

**PE 0932 TRABAJO FIN DE GRADO**

***MODALIDAD C2: ELABORACIÓN DE UNA  
PUBLICACIÓN DIGITAL ESPECIALIZADA***

Nuestro medio especializado en running en la provincia de València

**VALÈNCIACORRE**



**PÉREZ MARTÍNEZ, LUCÍA  
03150206B  
TUTOR: RAFAEL MORA SESMA  
CASTELLÓN, JUNIO 2020**

# ÍNDICE

INTRODUCCIÓN

PREPRODUCCIÓN

PRODUCCIÓN

POSTPRODUCCIÓN

VALORACIÓN

ANEXOS

BIBLIOGRAFIA

GESTIÓN DE FUENTES,  
SELECCIÓN DE CONTENIDOS  
Y PREVISIÓN DE GASTOS

**3 - 4**

CONCLUSIONES Y  
PROPUESTAS DE MEJORA

**14 - 15**

**25 - 27**

JUSTIFICACIÓN ENFOQUE,  
SECCIONES, ESTRUCTURA, DISEÑO,  
INTERACTIVIDAD, USABILIDAD

**5 - 11**

TÉCNICAS Y ELEMENTOS  
USADOS PARA LA CREACIÓN

**12 - 13**

PRESENTACIÓN DEL PRODUCTO,  
OBJETIVOS, INTERÉS  
Y JUSTIFICACIÓN

**1 - 2**

MAPA DE COMPETIDORES  
MAPA DE CONTENIDOS  
MAPA DE FUENTES  
PLAN DE PREPRODUCCIÓN  
REDES SOCIALES

**16 - 24**

## **RESUMEN**

La carrera a pie o running es uno de los deportes más practicados en València. Debido a su clima, terreno y la cantidad de clubes y organizaciones que lo impulsan, València es una de las mejores ciudades del mundo para correr. En su mayoría, quienes practican este deporte lo hacen de manera amateur, no a nivel profesional, propiciando la organización de carreras populares en toda la provincia.

ValènciaCorre es una publicación digital especializada que nace como punto de encuentro de todas aquellas personas que busquen una plataforma cercana, ya que el ámbito geográfico es la provincia de València. En ella se ofrece contenido riguroso y especializado de mano de expertos en la materia pero presentados de manera dinámica para posicionarse como un medio de entretenimiento para los lectores que quieran información útil para el desarrollo de su afición.

El diseño es sencillo y el contenido es de calidad periodística y elaboración propia. La multimedialidad, hipertextualidad e interactividad son los elementos clave de la publicación. El medio digital está apoyado por las redes sociales y otras herramientas para que el contenido nazca de los intereses del público y se elabore para responder a sus inquietudes.

**Palabras clave: periodismo especializado, publicación digital, running, València**

## **ABSTRACT**

Running is one of the most practiced sports in Valencia. Due to its climate, terrain and the number of clubs and organizations that promote it, Valencia is one of the best cities in the world to run. Most of those who practice this sport do it in an amateur way, not at a professional level, promoting the organization of popular races throughout the province.

ValènciaCorre is a specialized digital publication that was born as a meeting point for all those who are looking for a nearby platform, since the geographical scope is the province of Valencia. It offers rigorous and specialized content from experts in the field but presented in a dynamic way to position itself as an entertainment media for readers who want useful information for the development of their hobby.

The design is simple and the content is from journalistic quality and own elaboration. Multimedia, hypertextuality and interactivity are the key elements of the publication.

The digital media is supported by social media and other tools so that the content is born from the interests of the public and is elaborated to respond to their concerns.

**Key words: specialized journalism, digital publication, running, Valencia**

ValènciaCorre es una publicación digital especializada en running en la provincia de València, enmarcada en la modalidad C2 del Trabajo Fin de Grado de Periodismo .

