pone limitaciones y somos nosotros los que tenemos que enfrentarnos a ellas como podemos”.

Su prximo reto est a la vuelta de la esquina: #DuendesEnNY. “El 5 de noviembre correr el Maratn de Nueva York, con el apoyo de Asics, junto al Mago More, Martn Giacchetta, CEO de

Boutique Gym (Madrid) y un grupo de mujeres pacientes de cncer de la Fundacin La Vida en Rosa con el objetivo de concienciar sobre los beneficios que aporta la actividad fsica a los pacientes crnicos, ayudando a mejorar su calidad de vida. Nuestros padrinos son Irene Villa y el cocinero con dos estrellas Michelin Paco Roncero”.

Arroyo se uni a la iniciativa, impulsada por Proyecto con Duende, envalentonado por un clsico. “Surgi como suele suceder en estos casos con un ‘a que no hay huevos?’. Quera volver a correr esta carrera antes de los 50 pero, como lo de llegar a esa edad no es seguro para nadie, he decidido adelantarlo”. Durante una charla pregunt al Mago More si se atreva a unirse a su nueva aventura deportiva y ste asinti. “l tiene artritis psorica, una afeccin inflamatoria de las articulaciones, y no haba corrido nunca. Juntos lo conseguiremos!”. Y ese da, al atravesar la lnea de meta en Central Park, volver a recordar aquellos 100 metros que le cambiaron la vida.

Related Posts:

<p><i>Malena Costa describe con emoción el nacimiento de Mario</i></p>	 <p><i>El hombre que no llegó a despedirse de su padre por...</i></p>	 <p><i>Harry Athwal, el turista británico que no quiso...</i></p>
 <p><i>El hipócrita juego de Bertín sobre la sexualidad de...</i></p>	 <p><i>Las recetas de éxito de los 'Hombres G'</i></p>	 <p><i>Indemnización a una familia por no detectar una...</i></p>

W.M.

02/11/2017

ANTERIOR

Marjaliza detalla la entrega de 358.000 euros para amañar contratos en cinco ayuntamientos

SIGUIENTE

Publicidad

«Duendes» en el maratón de Nueva York

Un grupo de enfermos crónicos se reúne en Nueva York para mostrar los beneficios del deporte en la carrera más famosa



Varios de los integrantes del proyecto «Duendes de Nueva York» antes de viajar a Estados Unidos: Mago More, Manolo Ibáñez (entrenador), Ramón Arroyo, Miguél Ángel Martín Perdiguero (entrenador), Águeda, Martha, Sagrario, Lucía González Cortijo, Mariela, Elena y Olga (de arriba a abajo y de izquierda a derecha). - ÓSCAR DEL POZO

@EMILIO V. ESCUDERO
05/11/2017 09:09h - Actualizado: - 06/11/2017 13:12h

Esta aventura, como en la mayoría de las ocasiones, nació de un momento de locura transitoria. En esta ocasión fue el atrevimiento de **Ramón Arroyo** y el «acto de inconsciencia» del Mago More los que pusieron el germen a «Duendes de Nueva York», un proyecto que ha llevado a un grupo de personas con diferentes dolencias a disputar este fin de semana el maratón más famoso del mundo con el objetivo de lanzar un mensaje de esperanza a través de la actividad física. La herramienta que, según ellos, es más eficaz para hacer llevadera la convivencia con una enfermedad crónica.

«Recuerdo que estábamos dando una charla sobre esclerosis y en una de esas More me preguntó cuál era mi próximo reto. Le dije que quería correr el Maratón de Nueva York y, casi de broma, que si se apuntaba. Y él me dijo que sí. Ahí se puso el germen de este proyecto al que luego se unieron las chicas de "Corre en Rosa" y Adrián Ortiz entre otros. Todos sufrimos alguna enfermedad crónica y queremos demostrar que se pueden hacer muchas cosas a pesar de ello», explica Arroyo a ABC horas antes de partir hacia Nueva York.

A Ramón Arroyo le diagnosticaron esclerosis múltiple cuando tenía 3 años. Pensó que se acababa el mundo para él y durante tres años se mantuvo presode la enfermedad. Él lo llama «el camino por el desierto». Una senda que abandonó cuando abrazó al deporte como

Este sitio web utiliza cookies propias y de terceros para optimizar su navegación, adaptarse a sus preferencias y realizar labores de marketing. Al continuar navegando acepta nuestra Política de Cookies.

LO MÁS LEÍDO EN ABC

Deportes

ABC

- 1  **Messi abre la puerta a su marcha del Barcelona: «Me gustaría jugar en Newell's, es lo que soñé desde chiquitito»**
- 2  **Independencia de Cataluña: Mascherano: «Es una grieta que cada vez se hace más grande»**
- 3  **Esquí de montaña: La Federación Catalana no quiere volver a competir por España**
- 4  **Conquense-Pedroñeras: El penalti más tonto de la historia**
- 5  **Muere el exjugador de béisbol Roy Halladay en un accidente de avión**

Publicidad

¡Hola!
 ¿Quieres que abc.es te mantenga informado en todo momento?
 Permitir No, gracias

más personas que, como yo, gracias al deporte convive mejor con una enfermedad crónica. Ya no soy un quijote que se pelea solo contra los molinos», señala. A pesar de su enfermedad, Arroyo ha acabado un Ironman con éxito entre otros muchos retos y ha demostrado que «rendirse no es una opción», un lema del que hace gala siempre que puede y que tratará de sacar a relucir en Nueva York.

Allí se reencontrará con el **Mago More**, el «inconsciente» que dijo sí a esta aventura a pesar de sufrir artritis psoriásica y no haber hecho deporte desde los 18 años. «Yo lo llamo cariñosamente el maratón de los lisiados. Somos la pandilla del pánico, pero lo pasamos muy bien preparando este reto con el que queremos mostrar lo importante que es la actividad física para los enfermos crónicos», señala el artista a ABC.

Correr como medicina

A ellos dos se unió Águeda, que es la que dio forma al proyecto e involucró a «Corre en Rosa», un grupo de enfermas de cáncer de mama al frente de las cuales están **Ramiro Matamoros** –atleta popular– y **Lucía González Cortijo**, oncóloga convencida de los beneficios del deporte para convivir con el cáncer. «El deporte mejora el estado general. Se reduce el cansancio, se es más positivo y ayuda a no recaer. Yo lo prescribo dentro de la pauta junto al resto de recomendaciones médicas», apunta la doctora, que, como el resto de sus pacientes participará en la carrera neoyorquina.

«Desde la fundación "La Vida en Rosa" –a la que está vinculada– tratamos de hacer ver a los pacientes de que, a pesar de su enfermedad, se pueden y se deben hacer cosas. Una dolencia, sea cual sea, no debe limitarte. Dentro de las posibilidades de cada uno, se debe hacer ejercicio. Imagine que pudiera meter en una pastilla todos los beneficios del deporte –pérdida de peso, mejor descanso, buen humor o aumento de endorfinas–, ¿no cree que se vendería muy bien? Pues esa pastilla está al alcance de todos», explica González Cortijo.

Al grupo se unirá en Nueva York **Adrián Ortiz**, un joven con una diabetes complicada, que es el último eslabón de este proyecto apadrinado por el cocinero Paco Roncero e Irene Villa. «Estos "duendes" nos sirven a todos de inspiración, porque contagian su alegría y superación y nos muestran el camino para ser más felices a pesar de las dificultades», señala Villa, feliz por ser la madrina de este proyecto que irá dedicado a Martín Giacchetta, el coordinador deportivo del proyecto, que, días antes de la carrera, sufrió un percance que le ha llevado al hospital.

TEMAS

[Nueva York](#) [Estados Unidos](#) [Maratón](#)

TE RECOMENDAMOS

BLOGS DE DEPORTES

Las ventanas de la ira

Pasando por el aro
por Emilio V. Escudero

Juzguen al Real Madrid en abril, porque ahora se pondrá a tope

Tiro al blanco por
Tomás González-Martín

Ana Matnadze, medalla de bronce y remate de oro

Jugar con Cabeza por
Federico Marín Bellón

Cinco empates y goleadas a Las Palmas en el Bernabéu

Real Madrid: Historia y nada más por Luis Prados Roa

Publicidad

BUSCADOR DE DEPORTES

Resultados, datos, estadísticas

Selecciona un deporte ▼

Selecciona una competición ▼

Selecciona una subcategoría ▼

ABC

¡Hola!

¿Quieres que abc.es te mantenga informado en todo momento?

Permitir

No, gracias

EN DIRECTO - De 12:30 a 14:00h([directo](#))

Madrid en la Onda



EN MÁS DE UNO

More, sobre la maratón de NY: "Estoy nervioso como un pavo en Nochebuena y nervioso como un niño el día de Reyes"

El mago More; Ramón Arroyo, el hombre que inspiró la película '100 metros' y Águeda Burgos comentan en Más de uno que correrán la maratón de Nueva York bajo el nombre de "Los duendes de Nueva York". Arroyo explica que su intención es "dar visibilidad a la esclerosis múltiple" y Águeda recalca "estamos convencidos de que More ganará".



ÚLTIMA HORA

Muere la mujer tiroteada por su expareja en Elda



HOME

EN DIRECTO

Pacientes de cáncer y esclerosis múltiple corren la Maratón de Nueva York para concienciar de los beneficios del deporte

EUROPA PRESS 11/10/2017 - 12:38

Un grupo de mujeres con cáncer de la Fundación La Vida en Rosa, Mago More y Ramón Arroyo, ambos pacientes con esclerosis múltiple, correrán el próximo 5 de noviembre la 'Maratón de Nueva York' a través de la iniciativa 'Duendes en Nueva York', con el fin de concienciar sobre los beneficios que aporta la actividad física a los pacientes crónicos, ayudando a mejorar su calidad de vida.

