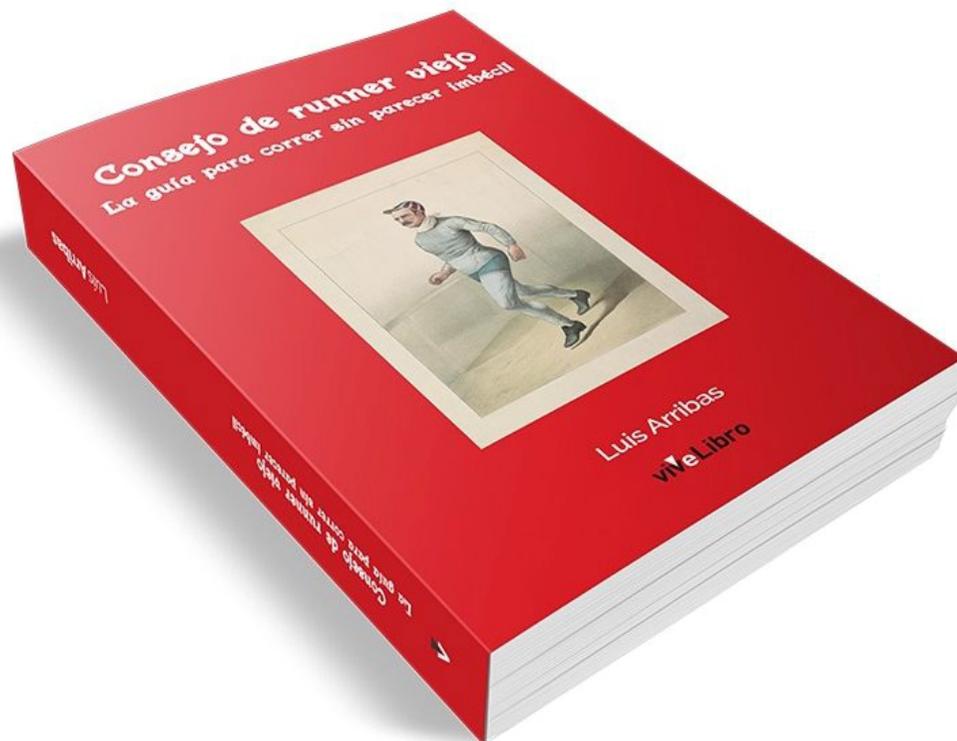


SÁBADO 30 MARZO 20:00H

CENTRO DE JUVENTUD

CORRAL DE CALATRAVA

PRESENTACIÓN DEL LIBRO **CONSEJO DE RUNNER VIEJO** **LUIS ARRIBAS SANDONIS**



Si alguna vez usted pensó que estaba ya todo dicho y enseñado sobre el deporte del correr, pensó bien. Pero eso no quiere decir que se le haya hecho caso. Los deportistas de su entorno siguen cometiendo errores parecidos.

Este libro vuelve a poner en orden las líneas fundamentales de la necesaria sensatez aplicada al ejercicio físico.

El autor, tras décadas recopilando kilómetros en las piernas y dejándose la acidez por los caminos y carreteras, reúne las columnas de opinión más originales del running.

La brevedad y poesía gamberra de cada una de estas columnas encierran una sabiduría honda. No hay pastillas ni pomadas sanadoras para que usted sea un corredor de élite de la noche a la mañana. El consuelo lo tiene entre sus manos.

El autor asegura que, si lee estas páginas con serenidad, encontrará al menos una luz y una solución a parte de esos dolores, inseguridades e insatisfacciones que le produjeron correr mal, correr poco o correr demasiado.

Corra o no, lea estas líneas mientras mueve la cucharilla y sorbe lentamente su café favorito. Cuando termine podrá decir que ha sido capaz de terminarse un libro sobre running.



SÁBADO 30 MARZO 20:00H

CENTRO DE JUVENTUD

CORRAL DE CALATRAVA

CHARLA CON

SILVIA ÁLVAREZ LOZANO

el legado de superación de **DAVID KALA**



David Calabuig, más conocido como David Kala, falleció en junio de 2014, como consecuencia de un accidente ocurrido mientras practicaba montañismo junto a unos amigos en la Playa de la Rijana (Granada).

Ahora familiares y amigos del joven deportista granadino han fundado la asociación 'Soy Montaña', una organización sin ánimo de lucro que se basa en la filosofía de vida del propio David: usar el deporte como una herramienta para superar los problemas.

De esta forma, los allegados del joven David Calabuig, bajo el sello 'Soy Montaña', se dedican a la creación y promoción de eventos deportivos, así como a la venta y distribución de camisetas con el logo de la asociación, cuyo beneficio va íntegramente destinado a una causa solidaria: "dirigirnos a la juventud para que aprendan a utilizar el deporte como forma de superar los problemas, pero siempre con precaución".

"La vida de David era el deporte, practicaba 'trail running', esquí, montañismo y todo tipo de actividades.

"David Calabuig era un empedernido amante del deporte, solía ir a correr a menudo desde el Zaidín hasta El Veleta, donde ahora descansan sus cenizas.

Sin duda, la emotiva historia de superación de David Kala y de su familia puede servir de ejemplo para muchos. La asociación 'Soy Montaña', pretende mantener viva la figura del deportista llevando como bandera muchas de sus reflexiones, como el lema que el propio David llevaba tatuado: "Nuestro mayor miedo no es que no seamos suficientes. Nuestro mayor miedo es que somos inmensamente poderosos".