Alumna: Lucía Pérez Martínez

Nombre del blog: ValènciaCorre

Fecha de creación: 25 de febrero

Temática: running valenciano

URL: <https://www.valenciacorre.com>

La creación de este medio responde a cuatro objetivos:

1. Poner en marcha un medio digital especializado en running
2. Ofrecer contenido de calidad e interés combinando información y entretenimiento de mano de fuentes expertas
3. Presentar el contenido mediante técnicas transgresoras para llegar de manera directa e interactiva a los usuarios
4. Postularse como medio de referencia para corredores principiantes y avanzados debido a la variedad del contenido y el marco geográfico, centrado en la provincia de València

En València, el running es un deporte que no deja de crecer. Los motivos por los que cada vez más gente se inicia en este deporte son muy variados, por lo que se propone el medio ValènciaCorre como un punto de encuentro en el que ofrecer contenido de todo tipo, tanto para quienes empiezan como para quienes buscan información y entretenimiento sobre su afición.

Desde los últimos años, València está considerada como la ciudad del running, ya que reúne todas las características necesarias para impulsar este deporte. En primer lugar, cuenta con un clima mediterráneo que permite la práctica de este deporte al aire libre incluso en invierno. Además, su terreno es llano, por lo que la convierte en atractiva para aquellos atletas, populares y de élite que buscan mejorar sus marcas en carrera. Por otro lado, tanto las autoridades, como las organizaciones y empresas colaboradoras, se vuelcan de lleno en este deporte, incrementando así la organización de carreras populares.

De este modo, València presume ya de organizar uno de los mejores maratones del país. En enero de 2020, El Maratón València Trinidad Alfonso EDP, organizado por la SD Correcaminos y el Ajuntament de València, recibió la etiqueta platino que lo sitúa entre los mejores maratones del mundo en el año de su 40º aniversario, un reconocimiento que solo tienen doce maratones en el mundo. Así pues, este galardón pone en relieve, de nuevo, la importancia de este deporte en la provincia de València, una prueba que este año correrán 30.000 personas.

El nombre 'ValènciaCorre' es elegido porque, además de ser sencillo, evidencia los motivos de la creación del mismo. Con él se pretende hacer ver que València es una ciudad que corre en sí misma. Un sitio en el que corren tantas personas que han convertido su ciudad en el sitio perfecto para correr, acogiendo a todas aquellas personas que ya corren, así como a todas aquellas que quieren animarse a hacerlo, tanto de València, como todos aquellos que vengan de fuera a hacerlo.

Los datos evidencian la importancia de este deporte en València, lo que hace que la cobertura mediática del mismo sea amplia. Muchos medios dan una cobertura periodística de distintos aspectos que rodean al running.



Así pues, el factor con el que ValènciaCorre busca diferenciarse de la competencia es la presentación del contenido y la elección de las fuentes. Para ello, las piezas contarán con la participación de un experto en la materia que corrobore la información y la refuerce desde su propia experiencia y opinión.

El medio es hipertextual, por lo que el usuario puede navegar tanto a paginas externas como internas para aumentar la información mediante enlaces dentro y fuera de las piezas.

Además, busca la relación de corredor a corredor más que de periodista a corredor, para aportar cercanía al mismo. De esta manera, el contenido está creado bajo el interés de personas que viven de primera mano este deporte. Esto hace que sea más fácil compartir inquietudes y puntos de vista con los lectores.

La información en el mundo del running suele girar entorno a unos temas básicos, pero en este caso, más allá de buscar temas nuevos, ValènciaCorre ofrece ese contenido de una manera que sea rápida y fácil de consumir. Además, busca fomentar la participación de los usuarios en redes sociales, de manera que sientan que el contenido está hecho expresamente para ellos, teniendo en cuenta la importancia de la interactividad en este tipo de publicaciones.

Hoy en día, las redes sociales son la ventana principal del contenido de una página web. Es fundamental cuidar su uso ya que es la principal vía de acceso con la que los lectores llegarán a la página. En este caso, la red social principal será Instagram. Es imprescindible para contar con la participación del público y le ofrece multimedialidad, haciéndola más dinámica más allá del texto.

Para dar respuesta a todo ello, el medio cuenta con cinco secciones: actualidad, salud, entrenamientos, las zancadas de... y agenda. Entre estas, se reúne la información completa y necesaria sobre los principales aspectos informativos del deporte. En la portada del medio, se encuentra la pieza destacada, la galería fotográfica y el apartado corporativo del medio. De esta manera, la página busca ser lo más intuitiva posible para que el usuario pueda navegar por ella sin complicaciones.