Esta iniciativa "trata de animar a los pacientes crónicos a hacer algún tipo de ejercicio físico, no hace falta correr maratones, cada uno en la medida de sus posibilidades. Queremos poner de manifiesto que la actividad física ayuda a mejorar nuestra salud física y mental", ha declarado el deportista Arroyo, ya que según la Organización Mundial de la Salud al menos un 60 por ciento de la población no realiza la actividad física necesaria para obtener beneficios para la salud.

'Duendes en Nueva York' está organizada por 'Proyectos con Duende', empresa que crea, desarrolla y ejecuta proyectos con objetivos sociales, y cuenta dos padrinos: Irene Villa, periodista, conferenciante y escritora, Paco Roncero, cocinero con dos estrellas Michelin y deportista.



instalaciones integrales
socio-sanitarias



(<http://geriatrico.ndmobiliarioyequipamiento.com/>)

3



Tercera

(<http://www.news3edad.com>)

PACIENTES CRÓNICOS APADRINADOS POR IRENE VILLA Y PACO RONCERO CORRERÁN LA MARATÓN DE NUEVA YORK



Noticias (<http://www.news3edad.com/category/noticias/>) and Portada
(<http://www.news3edad.com/category/portada/>)



El conocido conferenciante con artritis reumatoide **Mago More**; el ironman con Esclerosis Múltiple; **Ramón Arroyo**, en cuya historia se basa la película "100 metros"; y un grupo de mujeres pacientes de cáncer de la **Fundación La Vida en Rosa** acudirán el próximo 5 de noviembre a correr la Maratón de Nueva York con el fin de concienciar sobre los beneficios que aporta la actividad física a los pacientes crónicos, ayudando a mejorar su calidad de vida.

La iniciativa "**Duendes en Nueva York**" (#DuendesenNY) está organizada por Proyectos con Duende, empresa que crea, desarrolla y ejecuta proyectos siempre con objetivos sociales. Además cuenta con dos padrinos de excepción: la periodista, conferenciante y escritora **Irene Villa** y el cocinero con dos estrellas Michelin y deportista ejemplar **Paco Roncero**.

Además, el entrenador personal y fundador de Boutique Gym, **Martin Giacchetta**, es el encargado de la coordinación del equipo de corredores. Los protagonistas de esta iniciativa realizarán quedadas deportivas los domingos 15, 22 y 29 de octubre en Madrid y Ávila para preparar la maratón antes del 5 de noviembre.

En palabras de **Ramón Arroyo**, deportista, paciente de Esclerosis Múltiple e influencer, con esta iniciativa *"se trata de animar a los pacientes crónicos a hacer algún tipo de ejercicio físico, no hace falta correr maratones, cada uno en la medida de sus posibilidades. Queremos poner de manifiesto que la actividad física ayuda a mejorar nuestra salud física y mental"*.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) alerta de que la inactividad física es un problema de salud pública mundial. Según sus datos **al menos un 60% de la población no realiza la actividad física necesaria** para obtener beneficios para la salud.

El reto de "Duendes en Nueva York" podrá seguirse en Redes Sociales e interactuar con el hashtag #DuendesenNY y a través de Proyectos con Duende @prconduende. Esta iniciativa cuenta con la colaboración de Seguros Preventiva y Merck España.

HOY EN MD

España-Islandia Sub-21 (<http://www.mundodeportivo.com/seleccion-espanola/20171109/432747248756/espana-islandia-sub-21-hoy-directo-online-clasificacion-campeonato-europeo.html>)
 Este sitio web utiliza cookies, tanto propias como de terceros, para recopilar información estadística sobre su navegación y mostrarte publicidad relacionada con sus preferencias, generada a partir de sus pautas de navegación. Si continúa navegando, consideramos que acepta su uso. Más información.

Maccabi-Real Madrid (<http://www.mundodeportivo.com/baloncesto/euroliga/20171109/432713357358/maccabi-real-madrid-directo-euroliga-basket-online.html>)

Guti (<http://www.mundodeportivo.com/futbol/real-madrid/20171109/432741864668/guti-el-barca-esta-en-un-segundo-escalon.html>)

ATLETISMO ([HTTP://WWW.MUNDODEPORTIVO.COM/ATLETISMO](http://www.mundodeportivo.com/ATLETISMO)) >

España-Islandia, el Europeo Sub-21 en directo (<http://www.mundodeportivo.com/seleccion-espanola/20171109/432747248756/espana-islandia-sub-21-hoy-directo-online-clasificacion-campeonato-europeo.html>)

Maccabi-Real Madrid, en directo (<http://www.mundodeportivo.com/baloncesto/euroliga/20171109/432713357358/maccabi-real-madrid-directo-euroliga-basket-online.html>)

MERCATO Las últimas novedades del mercado de fichajes (<http://www.mundodeportivo.com/futbol/fichajes/mercado-fichajes/20171109/43146314757/mercado-fichajes-directo-altas-bajas-movimientos-online.html>)

Irene Villa y Paco Roncero apadrinan a pacientes crónicos que correrán la Maratón de Nueva York

- El Mago More, Ramón Arroyo, Adrián Ortiz y corredoras de la Fundación Vida en Rosa correrán para sensibilizar sobre los beneficios de la actividad física



Irene Villa y Paco Roncero apadrinan la iniciativa 'Duendes en Nueva York' (Gentiosina - jpg)



REDACCIÓN

Madrid

Actualizado a 27-10-2017 17:39

El conocido conferenciante con artritis psoriásica **Mago More**; el ironman con Esclerosis Múltiple **Ramón Arroyo**, en cuya historia se basa la película "100 metros"; el joven de 17 años con diabetes tipo 1, Adrián Ortiz, y un grupo de mujeres pacientes de cáncer de la Fundación La Vida en Rosa correrán el 5 de noviembre la Maratón de Nueva York para

concienciar sobre los beneficios que aporta la actividad física a los pacientes crónicos, ayudando a mejorar su calidad de vida.

La iniciativa “**Duendes en Nueva York**” (#DuendesenNY) está organizada por **Proyectos con Duende**, empresa que crea, desarrolla y ejecuta proyectos siempre con objetivos sociales. Además cuenta con dos padrinos de excepción: la periodista, conferenciante y escritora Irene Villa y el cocinero con dos estrellas Michelin y deportista ejemplar **Paco Roncero**.

Además, el entrenador personal y fundador de Boutique Gym, **Martin Giacchetta**, es el encargado de la coordinación del equipo de corredores. Los protagonistas de esta iniciativa realizarán quedadas deportivas los domingos 22 y 29 de octubre en **Madrid** y **Ávila** para preparar la maratón antes del 5 de noviembre.

En palabras de **Ramón Arroyo**, deportista, paciente de Esclerosis Múltiple e influencer, con esta iniciativa “se trata de animar a los pacientes crónicos a hacer algún tipo de ejercicio físico, no hace falta correr maratones, cada uno en la medida de sus posibilidades. Queremos poner de manifiesto que la actividad física ayuda a mejorar nuestra salud física y mental”.

La **Organización Mundial de la Salud** (OMS) alerta de que la inactividad física es un problema de salud pública mundial. Según sus datos al menos un 60% de la población no realiza la actividad física necesaria para obtener beneficios para la salud.

El reto de “**Duendes en Nueva York**” podrá seguirse en Redes Sociales e interactuar con el hashtag #DuendesenNY y a través de Proyectos con Duende @prconduende. Esta iniciativa cuenta con la colaboración de Seguros Preventiva y Asics.

TEMAS RELACIONADOS

Maratón Nueva York (<http://www.mundodeportivo.com/temas/maraton-nueva-york>)



contenido patrocinado



MAPFRE te ofrece cobertura de por vida en las reparaciones de tu coche

MAPFRE



BBVA, Caixabank y Bankinter a precio de derribo en bolsa.

ESTRATEGIAS DE INVERSIÓN



Tu seguro de Decesos santalucía para mayores de 70 viene con una tarjeta regalo de 80€

SANTALUCÍA SEGUROS



Si Hubiera Comprado 5 € De Bitcoins Hace 7 Años, Ahora Tendría 4,4€ Millones!

24BUSINESSREPORTES

te recomendamos



Lebron: “Ha sido el peor training camp de mi carrera”



Oriola: “Con todos mis respetos, es imperdonable que el Murcia te haga 97 puntos”



recomendado por

(http://www.lavanguardia.com/moda/moda/20171106/432678514777/melania-trump-abrigo-japon-4000-euros.html?utm_source=mundodeportivo.com&utm_medium=outbrain&utm_campaign=widget%20outbrain)



(<http://www.outbrain.com/what-is/default/es>)

Comenta

leer comentarios noticia

Irene Villa y Paco Roncero apadrinan a pacientes crónicos que correrán la Maratón de Nueva York



MedicinaTV » Noticias



Pacientes de cáncer y esclerosis múltiple corren la Maratón de Nueva York para concienciar de los beneficios del deporte

A las 12:37



MADRID, 11 (EUROPA PRESS)

Un grupo de mujeres con cáncer de la Fundación La Vida en Rosa, Mago More y Ramón Arroyo, ambos pacientes con esclerosis múltiple, correrán el próximo 5 de noviembre la 'Maratón de Nueva York' a través de la iniciativa 'Duendes en Nueva York', con el fin de concienciar sobre los beneficios que aporta la actividad física a los pacientes crónicos, ayudando a mejorar su calidad de vida.

Esta iniciativa "trata de animar a los pacientes crónicos a hacer algún tipo de ejercicio físico, no hace falta correr maratones, cada uno en la medida de sus posibilidades. Queremos poner de manifiesto que la actividad física ayuda a mejorar nuestra salud física y mental", ha declarado el deportista Arroyo, ya que según la Organización Mundial de la Salud al menos un 60 por ciento de la población no realiza la actividad física necesaria para obtener beneficios para la salud.

'Duendes en Nueva York' está organizada por 'Proyectos con Duende', empresa que crea, desarrolla y ejecuta proyectos con objetivos sociales, y cuenta dos padrinos: Irene Villa, periodista, conferenciante y escritora, Paco Roncero, cocinero con dos estrellas Michelin y deportista.

