

<http://carlesescofet.blogspot.com/2010/10/entrenant-sevilla-amb-stefaan-engels-el.html>

Compartir Informar sobre mal uso Siguiente blog
Crear un blog Acceder

a mig aire de la serra veig un ametller florit...

897

ES ARA, DESPRÉS DE MOLTS I MOLTS KILOMETRES QUAN EM DECIDEIXO A COMPARTIR L'EXPERIÈNCIA D'AQUELLES CURSES/ACTIVITATS ESPORTIVES QUE T'APORTEN QUELCOM MÉS QUE CANSAMENT I SUOR. ESPERO QUE PUGUEU APROFITAR L'INFORMACIÓ QUE AQUÍ PODREU VEURE.

dissabte 9 d'octubre de 2010

Entrenant a Sevilla amb Stefaan Engels, el belga que està fent 365 maratons consecutives. 6-oct-2010



CERTIFICAN:

Que D./DA. Carles Escofet
participà en la marató realitzada el 6 de Octubre de 2010
en la ciutat de Sevilla
Recorrió la distància de 7 km. en ... h. 40 min.

Stefaan Engels

El passat 6 d'octubre vaig poder acompanyar a Stefaan Engels, el corredor belga que està fent 365 maratons consecutives. La de Sevilla era la 243a, i vaig poder fer els darrers 7 kms dels 42 que componen aquesta mítica distància. Estava fent el meu entrenament diari quan vaig adonar-me'n que en el Parque de María Luisa havia molts corredors amb la mateixa samarreta. Aleshores vaig veure que havia un paio alt, prim, d'uns 50 anys fent 21 tombs a un circuit de 2 kms acompanyat de corredors locals enfundats amb la samarreta famosa... Consegueixo aquesta samarreta i una gorra i vaig posar-me a fer allò que tant ens agrada. Portava 3h 22min i ningú dels que l'envoltavem gosava preguntar-li res. Primer per que anava escoltant musica, segon per que se'l veia molt concentrat. Corriem a un ritme de 5:30min/km. Finalment, a les 4h de cursa, es va aturar a la carpa que Pronokal (un dels seus sponsors) havia muntat i per on cada cop quan passavem, es podia controlar el temps. Havia complert la seva marató diària.

No està gens malament haver corregut 243 maratons consecutives i acabar-la en 4 hores, no?

Vaig parlar amb ell i em va comentar que estarà a Barcelona on acabarà les 365 curses. Seguidament farà presentacions de la seva aventura i segurament, en farà 20 o 30 més durant el següent any....Deu n'hi do!!!!

Aquest és el recorregut que vaig fer per Sevilla i a la banda de sota, al Parque de Maria Luisa, els darrers km de la seva marató.



Si voleu saber més d'aquest esportista podeu visitar la web www.pronokal.com
enviat per carles a 9:16

visites

TOTALS	HOY	ESTADÍSTICAS
006325	00002	0
contador web		

visites des de

Recent Visitors

- Spain Torres
- Spain Tàrrega
- Spain Igualada
- Spain Barcelona
- Spain Piera

Top Visiting Countries

- Spain
- United States
- Italy
- Germany
- Turkey

Powered by [GlobeTracker](#)
www.globetracker.com

millors marques

21k
SITGES 2010 1h 23'

42k
BARCELONA 2001 3h 29'

CAVALLS DEL VENT 2008 19h 45'
MATAGALLS MONTSERRAT 2008: 14h 30'
SAHARA MARATO 2008: 3h 50'

curriculum "runse"

2010

21k: Sitges, Tàrrega, Roda de Ter

42k: Sahara Marató

54k: Marxa dels Castells de la Segarra

Muntanya: Cross Sant Pau (13k) , Puig de Tiula (11k)

Orientació nocturna : Faro Nit (13k)

2009

10k: Bombers

16k: Cursa del'Amistat (BCN)

20k: Behobia-San Sebastian

21k: Sitges, BCN, Olot, Tarragona, Vilafranca

42k: BCN

Muntanya: Alba, Pedraforca, Desèrtica Extrema, Burriac Atac

2008

10k: Bombers

21k: Sitges, Reus, El Vendrell, L'Espirall

42k: Sahara Marató

Muntanya: Sant Pau, Desèrtica Extrema, Burriac Atac, Matagalls-Montserrat (14h)

2007

10k: Bombers

21k: Sitges, BCN, Salou

42k: Roma

Muntanya: Duatló Núria

Raid Open Garraf

Entrenant a Sevilla amb Stefaan Engels, el belga que està fent 365 maratons consecutives. 6-oct-2010



El passat 6 d'octubre vaig poder acompanyar a Stefaan Engels, el corredor belga que està fent 365 maratons consecutives. La de Sevilla era la 243a. i vaig poder fer els darrers 7 kms dels 42 que componen aquesta mítica distancia.

Estava fent el meu entrenament diari quan vaig adonar-me'n que en el Parque de María Luisa havia molts corredors amb la mateixa samarreta. Aleshores vaig veure que havia un paio alt, prim, d'uns 50 anys fent 21 tombs a un circuit de 2 kms acompanyat de corredors locals enfundats amb la samarreta famosa. Aconseguí aquesta samarreta i una gorra i vaig posar-me a fer allò que tant ens agrada. Portava 3h 22min i ningú dels que l'envoltavem gosava preguntar-li res. Primer per que anava escoltant musica, segon per que se'l veia molt concentrat. Corriem a un ritme de 5:30min/km. Finalment, a les 4h de cursa, es va aturar a la carpa que Pronokal (un dels seus sponsors) havia muntat i per on cada cop quan passavem, es podia controlar el temps. Havia complert la seva maratón diària!

No està gens malament haver corregut 243 maratons consecutives i acabar-la en 4 hores, no?

Vaig parlar amb ell i em va comentar que estarà a Barcelona on acabarà les 365 curses.

Seguidament farà presentacions de la seva aventura i segurament, en farà 20 o 30 més durant el següent any....Deu n'hi do!!!!

Aquest és el recorregut que vaig fer per Sevilla i a la banda de sota, al Parque de Maria Luisa, els darrers km de la seva maratón.



Si voleu saber més d'aquest esportista podeu visitar la web www.pronokal.com

enviat per carles a 9:16