En definitiva, ValènciaCorre se propone como un producto periodístico especializado en running basado en contenido de calidad e interés y centrado en la provincia de València. Busca ser un medio donde los usuarios corredores acuden en busca de información y ayuda, pero también de entretenimiento y diversión.

## CONTENIDO

ValènciaCorre busca aunar los intereses de muchos tipos de corredores en València, por lo que el contenido tiene como principal objetivo atraer la atención de todas esas personas y responder a sus inquietudes.

El propio nombre evidencia que el ámbito geográfico de cobertura se reduce a la provincia de València, tanto a la ciudad como a los pueblos de alrededor.

Para que el ámbito geográfico sea un aspecto de interés para los usuarios, el contenido es local. Para ello, la información de actualidad es crucial. Las noticias de las que se hace eco el medio son próximas a los corredores, afectan o pueden afectar a los lectores de manera directa. Algunos temas de actualidad que pueden resultar relevantes para los corredores de València son la organización de carreras, éxitos de atletas valencianos, normativas, reconocimientos, etc.

También es cercano a los lectores por la naturaleza del mismo, por los propios temas. Nace de los intereses que tienen sobre el running. Por un lado, está escrito por una persona aficionada al running, de manera que lo más probable es que las inquietudes sobre el deporte sean similares. Por otro lado, se utilizan las redes sociales como ventana para que los usuarios puedan expresar su opinión y solicitar contenido. Así, los lectores pueden sentirse protagonistas de dos maneras, tanto por aparecer en las piezas, dedicadas a ellos, así como por sentirse creadores. Esto es lo que pretende resumir que sea 'de corredor a corredor'.

La cobertura mediática del running valenciano es muy amplia, por lo que es muy fácil caer en contenido repetitivo. Para ello, es fundamental estar al día sobre las noticias y eventos importantes, así como tener un continuo seguimiento de los competidores más directos a nivel local. **Ver anexo 1: mapa de competidores.** En muchas ocasiones, es inevitable coincidir con otros medios a la hora de publicar actualidad, por lo que ValènciaCorre busca la diferenciación mediante la manera de presentar dicho contenido, haciéndolo más asequible y entretenido para el lector.

Más allá de la actualidad, ValènciaCorre ofrece piezas de periodismo de servicios que le doten de utilidad e interés de cara a los lectores. Para ello, se investiga previamente sobre los temas que más preocupan a los corredores en los ámbitos de salud y entrenamiento para, de mano de expertos, ofrecer un contenido útil. Para este apartado, se tiene en cuenta que cada deportista es único y no existen fórmulas universales que nos sirvan a todos. Estos apartados no pueden pretender nunca sustituir a un entrenador, médico o nutricionista.

Por otro lado, ValènciaCorre pone en relieve a personas o aspectos históricos sobre este deporte. Este contenido precisa de un factor de investigación que le aportará rigor al medio y será otro aspecto diferenciador frente a la competencia. Cuenta historias que inspiren a los corredores y les ayude a conocer más el entorno y los orígenes del deporte. Para la puesta en marcha del medio se crea un mapa de previsión de contenidos. A partir de este, se comprueba la viabilidad de cada tema acorde a la bibliografía y las fuentes disponibles, así como el interés que pueda tener. **Ver anexo 2: mapa de contenidos.**

El contenido de ValènciaCorre busca cumplir los siguientes requisitos:

- Rigor periodístico: crear piezas de calidad por contenido y formato.
- Investigación previa y contraste con la opinión de expertos.
- Responder a los intereses de los lectores.

## FUENTES

ValènciaCorre es un medio especializado. Esto es un factor indispensable a la hora de escoger a las fuentes: especialistas. Para cumplir con el rigor periodístico, más allá de la elección de temas y enfoques adecuados, el aspecto más importante son las fuentes escogidas. Su papel es reforzar la información recabada en la fase de investigación, así como aportar datos nuevos basados en la experiencia propia. Cuando se trata de fuentes cercanas a los lectores (ubicadas en València), ayuda también a que los lectores se sientan más identificados. Así pues, no es lo mismo hablar de la importancia de realizarse una prueba de esfuerzo si un cardiólogo valenciano nos habla de la asiduidad con la que los valencianos se la realizan, que si simplemente decimos que es importante hacérsela.