Además, el entrenador personal y fundador de Boutique Gym, Martin Giacchetta, es el encargado de la coordinación del equipo de corredores. Los protagonistas de esta iniciativa realizarán quedadas deportivas los domingos 15, 22 y 29 de octubre en Madrid y Ávila para preparar la maratón.

El reto, que podrá seguirse en Redes Sociales e interactuar con el hashtag 'Duendes en NY' y a través de Proyectos con Duende (@prconduende), cuenta con la colaboración de Seguros Preventiva y Merck España.[FIN]

¿Te ha parecido interesante? ¡Compártelo!



ACTUALIDAD (/ACTUALIDAD) CULTURA (/CULTURA) DEPORTES (/DEPORTES) MUNICIPIOS (/MUNICIPIOS) DISTRITOS (/DISTRITOS) LO MAS LEÍDO · OCIO (/OCIO)

Varios.- 'Duendes en Nueva York' visibilizará a pacientes crónicos españoles en el maratón de este domingo

03 DE NOVIEMBRE DE 2017, 16:02

El ironman con esclerosis múltiple Ramón Arroyo, el conferenciante con artritis reumatoide Mago More y un grupo de mujeres pacientes de cáncer de la Fundación La Vida en Rosa participarán este domingo en el Maratón de Nueva York con el fin de concienciar sobre los beneficios que aporta la actividad física a los pacientes crónicos, ayudando a mejorar su calidad de vida.

0 Google + 0 Meneame 0

MADRID, 3 (EUROPA PRESS) El ironman con esclerosis múltiple Ramón Arroyo, el conferenciante con artritis reumatoide Mago More y un grupo de mujeres pacientes de cáncer de la Fundación La Vida en Rosa participarán este domingo en el Maratón de Nueva York con el fin de concienciar sobre los beneficios que aporta la actividad física a los pacientes crónicos, ayudando a mejorar su calidad de vida. La iniciativa 'Duendes en Nueva York' (#DuendesenNY) está organizada por 'Proyectos con Duende', empresa que crea, desarrolla y ejecuta proyectos siempre con objetivos sociales. Además, cuenta con la periodista, conferenciante y escritora Irene Villa y el cocinero con dos estrellas Michelin Paco Roncero como padrinos. Además, el entrenador personal y fundador de Boutique Gym, Martin Giacchetta, ha sido el encargado de la coordinación del equipo de corredores. El triatleta Ramón Arroyo, en cuya historia se basa la película '100 metros', destacó el objetivo de la iniciativa. "Se trata de animar a los pacientes crónicos a hacer algún tipo de ejercicio físico; no hace falta correr maratones, cada uno en la medida de sus posibilidades. Queremos poner de manifiesto que la actividad física ayuda a mejorar nuestra salud física y mental", subrayó. El reto de 'Duendes en Nueva York' podrá seguirse en redes sociales e interactuar con el hashtag #DuendesenNY y a través de la cuenta @prconduende. Esta iniciativa cuenta con la colaboración de Seguros Preventiva y Merck España. La Organización Mundial de la Salud (OMS) alerta de que la inactividad física es un problema de salud pública mundial. Según sus datos, al menos un 60% de la población no realiza la actividad física necesaria para obtener beneficios para la salud.

COMENTARIOS

¡Aún no hay mensajes! Sé el primero en comentar

ESCRIBE TU COMENTARIO

Indique su nombre

indique su email

Escribe tu comentario

ENVIAR

MADRID.-El nuevo Larios Café abre sus puertas entre S Domingo y Callao, coincidiendo con el día del Gin Tonic (/agencias/ultima-hora-madrid/madrid-el-nuevo-larios-cafe-abre-sus-puertas-santo-domingo-y-callao)

MADRID.-Ucranianos quieren un monumento en Madrid máximo exponente literario que tendió puentes con España (/agencias/ultima-hora-madrid/madrid-ucranianos-quieren-monumento-madrid-su-maximo-exponente)

MADRID.-Más de 400 voluntarios de 32 empresas participan en Madrid en el Día Solidario de las Empresas (/agencias/ultima-hora-madrid/madrid-mas-400-voluntarios-32-empresas-participan-madrid-dia)

MADRID.-Un total 89 empresas madrileñas entre las 500 compañías españolas líderes en crecimiento empresarial (/agencias/ultima-hora-madrid/madrid-un-total-89-empresas-madrilenas-500-companias-espanolas)

Tweets by @madridesnoticia

Madrid es Noticia @madridesnoticia El autobús 'Drogas o TÚ' visita Villaviciosa de Odón ow.ly/BEU430gsBgs



Madrid es Noticia @madridesnoticia #Galapagar | La 34 Jornada Informativa de Consumo aborda el reciclaje y la minimización de residuos ow.ly/2aDd30gsADU



Embed

View on Tw

SÍGUENOS EN LAS RRSS

Madrid Directo OM

Lunes a viernes de 16:00 a 20:00 h. con Nieves Herrero



Madrid Directo 03.11.2017 (18:00-20:00)

◀ 27

00:00

00:00



Madrid Directo OM | 03.11.2017

18:00 A 19:00 H.

- Javier Sádaba
- Rafael Basterrechea, afectado de talidomida
- Silvia Pérez, psicóloga

19:00 A 20:00 H.

- Carlos Dávila
- Irene Villa
- Miguel Ángel Moncholi
- Miguel Ángel Almodovar
- Concurso de cantantes con Clara Sánchez Natalia Neva

Uso de cookies

Este sitio web utiliza cookies para que usted tenga la mejor experiencia de usuario. Si continúa navegando está dando su consentimiento para la aceptación de las mencionadas cookies y la aceptación de nuestra política de cookies, pinche el enlace para mayor información.

ACEPTAR



INICIO

NOTICIAS ▾

KNOWMADS

KNOWMAD NETWORK

REPORTAJES

VÍDEOS

LIBROS

ONE MAGAZINE

YOU ARE AT: Home » Knowmad Network » Un equipo de duendes se van a correr el Maratón de Nueva York #DuendesEnNY



Un equipo de duendes se van a correr el Maratón de Nueva York #DuendesEnNY 0

BY REDACCIÓN ON 10 OCTUBRE, 2017

KNOWMAD NETWORK

Hace unos meses y en una conversación sin mayor trascendencia con un grupo de pacientes crónicos, surgió aquello de "No hay... de ir a NY a correr el Maratón en noviembre". Y de este "No hay...", con el que todo español es capaz de comenzar una gran aventura 😊, se fue gestando todo un proyecto con duende, de los que enamoran y encandilan y al que no se puede decir que no.

Y así, hemos llegado hasta aquí. El día 5 de noviembre participarán en el Maratón de Nueva York, nuestros duendes Ramón Arroyo (@rarroyoes) ironman con Esclerosis Múltiple; el conocido conferenciante Mago More (@magomore), con artritis reumatoide; Adrián Ortiz un corredor novel de 17 años, con diabetes tipo 1; y 6 mujeres runners del grupo Corre en Rosa, una iniciativa de la Fundación Vida en Rosa (@fundavidaenrosa) de la doctora Lucía Gonzalez Cortijo. Ellos son nuestro equipo de duendes y un gran ejemplo de superación.

"Duendes en NY" es un reto que hemos organizado desde Proyectos con Duende, con el objetivo de promover y sensibilizar sobre los beneficios que aportan el ejercicio físico y la práctica deportiva a los pacientes crónicos, ayudando a mejorar su calidad de vida, además de aumentar la autoestima y mejorar la confianza en uno mismo.

Buscar ...

Buscar

LO MÁS LEÍDO



"Animales domésticos" de Teresa V su cuarto libro.



La knowmad Raquel Roca dialoga sobre redes sociales en El Mundo

Reservar hotel por WhatsApp y con notas de voz ya es posible

Cipri Quintas presenta 'El libro del networking' en un acto solidario a favor de los niños con discapacidad

VÍDEO DESTACADO

Evento III Summit Knowmad HUB Madrid 2017 Cl de Golf Retamares

COMENTARIOS RECIENTES

Cipri Quintas en Prelanzamiento de "El libro del Networking", Cipri Quintas

ESPERANZA RAMIREZ MEDRANO en Se presenta el libro «Exitocina, la hormona del emprendimiento: del knowmad Paco Ortiz

Alexander Chacon en Se presenta el libro «Exitocina hormona del emprendimiento», del knowmad Pa Ortiz

Éxito del Taller de Persuasión del knowmad Javier Luxor | The Knowmads Magazine en El knowmad Javier Luxor ofrecerá una master class sobre persuasión Retamares

Novedades en la tecnología fitness de la mano de Trainingym | The Knowmads Magazine en La Reser

Según alerta la OMS, al menos un 60% de la población no realiza la actividad física necesaria para obtener beneficios para la salud. Y en el caso de los pacientes crónicos estos beneficios son fundamentales, por lo que queremos llamar la atención sobre este hecho. Se trata de animar a los pacientes crónicos a hacer algún tipo de ejercicio físico, no hace falta correr maratones, cada uno puede hacer ejercicio en la medida de sus posibilidades.

del Higuierón, nominada al Premio Mejor Club de Pádel en los World Padel Awards

Queremos poner de manifiesto que la actividad física ayuda a mejorar la salud física y mental de cualquier paciente

Uso de cookies

Este sitio web utiliza cookies para que usted tenga la mejor experiencia de usuario. Si continúa navegando está dando su consentimiento para la aceptación de las mencionadas cookies y la aceptación de nuestra política de cookies, pinche el enlace para mayor información.

plugin cooki

ACEPTAR

suman Martin Giacchetta (@MartinG_EP) reputado entrenador personal y fundador de Boutique Gym, y dos padrinos de excepción: todo un ejemplo de superación y de vida la periodista, conferenciante y escritora Irene Villa, (@IreneVilla_) y el excepcional cocinero, 2 estrellas Michelin, entre sus muchos logros, y también deportista ejemplar Paco Roncero (@PacoRoncero). Irene, Paco, Martin, eternamente agradecidos.

El reto "Duendes en Nueva York" comienza ya y puede seguirse en Redes Sociales e interactuar a través del hashtag #DuendesEnNY y en las cuentas de twitter, Facebook e Instagram de Proyectos con Duende @prconduede.

Por último, contaros que en este proyecto nos han ayudado muchos amigos como Seguros Preventiva, Merck España, Asics España, Internet República, la revista Runner's o SporTravel entre otros. Gracias amigos por vuestra ayuda.

Y gracias a los que nos leéis por apoyarnos, seguirnos y amplificar nuestro mensaje. ¿Os sumáis al nuevo reto #DuendesEnNY?

Conoce más de [Proyectos con Duende](#)

SHARE.



[← PREVIOUS ARTICLE](#)

El Mutua Madrid Open Sub 16 luchará contra el acoso escolar

[NEXT ARTICLE >](#)

"Animales domésticos" de Teresa Viejo, su cuarto libro.

RELATED POSTS

6 OCTUBRE, 2017

0

Universo Santi abre sus puertas en El Altillo el 26 de octubre: alta cocina e integración social

26 SEPTIEMBRE, 2017

0

La Federación Nacional de Trabajadores Autónomos nombra a Antonio Vila coordinador de Responsabilidad Social Corporativa

23 SEPTIEMBRE, 2017

0

¡El mejor foie del mundo! La Patería de Sousa

LEAVE A REPLY

Your Comment

Your Name

Your Email

ES

Radio MARCA • La periodista y escritora pasó por 'Femenino Singular'

Irene Villa, una transmisora de energía positiva

Radio MARCA



Irene Villa

[Tania Lamarca: "Todo el mundo tiene alas y es necesario que nadie se las corte"](#)

[Natacha López y Carlota Serrano, ejemplos de atletismo y vida](#)

[Eli Pinedo: "La música independiente tiene mucho en común con el deporte femenino"](#)

Escucha la entrevista aquí

Irene Villa, periodista, psicóloga, escritora y conferenciante pasó por 'Femenino Singular' para hablarnos de su relación con el deporte. Muchos desconocen que ha sido Campeona de España de esquí adaptado en varias categorías. Nos contó que el deporte siempre ha formado parte de su vida pero que desde hace unos años le ha permitido transmitir valores que contribuyen a que la sociedad crezca más sana y optimista. Por eso a través de su Fundación y de diversos proyectos que apoya utiliza el deporte como vehículo para favorecer la inclusión. Además de contestar el 'Cuestionario de Alma' recibió un mensaje de **Ramón Arroyo**, el *ironman* que padece esclerosis múltiple y en cuya vida está basada la película "100 metros" que este domingo correrá la maratón de Nueva York. También recibió la llamada sorpresa de **Blanca F. Ochoa** que es la madrina del equipo femenino de esquí en silla.

¿Todavía no escuchas Radio MARCA? Descarga la aplicación para iOS [<https://itunes.apple.com/es/app/radio-marca/id968753671?mt=8>] y Android [<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.iphonedroid.radiomarca&hl=es>].

Te recomendamos

recomendado por

Destacamos ▶ Enfermedad celiaca Omeprazol Pomelo Quistes mamarios Ganglios Colesterol Temperatura Foliculitis

Editado por europa **press**

10 de noviembre 2017

infosalus.com

SALUD FARMACIA ACTUALIDAD MUJER NUTRICIÓN ESTÉTICA ASISTENCIA MAYORES ENFERMEDADES

Buscar 

— 'DUENDES EN NY'

Pacientes de cáncer y esclerosis múltiple corren la Maratón de Nueva York para concienciar de los beneficios del deporte



Publicado 11/10/2017 12:37:40 CET

MADRID, 11 Oct. (EUROPA PRESS) -

Un grupo de mujeres con cáncer de la Fundación La Vida en Rosa, Mago More y Ramón Arroyo, ambos pacientes con esclerosis múltiple, correrán el próximo 5 de noviembre la 'Maratón de Nueva York' a través de la iniciativa 'Duendes en Nueva York', con el fin de concienciar sobre los beneficios que aporta la actividad física a los pacientes crónicos, ayudando a mejorar su calidad de vida.

Esta iniciativa "trata de animar a los pacientes crónicos a hacer algún tipo de ejercicio físico, no hace falta correr maratones, cada uno en la medida de sus posibilidades. Queremos poner de manifiesto que la actividad física ayuda a mejorar nuestra salud física y mental", ha declarado el deportista Arroyo, ya que según la Organización Mundial de la Salud al menos un 60 por ciento de la población no realiza la actividad física necesaria para obtener beneficios para la salud.

'Duendes en Nueva York' está organizada por 'Proyectos con Duende', empresa que crea, desarrolla y ejecuta proyectos con objetivos sociales, y cuenta dos padrinos: Irene Villa, periodista, conferenciante y escritora, Paco Roncero, cocinero con dos estrellas Michelin y deportista.

Además, el entrenador personal y fundador de Boutique Gym, Martin Giacchetta, es el encargado de la coordinación del equipo de corredores. Los protagonistas de esta

iniciativa correrán la maratón de Nueva York el próximo 5 de noviembre. Más información en [http://www.infosalus.com](#)

El reto, que podrá seguirse en Redes Sociales e interactuar con el hashtag 'Duendes en NY' y a través de Proyectos con Duende (@prconduende), cuenta con la colaboración de Seguros Preventiva y Merck España.

Lo más leído en...

Portada

- 1 Los 3 pasos para donar médula ósea: regala vida ¡No duele!
- 2 La artritis reumatoide hoy: incurable pero tratable
- 3 Alimentos para tratar la artritis reumatoide
- 4 ¿Por qué un poco de estrés es beneficioso para ti?
- 5 La apnea del sueño puede aumentar el riesgo de Alzheimer

Hoy **Una semana** **Un mes**

Últimas noticias de salud

10:45

Investigación

El diez por ciento de los pacientes diagnosticados de Alzheimer son menores de 65 años

10:29

Investigación

Más de la mitad de los españoles no tiene acceso "real" a la libre elección sanitaria

08:18

Investigación

Jueves, 9 de Noviembre
07:59

Investigación

La artritis reumatoide hoy: incurable pero tratable

Miércoles, 8 de Noviembre
19:26

Investigación

CÁNCER

Uso de cookies



Food and Agriculture Organization
of the United Nations

We can be the
#ZeroHunger Generation

—José Graziano da Silva, FAO Director General

Inicio ▸ Sociedad ▸ Discapacidad ▸ Pacientes crónicos apadrinados por Irene Villa y Paco Roncero correrán la Maratón...

Sociedad Discapacidad

Pacientes crónicos apadrinados por Irene Villa y Paco Roncero correrán la Maratón de Nueva York

Por Gentiosina Social - 16 octubre, 2017

37



Calendario de Eventos

OCTUBRE 2017						
L	M	X	J	V	S	D
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

El Mago More, Ramón Arroyo y corredoras de la Fundación Vida en Rosa correrán para sensibilizar sobre los beneficios de la actividad física

Según datos de la OMS al menos un 60% de la población no realiza la actividad física necesaria para obtener beneficios para la salud

El conocido conferenciante con artritis reumatoide **Mago More**; el ironman con Esclerosis Múltiple; **Ramón Arroyo**, en cuya historia se basa la película “100 metros”; y un grupo de mujeres pacientes de cáncer de la **Fundación La Vida en Rosa** acudirán el próximo 5 de noviembre a correr la Maratón de Nueva York con el fin de concienciar sobre los beneficios que aporta la actividad física a los pacientes crónicos, ayudando a mejorar su calidad de vida.

La iniciativa “**Duendes en Nueva York**” (#DuendesenNY) está organizada por Proyectos con Duende, empresa que crea, desarrolla y ejecuta proyectos siempre con objetivos sociales. Además cuenta con dos padrinos de excepción: la periodista, conferenciante y escritora **Irene Villa** y el cocinero con dos estrellas Michelin y deportista ejemplar **Paco Roncero**.

Además, el entrenador personal y fundador de Boutique Gym, **Martin Giacchetta**, es el encargado de la coordinación del equipo de corredores. Los protagonistas de esta iniciativa realizarán quedadas deportivas los domingos 15, 22 y 29 de octubre en Madrid y Ávila para preparar la maratón antes del 5 de noviembre.

En palabras de **Ramón Arroyo**, deportista, paciente de Esclerosis Múltiple e influencer, con esta iniciativa *“se trata de animar a los pacientes crónicos a hacer algún tipo de ejercicio físico, no hace falta correr maratones, cada uno en la medida de sus posibilidades. Queremos poner de manifiesto que la actividad física ayuda a mejorar nuestra salud física y mental”*.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) alerta de que la inactividad física es un problema de salud pública mundial. Según sus datos **al menos un 60% de la población no realiza la actividad física necesaria** para obtener beneficios para la salud.

El reto de “Duendes en Nueva York” podrá seguirse en Redes Sociales e interactuar con el hashtag #DuendesenNY y a través de Proyectos con Duende @prconduende. Esta iniciativa cuenta con la colaboración de Seguros Preventiva.

Más información del reto en www.proyectosconduende.es

Compártelo:



Pacientes crónicos apadrinados por Irene Villa y Paco Roncero correrán la Maratón de Nueva York

11/10/2017 12:35 Lectura: 1 min (350 palabras)

El Mago More, Ramón Arroyo y corredoras de la Fundación Vida en Rosa correrán la maratón de Nueva York el 5 de noviembre para sensibilizar sobre los beneficios de la actividad física

El conferenciante con artritis reumatoide **Mago More**; el ironman con Esclerosis Múltiple; **Ramón Arroyo**, en cuya historia se basa la película “100 metros”; y un grupo de mujeres pacientes de cáncer de la **Fundación La Vida en Rosa** correrán el **5 de noviembre la Maratón de Nueva York** para concienciar sobre los beneficios de la actividad física en pacientes crónicos.