Los criterios de selección de las fuentes son variados. En primer lugar, deben desarrollar su labor especializada vinculada al running. Volviendo al mismo ejemplo, no es lo mismo un cardiólogo que trabaja en un hospital, que un cardiólogo que se dedica a la medicina deportiva y tiene experiencia en cardiopatías en corredores. De la misma manera, lo referido a la nutrición es siempre deportivo, igual que la psicología o cualquier otro ámbito que se trata en el medio. Dentro de estas, se contacta con ellas con preferencia a las más relevantes o destacadas en el mundo de este deporte en València para aportar rigor y capacidad de difusión a las piezas. Con ello, el último aspecto que se tiene en cuenta, pero que finalmente es decisivo, es la predisposición de las fuentes.

Teniendo en cuenta los temas previstos para la publicación, se establece un mapa de fuentes de las cuales se van descartando, según los criterios anteriormente expuestos hasta llegar a las fuentes finalmente escogidas. **Ver anexo 3: mapa de fuentes.**

## PREVISIÓN DE GASTOS

El ámbito de actuación del medio es local, por lo que la producción de las piezas no tendrá gastos como podría ser el de desplazamiento más allá que algo de gasolina. Se trata de un medio digital creado mediante la plataforma Wix. Esta ofrece herramientas gratuitas que resultan limitadas para el desarrollo de una página profesional. El coste del plan premium escogido (básico) es de 7 euros al mes. También se compra el dominio web [valenciacorre.com](http://valenciacorre.com) por el precio de 20 euros al año. Por tanto, los costes estimados se reducen a la gestión de la web y se establecen en aproximadamente 50 euros.

## POSIBLES MODIFICACIONES

La misma semana en la que ValènciaCorre se puso en marcha, en España se decretó el Estado de Alarma debido a la crisis sanitaria del Covid-19. A consecuencia de ello, este trabajo ha sufrido modificaciones en cuanto a contenido y formato respecto al planteamiento inicial, que se especifican en sus respectivos apartados de producción.

## ENFOQUE

Como se ha comentado anteriormente, ValènciaCorre pretende ser un punto de encuentro del running valenciano, tanto para nuevos aficionados como para corredores más experimentados.

Por ello, se seleccionan temas recurrentes que puedan ser de interés general para todo el público, y se presenta mediante un lenguaje sencillo que haga fácil su comprensión. Además, el diseño es simple, lo que le aporta un enfoque más profesional y especializado, pero sin la necesidad de tener que ser un experto para comprender los temas de los que se hablan y con la finalidad de informar y entretener.

## SECCIONES

El contenido periodístico del medio se divide en cuatro secciones: actualidad, las zancadas de..., salud y entrenamientos. A estas, le acompañan la sección de agenda, el apartado corporativo del medio, la galería de fotos y el apartado de comentarios o sugerencias de los usuarios. Las secciones se distribuyen así para separar la información por temáticas generales, ya que dentro de cada sección se tratan temas variados. A la hora de publicar se tiene en cuenta que sean alternas en el tiempo por temas y secciones para que no sea repetitivo.

### -Actualidad

En València se organizan carreras populares prácticamente todas las semanas del año, por eso, genera continuamente actualidad. Esta sección se hace eco de la organización de carreras o eventos relacionados como ferias del corredor o clasificaciones de las mismas.

Debido a la pandemia del coronavirus todas las carreras se suspenden y el medio se queda sin actualidad informativa que cubrir. Por este motivo, la temática de las piezas se adapta a la nueva actualidad, que consiste en cubrir los efectos de la crisis sanitaria en el running valenciano: carreras suspendidas, restricción de la actividad deportiva y, nuevamente, regreso al deporte en las calles, haciendo eco de la normativa a aplicar. Por tanto, la que en un principio pretendía ser la sección con más contenido y que aportara continuidad al medio, pasa a ser más puntual pero ofreciendo una información de peso. Para poder cubrir esa información, es importante estar pendiente de la última hora dictada por el gobierno y las autoridades sanitarias, que comparecen en ruedas de prensa previamente anunciadas. Para ello, se extrae en directo la información de estas conferencias e inmediatamente se publica en la página ofreciendo inmediatez y veracidad, ya que la información se consulta 'de primera mano' y no mediante otras fuentes informativas.