La iniciativa “**Duendes en Nueva York**” (#DuendesenNY) está organizada por Proyectos con Duende, empresa que crea, desarrolla y ejecuta proyectos siempre con objetivos sociales. Además cuenta con dos padrinos de excepción: la periodista, conferenciante y escritora **Irene Villa** y el cocinero con dos estrellas Michelin y deportista ejemplar **Paco Roncero**.

Además, el entrenador personal y fundador de Boutique Gym, **Martin Giacchetta**, es el encargado de la coordinación del equipo de corredores. Los protagonistas de esta iniciativa realizarán quedadas deportivas los domingos 15, 22 y 29 de octubre en Madrid y Ávila para preparar la maratón antes del 5 de noviembre.

Según datos de la OMS al menos un 60% de la población no realiza la actividad física necesaria para obtener beneficios para la salud

En palabras de **Ramón Arroyo**, deportista, paciente de Esclerosis Múltiple e influencer, con esta iniciativa “*se trata de animar a los pacientes crónicos a hacer algún tipo de ejercicio físico, no hace falta correr maratones, cada uno en la medida de sus posibilidades. Queremos poner de manifiesto que la actividad física ayuda a mejorar nuestra salud física y mental*”.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) alerta de que la inactividad física es un problema de salud pública mundial. Según sus datos **al menos un 60% de la población no realiza la actividad física necesaria** para obtener beneficios para la salud.

El reto de “Duendes en Nueva York” podrá seguirse en Redes Sociales e interactuar con el hashtag #DuendesenNY y a través de Proyectos con Duende @prconduende. Esta iniciativa cuenta con la colaboración de Seguros Preventiva y Merck España.

El Mago More, Ramón Arroyo y corredoras de la Fundación Vida en Rosa correrán para sensibilizar sobre los beneficios de la actividad física

Más información del reto en www.proyectosconduende.es (<http://www.proyectosconduende.es>)



europapress / deportes

'Duendes en Nueva York' visibilizará a pacientes crónicos españoles en el maratón



DUENDES EN NUEVA YORK

Publicado 03/11/2017 16:02:11 CET

MADRID, 3 Nov. (EUROPA PRESS) -

El ironman con esclerosis múltiple Ramón Arroyo, el conferenciante con artritis reumatoide Mago More y un grupo de mujeres pacientes de cáncer de la Fundación La Vida en Rosa participarán este domingo en el Maratón de Nueva York con el fin de concienciar sobre los beneficios que aporta la actividad física a los pacientes crónicos, ayudando a mejorar su calidad de vida.

La iniciativa 'Duendes en Nueva York' (#DuendesenNY) está organizada por 'Proyectos con Duende', empresa que crea, desarrolla y ejecuta proyectos siempre con objetivos sociales. Además, cuenta con la periodista, conferenciante y escritora Irene Villa y el cocinero con dos estrellas Michelin Paco Roncero como padrinos.

Además, el entrenador personal y fundador de Boutique Gym, Martin Giacchetta, ha sido el encargado de la coordinación del equipo de corredores.

El triatleta Ramón Arroyo, en cuya historia se basa la película '100 metros', destacó el objetivo de la iniciativa. "Se trata de animar a los pacientes crónicos a hacer algún tipo de ejercicio físico; no hace falta correr maratones, cada uno en la medida de sus posibilidades. Queremos poner de manifiesto que la actividad física ayuda a mejorar nuestra salud física y mental", subrayó.

El reto de 'Duendes en Nueva York' podrá seguirse en redes sociales e interactuar con el hashtag #DuendesenNY y a través de la cuenta @prconduende. Esta iniciativa cuenta con la colaboración de Seguros Preventiva y Merck España.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) alerta de que la inactividad física es un problema de salud pública mundial. Según sus datos, al menos un 60% de la población no realiza la actividad física necesaria para obtener beneficios para la salud.

**Te recomendamos**

Enlaces Promovidos por Taboola

13 octubre, 2017 | Sociedad | No comments



Pacientes crónicos correrán la Maratón de NY para concienciar sobre la importancia de la actividad física

Ramón Arroyo, afectado de Esclerosis Múltiple, participará en la iniciativa junto a Mago More, con artritis reumatoide, Adrián Ortiz, con diabetes, y seis mujeres 'runners' con cáncer

EMPOSITIVO | 13/10/2017



Concienciar a los pacientes crónicos de la importancia de realizar algún tipo de actividad física para mejorar su calidad de vida. Es el objetivo de 'Duendes en Nueva York', la nueva iniciativa de Proyectos con Duende que llevará a varios pacientes afectados por distintas enfermedades crónicas a correr la Maratón de Nueva York el próximo cinco de noviembre y en la que la Esclerosis Múltiple estará presente con la participación de Ramón Arroyo.

Fue el pasado año, en la jornada 'EMociones Múltiples' organizada por la Fundación Esclerosis Múltiple Madrid (FEMM), cuando Ramón Arroyo anunció que correría en 2017 la Maratón de Nueva York. Pero Arroyo no estará solo en esta nueva aventura. En la maratón le acompañarán, entre otros, el conocido conferenciante **Mago More**, con artritis reumatoide; **Adrián Ortiz**, un corredor novel de 17 años con diabetes tipo 1; y seis mujeres runners que padecen cáncer del grupo **Corre en Rosa**, una iniciativa de la Fundación Vida en Rosa de la doctora Lucía González Cortijo.

El evento cuenta, además, con dos padrinos de lujo: **Irene Villa**, periodista, conferenciante y escritora, **Paco Roncero**, cocinero con dos estrellas Michelin y deportista. El entrenador personal y fundador de Boutique Gym, **Martin Giacchetta**, será el encargado de coordinar al equipo de corredores.

Según alerta la Organización Mundial de la Salud (OMS), al menos un **60% de la población no realiza la actividad física necesaria para obtener beneficios para la salud**. Y en el caso de los pacientes crónicos estos beneficios son fundamentales, por lo que la iniciativa 'Duendes en NY' quiere llamar la atención sobre este hecho. Se trata de animar a los pacientes crónicos a hacer algún tipo de ejercicio físico. "No hace falta correr maratones, cada uno puede hacer ejercicio en la medida de sus posibilidades", explican los promotores de la iniciativa.

'Duendes en Nueva York' está organizada por 'Proyectos con Duende', empresa organizadora del evento #EMredes17 el pasado 19 de mayo en Madrid, que unió a pacientes y profesionales para analizar el papel que juega la EM en las Redes Sociales. El reto comienza ya y puede seguirse en Redes Sociales e interactuar a través del hashtag #DuendesEnNY y en las cuentas de twitter, Facebook e Instagram de Proyectos con Duende @prconduende.

Search

¡SUSCRÍBETE!

Apúntate a nuestra newsletter para estar al día de todas las novedades de EMPOSITIVO. Cada mes recibirás un mail con lo más destacado

Email

Subscribe

EM TWITTER

Follow @EMPOSITIVOorg 1,415 followers

Tweets by @EMPOSITIVOorg

EMPOSITIVO Retweeted

#ffpaciente @ffpaciente

¡Estrenamos el Escritorio Virtual del #Paciente!

No te lo pierdas goo.gl/YBMLNK

Por #FFpaciente. @mpuigsoler y @Jordi_Mitja




[Portada](#) > [Tendencias](#) > [Ramón Arroyo](#)


Duendes en Nueva York: Ocho pacientes crónicos que correrán la Gran Maratón

Que un grupo de amigos se vaya a correr la Maratón, en mayúsculas, no es noticia. Sin embargo, si esas personas tienen "pequeños"

hándicaps —**esclerosis múltiple**, **artritis psoriásica**, **diabetes** o **cáncer**— ese grupo de amigos se convierte en especial.

Este es el caso de los duendes que van a ir a correr la maratón de Nueva York el próximo 5 de noviembre. Sí, sí, has leído bien. Hay varios amigos con enfermedades consideradas por mucho como "incapacitantes" que han decidido no creer en la rendición. ¿No es eso maravilloso?

[Leer más...](#)



Tweets por @eldesmarque



ElDesmarque
@eldesmarque

España y Alemania protagonizarán el próximo mes de marzo un aperitivo de cara al Mundial dsmrq.es/198896



[Insertar](#)

[Ver en Twitter](#)

Los 10 más

GUEDES, MAXI GÓMEZ O FABIÁN, DESTACADOS



Los diez grandes desconocidos de LaLiga



Los diez estadios europeos que llevan publicidad en sus nombres



Los 10 fichajes que han revolucionado la NBA



Los 10 grandes futbolistas de LaLiga ausentes en Rusia 2018

Los 3 más

MESSI, VIERA Y CARRASCO, LETALES EN EL UNO CONTRA UNO



Portada > Blogs > Proyectos con Duende

EL EJERCICIO FÍSICO COMO TERAPIA FÍSICA Y MENTAL

Duendes en Nueva York: Ocho pacientes crónicos que correrán la Gran Maratón

Martes, 24 Octubre 2017 13:10



Reportar video

100 metros - Trailer (HD)



Que un grupo de amigos se vaya a correr la Maratón, en mayúsculas, no es noticia.

Sin embargo, si esas personas tienen "pequeños" hándicaps —**esclerosis múltiple, artritis psoriásica, diabetes o cáncer**— ese grupo de amigos se convierte en especial.

Este es el caso de los duendes que van a ir a correr la maratón de Nueva York el próximo 5 de noviembre. Sí, sí, has leído bien. Hay varios amigos con enfermedades consideradas por mucho como "incapacitantes" que han decidido no creer en la rendición. ¿No es eso maravilloso?

En España hay casi **50.000 pacientes de esclerosis múltiple**, **230.000 con artritis reumatoide**, **más de 5 millones con diabetes** y se diagnostican **200.000 nuevos casos de cáncer** cada año.

Entre ellos, se encuentran todas estas personas:

Ramón Arroyo ironman con esclerosis múltiple. Se podría decir que es el experto del grupo



Pulse para ampliar

Tweets por @eldesmarque

ElDesmarque @eldesmarque

España y Alemania protagonizarán el próximo mes de marzo un aperitivo de cara al Mundial dsmrq.es/198896



Insertar

Ver en Twitter

Los 10 más

GUEDES, MAXI GÓMEZ O FABIÁN, DESTACADOS



Los diez grandes desconocidos de LaLiga

Los diez estadios europeos que llevan publicidad en sus nombres

Los 10 fichajes que han revolucionado la NBA

Los 10 grandes futbolistas de LaLiga ausentes en Rusia 2018

Los 3 más

MESSI, VIERA Y CARRASCO, LETALES EN EL LINO



película "100 metros" (el video que ilustra este post).

- **Mago More**, conferenciante, actor, guionista, mago... Con artritis psoriásica. Es su primer maratón.

- **Corre en Rosa**: cinco corredores pacientes y expacientes de cáncer en representación de esta iniciativa de la Doctora Lucía González Cortijo y Ramiro Matamoros.

- **Adrián Ortiz**: un adolescente anónimo con 17 años y diabetes, acompañará a los duendes desde México.

Irene Villa, quien sufrió un atentado de ETA que le dejó secuelas físicas importantes, es madrina de la iniciativa **Duendes en Nueva York**, al igual que el prestigioso chef **Paco Roncero** y **Martín Giaccheta**, que ejerce de coordinador deportivo.

Aunque la carrera no tiene lugar hasta el día 5 de noviembre... ¿El 5 de noviembre!? Esa fecha está a la vuelta de la esquina. Por eso, los duendes llevan varios meses entrenando.

Ah, ¿que no te habías enterado? ¿Tampoco conocías la carrera? Pues por eso estás leyendo este blog.

Desde **ELDesmarque** queremos servir de altavoz para proyectos tan bonitos e importantes como éste. Por eso vamos a publicar periódicamente aquí los avances de esta aventura.

El deporte cura. Es salud, energía, prevención, mantenimiento físico... Es vida.

Lo que estos ocho duendes pretenden demostrar es que no hay cabida para la rendición ni la pérdida de esperanza. Al contrario, con preparación, actitud y optimismo se pueden conseguir muchas cosas importantes en la vida.

Estos días están siendo muy emocionantes. El 15 de octubre se fueron a correr a El Retiro (Madrid) y el pasado domingo (22 de octubre) ya hubo una prueba más seria: la Media Maratón de Ávila (ciudad natal de Mago More) que sirvió de entrenamiento. En el próximo artículo os contaré cómo fue esa prueba en Ávila. Estad atentos.

02

[CLICK PARA RESPONDER](#)

Powered by Komento

Noticias Recomendadas



Simeone ya tiene perfilado su once para la Copa



Los fallos defensivos también castigan al Zaragoza en Copa



"El Pucela es un gran rival; parecido a nosotros"



El Valencia CF ya tiene pie y medio en octavos



El Celta viaja a Éibar con las ausencias de Sisto y Rubén



El Celta y el cambio de fecha



Nuevo contratiempo para Adrián



El debut de Boudebouz como titular



Los tres mejores regateadores de LaLiga



Los tres porteros menos goleados de la Liga 17-18



Los tres jugadores que más balones recuperan en este inicio liguero



Tres futbolistas que destacaron en otro deporte

La chica del día

FUE TAMBIÉN LA VOZ DE LA APERTURA DE LOS JJOO DE LONDRES



Layla Anna Lee, presentadora de la gala The Best



Alexis Ren, enamorada del skate y el surf



Vanessa Huppenkothen, la cara de la repesca de Rusia 2018



Antje Utgaard, la heredera de Kate Upton

A Coruña

Asturias

Barcelona

Bizkaia

Cádiz

Huelva

Madrid

Málaga

Sevilla

Valencia

Valladolid

Vigo

Zaragoza



OPINIÓN

SEDIMENTOS

La maratón de Nueva York

**Carmen Bandrés**

03/11/2017



Qué lejos quedaron los tiempos en los que la educación física y, por ende, la práctica deportiva estaban condenadas a un papel secundario en la formación escolar. Se trataba de asignaturas marías, cuando no meras actividades de esparcimiento; dentro de la órbita femenina, el ejercicio corporal estaba particularmente relegado. Pero a lo largo de las últimas décadas, la Organización Mundial de la Salud y los sucesivos dictámenes de la medicina preventiva se han esforzado por evidenciar hasta qué punto aquella era una perspectiva errónea; tan efectivos se han mostrado en su argumentación que asistimos a un espectacular vuelco de la situación hasta el extremo opuesto, el empacho deportivo, atracón especialmente peligroso cuando se traduce en ascender a una cima lejana sin el material y experiencia necesaria o correr un maratón sin la preparación y el mínimo entrenamiento exigible.

Ciertamente, hacer deporte está de moda y, desde luego, constituye la mejor arma contra los riesgos de la vida sedentaria, lacra que afecta directamente a la salud, origen de obesidad y en la base de muchas de las dolencias típicas de una sociedad acomodaticia. Sin embargo, no todos se suman a la actividad física; unos porque no quieren, otros porque creen que no pueden. Para estimular a estos últimos, han surgido loables iniciativas, como la de los Duendes de Nueva York, apadrinada por Irene Villa y Paco Roncero, quienes, a través de su participación en el emblemático maratón junto a un grupo de pacientes crónicos aquejados de diversidad funcional, quieren manifestar que una razonable actividad física, de acuerdo con las posibilidades de cada cual, contribuye a su salud física y mental. Son ejemplos para emular, sin hacer un mito de ellos. Realidades de aquí y de ahora. *Escritora

Esta web utiliza "cookies" propias y de terceros para ofrecerte una mejor experiencia y servicio. Al navegar o utilizar nuestros servicios, aceptas el uso que hacemos de las "cookies". Sin embargo, puedes cambiar la configuración de "cookies" en cualquier momento.

ACEPTO

MÁS INFORMACIÓN

s sociales, y cuenta como padrinos a la periodista, conferenciante al cocinero Paco Roncero, dos estrellas Michelin y deportista. personal y fundador de Boutique Gym, Martin Giacchetta, es el encargado de la coordinación del equipo de corredores.

Según Arroyo, quieren “animar a los pacientes crónicos a hacer algún tipo de ejercicio físico”. “No hace falta correr maratones, cada uno en la medida de sus posibilidades, con lo que queremos poner de manifiesto que la actividad física ayuda a mejorar nuestra salud física y mental”, ha explicado.

Y pone de manifiesto que la Organización Mundial de la Salud (OMS) alerta de que la inactividad física es un problema de salud pública mundial, y que al menos un 60% de la población no realiza la actividad física necesaria para obtener beneficios para la salud.

El reto ‘Duendes en Nueva York’ podrá seguirse en redes sociales y on el hashtag #DuendesenNY.



M. Rafael Sánchez
Exposición: Del silencio, del color



El Colador
El pleno de ordenanzas, Juego de Tronos



Luis Represa
Una falacia catalana



Jesús Mª Sanchidrián
Reivindicación de los caminos molineros del Adaja

Casos

Segundo golpe al furtivismo en La Moraña: 11 acusados en menos de un mes

Sin puntos, conduce con el móvil y se pasa un semáforo en rojo

Localizado un anciano diabético que se había perdido cuando recogía piñas

No recordaba donde se le dañó la rueda y dio positivo

El incendio pudo ser causado por un problema eléctrico

Ávila

“Transparencia” del PP ante los “errores” de IU sobre el aparcamiento

En la Comisión Informativa sólo se trata el “derribo” de la estación, no su futuro

La entrada al Ayuntamiento será accesible en 8 meses por 205.000 euros

Las luces ornamentales se encenderán de puesta de sol a dos de la madrugada

Publicada la adjudicación de obras de demolición de la piscina

Acceda para comentar como usuario

Comenta aquí esta noticia

Email (No se publica)

Nombre

Comentario

Normas de participación

Esta es la opinión de los lectores, no la nuestra.

Nos reservamos el derecho a eliminar los comentarios inapropiados.

La participación implica que ha leído y acepta las Normas de Participación y Política de Privacidad

Normas de participación
Política de Privacidad



Introduzca el texto



Enviar comentario

2 Comentarios



Fecha: Martes, 24 de octubre de 2017 a las 11:07

Para Bere

“ En el mismo modo y medio en el que te estas quejando, por ejemplo. Puedes tirar de hemeroteca en la prensa local (papel y digital, que tampoco son tantos periódicos) y veras como esta avisado los cortes y horarios de cierre y apertura al tráfico. Y la organización de 10 por lo menos. Vivir en el centro es lo que tiene, sus cosas buenas y sus cosas malas...quizás ayer te toco la que menos te gusto, pero para otras es una suerte ”



Fecha: Domingo, 22 de octubre de 2017 a las 21:20

Bere

“ Muy mal organizada,secuestran la ciudad y la gente no puede entrar ni salir de sus garajes. En que modo avisan a los ciudadanos del centro de que van a quedar retenidos? En ninguno!!! ”



El Portal de las Personas con Discapacidad

ACTUALIDAD Y EVENTOS

Actualidad

El sector social al día

Noticias sobre Discapacidad

Pacientes crónicos apadrinados por Irene Villa y Paco Roncero correrán la Maratón de Nueva York

Solidaridad Digital

Noticias Fácil

Agenda

Pacientes crónicos apadrinados por Irene Villa y Paco Roncero correrán la Maratón de Nueva York

11 Octubre 2017 · Proyectos con Duende · 0 comentarios

El Mago More, Ramón Arroyo y corredoras de la Fundación Vida en Rosa correrán para sensibilizar sobre los beneficios de la actividad física.