Twitter se usa para ampliar la cobertura, ya que se destina solo a la actualidad mediante retuits y publicaciones y así ser más constante y no ser simplemente una plataforma repetitiva de todo el contenido de la web.

### -Las zancadas de...

Esta sección descubre y homenajea a referentes en el mundo del running valenciano: personas, carreras o hechos históricos. El nombre hace referencia a las 'andadas' o a los grandes pasos que han supuesto las historias que se narran dentro de este deporte. Precisa de una parte de investigación previa, por lo que la publicación de las piezas es más espaciada. Además, las piezas tienen relación con el momento de actualidad.

-En el mes de marzo, como homenaje al mes de la mujer, se escoge la historia de Kathrine Switzer, primera mujer en correr un maratón entero con dorsal. Es una historia muy conocida por su relevancia, por lo que la investigación es bastante extensa para unir todos los datos posibles en una misma pieza. No es una historia de running valenciano pero prima la relevancia de la temática.

-La historia de Teodoro Pérez es relevante porque fue el ganador de la primera edición del Maratón de València, en 1981. Se publica cuando se cumplen 40 años de ese día. Para esta pieza, más allá de las fuentes documentales encontradas en internet, intento contactar con él en persona mediante contactos internos de la organización del maratón así como mediante redes sociales, pero no es posible.

-El dos de abril es el Día Mundial de la Concienciación sobre el Autismo. Aunque no tiene relación local con el medio, se publica la historia de Tommy Des Brisay, un conocido corredor con autismo. Además, aporta datos de las últimas investigaciones sobre running y autismo y sus beneficios, extraídos de informes publicados en la página web del propio corredor.

-La primavera es la época por excelencia para hacer trail, por lo que se elige la historia del Maratón de Montaña Marina Alta, que fue la prueba pionera de este deporte en la Comunidad Valenciana. La información e imágenes se consiguen mediante el Grupo de Espeleología Gatense, organizador de la prueba desde sus inicios.

-Tras un año de parón, el maratón por relevos Ekiden de València volvía a organizarse en mayo. La carrera, que es una de las favoritas en València, no se ha podido celebrar por el coronavirus. En la pieza se explica su funcionamiento y el éxito de la carrera desde su primera edición.

-Juntas Es Mejor: Paula y Patricia son las fundadoras de este movimiento de running para mujeres. Buscan fomentar el deporte en mujeres de todo tipo, en especial aquellas que lo hacen por primera vez. Esta pieza se escoge como la entrevista en profundidad requerida en este trabajo.

La idea de entrevista era hacerla donde ellas entrenan y mostrar cómo es su día a día de trabajo y cómo son las mujeres a las que entrenan, pero no es posible por el confinamiento por lo que se lleva a cabo mediante la aplicación Zoom.

Patri y Paula están en un momento de auge profesional y últimamente realizan muchas entrevistas y busco que esta sea diferente. Para ello, realizo una investigación previa sobre ellas que es fácil gracias a su blog, en el que cuentan toda su historia y a sus redes sociales, donde son muy activas. Por ello la entrevista parte de la base de conocer toda su historia y sus principales actividades, para profundizar en su historia más allá de que ellas me la contaran.

Para completar la pieza, les propongo un juego: '¿Quién es más probable qué...? Con preguntas relacionadas con el running. De esta manera, aunque la entrevista sea telemática, puedo crear una pieza audiovisual con la que el público puede sentirse identificado: ¿Eres runner tipo Patri o tipo Paula? La pieza se editó y publicó en YouTube. Además la idea les pareció muy divertida y se mostraron satisfechas con la iniciativa y con las preguntas de la entrevista.

## **-Salud**

Esta sección engloba temas relacionados con la salud de los corredores desde distintos ámbitos. Los más frecuentes son: lesiones y agotamiento físico, cardiología, psicología y nutrición. Estos ejes aportan información de interés y prevención para los corredores y deben contar siempre con la voz de un experto. En este caso, conviene que el especialista ejerza su labor enfocada a deportistas, a poder ser corredores. Las piezas de esta sección son, en su mayoría, de periodismo de servicios. Informan pero también aconsejan desde un enfoque cercano sobre temas recurrentes que afectan o preocupan a la mayoría de corredores.