El conocido conferenciante con artritis reumatoide **Mago More**; el ironman con Esclerosis Múltiple; **Ramón Arroyo**, en cuya historia se basa la película "100 metros"; y un grupo de mujeres pacientes de cáncer de la **Fundación La Vida en Rosa** acudirán el **próximo 5 de noviembre a correr la Maratón de Nueva York** con el fin de concienciar sobre los **beneficios que aporta la actividad física a los pacientes crónicos, ayudando a mejorar su calidad de vida.**

La iniciativa **“Duendes en Nueva York” (#DuendesenNY)** está organizada por Proyectos con Duende, empresa que crea, desarrolla y ejecuta proyectos siempre con objetivos sociales. Además **cuenta con dos padrinos de excepción: la periodista, conferenciante y escritora Irene Villa y el cocinero con dos estrellas Michelin y deportista ejemplar Paco Roncero.**

Además, el entrenador personal y fundador de Boutique Gym, Martin Giacchetta, es el encargado de la coordinación del equipo de corredores. Los protagonistas de esta iniciativa realizarán quedadas deportivas los domingos 15, 22 y 29 de octubre en Madrid y Ávila para preparar la maratón antes del 5 de noviembre.

En palabras de Ramón Arroyo, deportista, paciente de Esclerosis Múltiple e influencer, con esta iniciativa “se trata de animar a los pacientes crónicos a hacer algún tipo de ejercicio físico, no hace falta correr maratones, cada uno en la medida de sus posibilidades. Queremos poner de manifiesto que la actividad física ayuda a mejorar nuestra salud física y mental”.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) alerta de que la inactividad física es un problema de salud pública mundial. Según sus datos al menos un 60% de la población no realiza la actividad física necesaria para obtener beneficios para la salud.

El reto de “Duendes en Nueva York” podrá seguirse en Redes Sociales e interactuar con el hashtag #DuendesenNY y a través de Proyectos con Duende @prconduende. Esta iniciativa cuenta con la colaboración de Seguros Preventiva y Merck España.

Más información del reto en www.proyectosconduende.es (abre en ventana nueva)

[Turismo y cultura](#), [Salud](#)



0 comentarios

No hay ningún comentario para esta noticia

Añadir nuevo comentario

Su nombre

Asunto



ACTUALIDAD Y EVENTOS

Maratón de Nueva York "Duendes en Nueva York"

De 15 Octubre 2017 hasta 29 Octubre 2017

La iniciativa "**Duendes en Nueva York**" (**#DuendesenNY**) está organizada por **Proyectos con Duende**, empresa que crea, desarrolla y ejecuta proyectos siempre con objetivos sociales. Además cuenta con dos padrinos de excepción: la periodista, conferenciante y escritora **Irene Villa** y el cocinero con dos estrellas Michelin y deportista ejemplar **Paco Roncero**.

Los protagonistas de esta iniciativa realizarán quedadas deportivas los domingos 15, 22 y 29 de octubre en Madrid y Ávila para preparar la maratón, podrá seguirse en Redes Sociales e interactuar con el hashtag **#DuendesenNY** y a través de **Proyectos con Duende @prconduende**. Esta iniciativa cuenta con la colaboración de **Seguros Preventiva y Merck España**.

El conocido conferenciante con artritis reumatoide Mago More; el ironman con Esclerosis Múltiple; Ramón Arroyo, en cuya historia se basa la película "100 metros"; y un grupo de mujeres pacientes de cáncer de la **Fundación La Vida en Rosa** acudirán el próximo 5 de noviembre a correr la **Maratón de Nueva York** con el fin de concienciar sobre los beneficios que aporta la actividad física a los pacientes crónicos, ayudando a mejorar su calidad de vida.

Dirección: Madrid y Ávila

Teléfono:

E-mail contacto:

Enlace: [Proyectos con Duende](#)

Buscador de eventos

ATLETISMO

La Media, como lección de deporte y salud

A.S.G. - jueves, 19 de octubre de 2017



La Media, como lección de deporte y salud

El Mago More y el ironman Raúl Arroyo disputarán la V Media Maratón con el objetivo de concienciar sobre los beneficios de la actividad física en pacientes crónicos

Que la Media Maratón Ávila Monumental es una prueba que ha sabido aunar como pocas el deporte con la cultura y el patrimonio es ya conocido, este año, además, con guiño al Año Jubilar. Pero en esta V edición sumará un aspecto más. Porque desde sus participantes, al menos una parte de ellos, se hará una labor de concienciación sobre los beneficios que aporta la actividad física en los pacientes crónicos. Será de la mano del abulense Mago More, que sufre artritis psoriásica, el ironman Ramón Arroyo, que sufre esclerosis múltiple, así como otros componentes del equipo Duendes en Nueva York.



0 comentarios

>Resultados Deportivos

FÚTBOL

Real Madrid	3	Elbar	0	Finalizado
Cultural Deportiva Cebrereña	0	Arandina	0	Finalizado
Salmantino	1	Real Ávila	2	Finalizado
Celta	0	Atlético	1	Finalizado



Publicidad

Lugar: **MADRID**
Inscripción abierta **hasta el 15 de septiembre**
Inicio del programa: **3 de octubre**



Con la colaboración de:
ESADE
Entrepreneurship Institute
ESADE
ENTREPRENEURSHIP
INSTITUTE

Crónica Social.com

El compromiso de la información

Pacientes crónicos apadrinados por Irene Villa y Paco Roncero correrán la Maratón de Nueva York

11.10.2017 Salud y Medio Ambiente

El conferenciante con artritis reumatoide Mago More; el 'ironman' con esclerosis múltiple Ramón Arroyo, en cuya historia se basa la película '100 metros', y un grupo de mujeres pacientes de cáncer de la Fundación La Vida en Rosa acudirán el próximo 5 de noviembre a correr la Maratón de Nueva York, con el fin de concienciar sobre los beneficios que aporta la actividad física a los pacientes crónicos, ayudando a mejorar su calidad de vida.

La iniciativa 'Duendes en Nueva York' (#DuendesenNY) está organizada por Proyectos con Duende, empresa que crea, desarrolla y ejecuta proyectos siempre con objetivos sociales. Además, cuenta con el apoyo, como padrinos, de la periodista, conferenciante y escritora Irene Villa y el cocinero con dos estrellas Michelin y deportista Paco Roncero. El entrenador personal y fundador de Boutique Gym, Martín Giacchetta, es el encargado de la coordinación del equipo de corredores.

Los protagonistas de esta iniciativa realizarán quedadas deportivas los domingos 15, 22 y 29 de octubre en Madrid y Ávila para preparar la maratón antes del 5 de noviembre.

En palabras de Ramón Arroyo, deportista, paciente de esclerosis múltiple e 'influencer', con esta iniciativa "se trata de animar a los pacientes crónicos a hacer algún tipo de ejercicio físico, no hace falta correr maratones, cada uno en la medida de sus posibilidades. Queremos poner de manifiesto que la actividad física ayuda a mejorar nuestra salud física y mental".

La Organización Mundial de la Salud (OMS) alerta de que la inactividad física es un problema de salud pública mundial. Según sus datos, al menos un 60% de la población no realiza la actividad física necesaria para obtener beneficios para la salud.

El reto de 'Duendes en Nueva York' podrá seguirse en redes sociales e interactuar con el 'hashtag' #DuendesenNY y a través de Proyectos con Duende '@prconduende'. Esta iniciativa cuenta con la colaboración de Seguros Preventiva y Merck España.

Opciones

ENVIAR IMPRIMIR

Pie de página

Pacientes crónicos apadrinados por Irene Villa y Paco Roncero correrán la Maratón de Nueva York

- El Mago More, Ramón Arroyo y corredoras de la Fundación Vida en Rosa correrán para sensibilizar sobre los beneficios de la actividad física
- Según datos de la OMS al menos un 60% de la población no realiza la actividad física necesaria para obtener beneficios para la salud



/Clickug/ El conocido conferenciante con artritis reumatoide Mago More; el ironman con Esclerosis Múltiple; Ramón Arroyo, en cuya historia se basa la película "100 metros"; y un grupo de mujeres pacientes de cáncer de la Fundación La Vida en Rosa acudirán el próximo 5 de noviembre a correr la

Maratón de Nueva York con el fin de concienciar sobre los beneficios que aporta la actividad física a los pacientes crónicos, ayudando a mejorar su calidad de vida.



La iniciativa "Duendes en Nueva York" ([#DuendesenNY](https://twitter.com/DuendesenNY)) está organizada por Proyectos con Duende, empresa que crea, desarrolla y ejecuta proyectos siempre con objetivos sociales. Además

cuenta con dos padrinos de excepción: la periodista, conferenciante y escritora Irene Villa y el cocinero con dos estrellas Michelin y deportista ejemplar Paco Roncero.

Además, el entrenador personal y fundador de Boutique Gym, Martin Giacchetta, es el encargado de la coordinación del equipo de corredores. Los protagonistas de esta iniciativa realizarán quedadas deportivas los domingos 15, 22 y 29 de octubre en Madrid y Ávila para preparar la maratón antes del 5 de noviembre.

En palabras de Ramón Arroyo, deportista, paciente de Esclerosis Múltiple e influencer, con esta iniciativa "se trata de animar a los pacientes crónicos a hacer algún tipo de ejercicio físico, no hace falta correr maratones, cada uno en la medida de sus posibilidades. Queremos poner de manifiesto que la actividad física ayuda a mejorar nuestra salud física y mental".

La Organización Mundial de la Salud (OMS) alerta de que la inactividad física es un problema de salud pública mundial. Según sus datos al menos un 60% de la población no realiza la actividad física necesaria para obtener beneficios para la salud.

El reto de "Duendes en Nueva York" podrá seguirse en Redes Sociales e interactuar con el hashtag [#DuendesenNY](https://twitter.com/DuendesenNY) y a través de Proyectos con Duende [@prconduende](https://twitter.com/prconduende). Esta iniciativa cuenta con la colaboración de Seguros Preventiva y Merck España.