-La importancia del estudio de la pisada. De mano del podólogo valenciano Luis Salvador, acordamos una visita a su clínica para crear una pieza audiovisual presenciando un estudio de la pisada y después hacerle una entrevista para hablar sobre la importancia de esta prueba en los corredores y el procedimiento de la misma. Debido a la crisis sanitaria no es posible llevarlo a cabo, por lo que solo pudimos realizar la parte de la entrevista mediante llamada telefónica sobre las fases del estudio, motivos de consulta y recomendaciones para corredores.

-Ansiedad y confinamiento: el deporte como arma. Cuando en España se decretó la cuarentena obligatoria para toda la población, las redes sociales se inundaron de deporte. Ante una situación que estaba provocando una ansiedad general, la respuesta global fue, entre otras, la de hacer deporte desde casa. Al tratarse de un tema que encontré tan magnificado, decidí profundizar más en él dedicándole un reportaje puramente periodístico, extenso y con variedad de fuentes. Partí de la base de lo que estaba viviendo desde mi entorno más cercano: la gente se había lanzado a hacer deporte como respuesta a una situación de ansiedad, y esto podía beneficiarnos pero también podía acarrear peligros. Por ello, contacté con psicólogos y entrenadores, quienes estuvieron dispuestos a concederme una entrevista mediante teléfono.

-Prueba de esfuerzo. Contacto con Matías Martín, gestor de cardiología y medicina deportiva en la clínica Tecma de València, quien me invita a su clínica a presenciar una prueba de esfuerzo y realizar una entrevista con él sobre el funcionamiento de la misma. Del mismo modo que el estudio de la pisada, la cita presencial no puede llevarse a cabo y la realizamos telefónica para profundizar en por qué es tan importante esta prueba en corredores.

Trabaja en València y sus clientes suelen ser deportistas, además conoce el mundo del Running valenciano, por lo que cabe destacar sus conocimientos como, por ejemplo, un importante caso de muertes súbitas en un maratón de montaña valenciano. Información como esta es la que aporta cercanía a nuestro público, ya que probablemente muchos de los lectores, al ser corredores de València, conozcan esta carrera y asimilen mejor la información que se da.

-Lesiones comunes. Correr es un deporte que aunque no implica contacto con terceros, puede resultar lesivo por el repetitivo impacto contra el suelo. En concreto, hay varias lesiones de tipo degenerativo que se se repiten en la mayoría de los corredores con el tiempo. Para esta pieza contacto con Gabriel Rodríguez, fisioterapeuta en la clínica Fisio Reino de València, donde atienden a muchos deportistas, en concreto corredores. Para contrastar las lesiones más frecuentes, utilizo también el estudio del doctor Eduardo Sánchez Alepuz, Jefe del Servicio de Cirugía Ortopédica y Traumatología del Hospital IMED de València.

## **-Entrenamientos**

Esta sección trata aspectos del día a día en el entrenamiento de un corredor. Es decir, no aporta guías ni planificaciones de entrenamientos, ya que defiende en todo momento el papel de los profesionales de la actividad física y la importancia de que cada corredor necesita un entrenamiento que se adapte a sus circunstancias. Por ello, el contenido de esta sección, que va siempre respaldado de entrenadores expertos, da guías generales, recomendaciones o descubrimientos de métodos de entrenamiento para aumentar los conocimientos de los lectores y poder ayudarles también en su planificación.

-La importancia del calentamiento. Carlos Martí Barón es licenciado en Actividades Físicas y del Deporte y entrenador personal de corredores. Además ha centrado sus estudios en la importancia de la fase previa a la ejecución del ejercicio, por lo que contacto con él para profundizar sobre el calentamiento.