13:19 Zoido afirma que en Ceuta y Melilla "el que quiera, puede solicitar el asilo y no empezar a trepar la valla"

13:17 Rajoy activa el 155 al exigir a Puigdemont que diga si ha declarado la independencia

En directo | Pedro Sánchez: Compartimos el requerimiento de Rajoy a que Puigdemont aclare qué ocurrió en el Parlament de Catalunya

Pacientes de cáncer y esclerosis múltiple corren la Maratón de Nueva York para concienciar de los beneficios del deporte

Europa Press | 11 oct, 2017 12:37

✉ | 🖨 | |T|

f 0 | 🐦 0 | G+ 0 | 🐾 0 | in 0 | 🍷 0 | ✉ 0

MADRID, 11 (EUROPA PRESS)

Un grupo de mujeres con cáncer de la Fundación La Vida en Rosa, Mago More y Ramón Arroyo, ambos pacientes con esclerosis múltiple, correrán el próximo 5 de noviembre la 'Maratón de Nueva York' a través de la iniciativa 'Duendes en Nueva York', con el fin de concienciar sobre los beneficios que aporta la actividad física a los pacientes crónicos, ayudando a mejorar su calidad de vida.

Esta iniciativa "trata de animar a los pacientes crónicos a hacer algún tipo de ejercicio físico, no hace falta correr maratones, cada uno en la medida de sus posibilidades. Queremos poner de manifiesto que la actividad física ayuda a mejorar nuestra salud física y mental", ha declarado el deportista Arroyo, ya que según la Organización Mundial de la Salud al menos un 60 por ciento de la población no realiza la actividad física necesaria para obtener beneficios para la salud.

'Duendes en Nueva York' está organizada por 'Proyectos con Duende', empresa que crea, desarrolla y ejecuta proyectos con objetivos sociales, y cuenta dos padrinos: Irene Villa, periodista, conferenciante y escritora, Paco Roncero, cocinero con dos estrellas Michelin y deportista.

Además, el entrenador personal y fundador de Boutique Gym, Martin Giacchetta, es el encargado de la coordinación del equipo de corredores. Los protagonistas de esta iniciativa realizarán quedadas deportivas los domingos 15, 22 y 29 de octubre en Madrid y Ávila para preparar la maratón.

El reto, que podrá seguirse en Redes Sociales e interactuar con el hashtag 'Duendes en NY' y a través de Proyectos con Duende (@prconduede), cuenta con la colaboración de Seguros Preventiva y Merck España.

Aviso sobre el Uso de cookies: Utilizamos cookies propias y de terceros para mejorar la experiencia del lector y ofrecer contenidos de interés. Si continúa navegando entendemos que usted acepta nuestra política de cookies. Ver nuestra Política de Privacidad y Cookies

AD

¡Cualquier idioma extranjero en 2 semanas es posible!

AD

¡Stock bajo! Esta linterna ya está disponible en España

Redacción Domingo, 22 de octubre de 2017

PARA CONCIENCIAR SOBRE LOS BENEFICIOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA

More y pacientes crónicos preparan en Ávila la Maratón de Nueva York

Guardar en Mis Noticias.

Compartir 20

Twittear

Compartir

G+

Con artritis psoriásica, el Mago More y otros pacientes crónicos han corrido la Media Maratón de Ávila como preparación de la Media Maratón de Nueva York, en la que participarán el 5 de noviembre.



Equipo Duendes en Nueva York en la Media Maratón de Ávila con More (izquierda) y Ramón Arroyo (tercero izqda).

Entre los miembros de su equipo Duendes en Nueva York se encuentra el *ironman* (practicante de la prueba más exigente del maratón) con esclerosis múltiple Ramón Arroyo, en cuya historia se basa la película '100 metros'. Su objetivo es concienciar sobre los beneficios que aporta la actividad física a los pacientes crónicos para así mejorar su calidad de vida.

La iniciativa está organizada por Proyectos con Duende, empresa que desarrolla proyectos con objetivos sociales, y cuenta como padrinos a la periodista, conferenciante y escritora Irene Villa y al cocinero Paco Roncero, dos estrellas Michelin y deportista. Además, el entrenador personal y fundador de Boutique Gym, Martin Giacchetta, es el encargado de la coordinación del equipo de corredores.

Fotos de los lectores



Miradas



M. Rafael Sánchez
Exposición: Del silencio, del color



El Colador
El pleno de ordenanzas, Juego de Tronos



Luis Represa
Una falacia catalana



Jesús M° Sanchidrián
Reivindicación de los caminos molineros del Adaja



Tribuna
Beneficios de estudiar en el extranjero

Casos

Los bomberos retiran un cono de tráfico de un tejado

Abierta investigación para esclarecer el arrollamiento de un tren a un camión

En plena cosecha, detenidos por plantar marihuana en Lanzahíta, Pedro Bernardo y Herreros de Suso

Dos heridos al impactar un tren contra un camión en el apeadero de Orbita

Según Arroyo, quieren “animar a los pacientes crónicos a hacer algún tipo de ejercicio físico”. “No hace falta correr maratones, cada uno en la medida de sus posibilidades, con lo que queremos poner de manifiesto que la actividad física ayuda a mejorar nuestra salud física y mental”, ha explicado.

Y pone de manifiesto que la Organización Mundial de la Salud (OMS) alerta de que la inactividad física es un problema de salud pública mundial, y que al menos un 60% de la población no realiza la actividad física necesaria para obtener beneficios para la salud.

El reto ‘Duendes en Nueva York’ podrá seguirse en redes sociales y on el hashtag #DuendesenNY.

Conducía con el permiso suspendido por Tráfico

Ávila

Miradas y debates sobre el futuro de edificios y espacios de Ávila

La inversión en Nissan está bien pero “Ávila necesita un plan industrial específico”

El PSOE confía en el proceso de enmiendas ya que el PP presupuesta “humo”

Luces de Navidad: dos meses antes tras el fiasco del año pasado

El Ayuntamiento prepara un programa para ninis

Acceda para comentar como usuario

Comenta aquí esta noticia

Normas de participación

Esta es la opinión de los lectores, no la nuestra.

Nos reservamos el derecho a eliminar los comentarios inapropiados.

La participación implica que ha leído y acepta las Normas de Participación y Política de Privacidad

[Normas de participación](#)

[Política de Privacidad](#)

Introduzca el texto

VIDEOS (HTTP://WWW.BEON4U.COM/ES/AVILARED/AVILARED/VIDEOS)

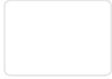
<p>V Media Maratón Ávila Monumental</p>	<p>00011</p>	<p>00010</p>	<p>Rondalla del Centro Ávila I</p>
<p>https://www.youtube.com/channel/UC7je4bOgvuHz98CdI27 (JWNg) Avilared.com (https://www.youtu</p>			

LLEVATE ESTE WIDGET (//widget-h.beon4u.com/es/mywidget/widgetVideoYoutube/horizontal/1372)

Más contenido de Avilared:
AGENDA | FOTOS DE LOS LECTORES | INICIO | HEMEROTECA | CONTACTO | COMENTAR | GALERÍAS DE IMÁGENES | ENCUESTAS | AVILARED PARA SMARTPHONES | PUBLICIDAD

LOS MADRUGADORES

ATOPISMO.COM



MAGO MORE: "EL 'ROCKET MAN' ES LA POSTURA SEXUAL PREFERIDA DE KIN JONG-UN"

📅 19/10/2017 💬 Comentarios



Las galletas nos las hemos comido pero tenemos cookies.
Si sigues navegando das tu consentimiento para la aceptación de cookies y nuestra política de cookies. [MÁS INFORMACIÓN](#)

ACEPTAR

INFORME DE REDES SOCIALES

INFORME EN REDES SOCIALES

A continuación se expone un resumen con algunos de los datos más destacados de la labor de dinamización en Redes Sociales realizada por Internet República:



#ResultadosGlobales



¡Conseguidos de manera orgánica!

#ResultadosPorRedSocial

Datos extraídos semana 13 noviembre.



#LosMejoresTweets – Cuantitativo (Impresiones)



15.065 impresiones
402 interacciones



12.615 impresiones
84 interacciones



12.223 impresiones
36 interacciones

#LosMejoresTweets – Cualitativo (Interacciones)



12.099 impresiones
968 interacciones



8.622 impresiones
337 interacciones



8.546 impresiones
632 interacciones

#LosMejoresPosts – Cualitativo (Interacciones)



4.460 personas alcanzadas
486 interacciones
2.159 reproducciones



1.675 personas alcanzadas
212 interacciones



2.556 personas alcanzadas
211 interacciones
1.401 reproducciones de video

#LosMejoresPosts – Cuantitativo (Alcance)



4.460 personas alcanzadas
486 interacciones
2.159 reproducciones



4.434 personas alcanzadas
118 interacciones



2.556 personas alcanzadas
211 interacciones
1.401reproducciones de video

#AlgunasMenciones

Fueron muchos los medios de comunicación que se hicieron eco de la iniciativa en sus portales y perfiles sociales.



#AlgunasMenciones

Además de los medios de comunicación, muchos influencers del mundo del deporte, esclerosis múltiple (del evento #EMRedes17) y periodistas compartieron su apoyo a los #DuendesEnNY.



FOTOGALERÍA

DUENDES EN NUEVA YORK

Primeros encuentros



Quedada deportiva día 15 de octubre en Boutique Gym



Quedada 22 de octubre – Media Maratón Ávila



Quedada 22 de octubre - Rascafría



Quedada 29 de octubre – Casa de Campo



29 de octubre - Carrera contra la droga



5 de noviembre – Maratón de Nueva York







GESTIÓN DE LA COMUNICACIÓN

Servicios profesionales ofrecidos por **Gentinosina Comunicación**, agencia de comunicación sin ánimo de lucro que destina la cantidad obtenida por la prestación de este servicio al proyecto “Educación contra la violencia”, que desarrolla la ONG Gentinosina Social (G-87615881) en la Escuela Francisco González Bocanegra en la ciudad de Mazatlán, Estado de Sinaloa (México).



*Actuamos y difundimos
situaciones de vulnerabilidad*

Asociación sin ánimo de lucro que prioriza la infancia desprotegida, la educación para el desarrollo, la discapacidad y la prevención de la violencia

Contacta, difunde y colabora:

hola@gentinosina.com
www.gentinosina.com
(+34) 617 378 526
(+34) 686 451 663