La visión del experto ayuda a diferenciar los tipos de estiramientos y ejercicios que se deben hacer en un calentamiento. El tema resultó demasiado extenso, por lo que realicé una pieza a modo de hipervínculo que sirve como información complementaria:

- Diferencias entre estiramientos dinámicos y estáticos. Un tema que complementa al anterior para poder comprenderlo en su totalidad pero que es demasiado extenso como para estar en una misma pieza. Para una comprensión más fácil y completa, es mejor hacer dos artículos separados y unirlos mediante un hipervínculo.
- El plan 80/20. Esta pieza pretende dar a conocer una técnica de entrenamientos extendida ya por todo el mundo, en especial por atletas fondistas que buscan las mejores marcas en las carreras. Aporta un ejemplo claro de su rentabilidad (récord del mundo del maratón femenino) así como su funcionamiento para que cualquiera, sabiendo cómo funciona, pueda aplicarlo a su entrenamiento.
- El método Karvonen. Uno de los aspectos más importantes a la hora de entrenar en carrera es hacerlo dentro de un umbral de pulsaciones adecuado.

Esta pieza, además de contar sobre qué trata este método, enseña a que el lector detecte su propio umbral de pulsaciones para poder entrenar siguiendo este método.

Durante la entrevista al cardiólogo Matías Martín, le pregunté sobre esta técnica de entrenamiento para poder reforzar la información con su punto de vista como experto.

- Volver a correr tras el confinamiento. Con las medidas de desescalada del estado de alarma las calles españolas se llenaron de corredores. Tras dos meses de parón, es importante volver a la actividad siguiendo unas pautas de manera progresiva. Para ello, contacto con dos entrenadores personales de València que se dedican a entrenar corredores, tanto los que parten de cero como los que buscan mejorar su nivel.

### **-Agenda**

La agenda es una sección a modo de calendario en el que aparecen por meses todas las carreras que se van a disputar cada fin de semana. Dentro, al clicar sobre cada carrera se abre en una ventana nueva la página de la carrera con toda la información y la posibilidad de inscribirse directamente. Cuando se declara el estado de alarma se cancelan todas las carreras, por lo que al entrar a la sección de agenda aparece una ventana emergente informando que debido a la situación actual todas las carreras se suspenden.

## REPORTAJE TELEVISIVO Y RADIOFÓNICO

-Sin miedo al muro. Bajo este título que hace referencia al famoso 'muro' del maratón, que es la barrera de esfuerzo que encuentra el cuerpo del corredor pasados aproximadamente 30 kilómetros, estaba planeado el reportaje televisivo preciso para este trabajo. La idea era narrar la historia de distintas personas que a pesar de toparse con grandes dificultades en su vida, utilizaron el running como fortaleza para seguir adelante. Para la idea inicial (previa al confinamiento) tenía apalabradas entrevistas con los distintos protagonistas en las que mostraría desde dentro cómo entrenan o compiten, y después le realizaría la entrevista en el mismo lugar de entrenamiento. Al no ser posible su realización, la primera idea que me planteé es realizar las entrevistas mediante Zoom y acompañarlo de imágenes de archivo proporcionadas por los propios entrevistados (vídeos y fotos de sus entrenamientos o competiciones). De las entrevistas apalabradas, muchas no contestaron a mis llamadas o mails para modificar el formato, o no se mostraron dispuestos a hacerlo desde casa. Una vez hechas las entrevistas, no consideré que el material fuera suficiente para crear una pieza audiovisual publicable por su presentación, aunque el contenido me resultó interesante para publicar. Finalmente decidí crear un reportaje radiofónico y presentar la pre-producción del producto audiovisual que me hubiera gustado realizar. **Ver anexo 4: plan de preproducción.**

Por tanto, el reportaje radiofónico que en un primer momento iba a tratar con psicólogos, entrenadores, médicos y testimonios personales sobre los beneficios psicológicos de correr debido a las endorfinas que se producen, pasa a abarcar la temática inicial del reportaje audiovisual ya que lo considero más interesante. Para el reportaje radiofónico utilicé los cortes de voz extraídos de las entrevistas realizadas, ya que se basa en testimonios personales de dos protagonistas: Martín y Clara. El montaje está hecho con Logic Pro X y la pieza se sube mediante la plataforma SoundCloud.

## REDES SOCIALES

Las redes sociales son una de las herramientas más potentes con las que trabaja un medio, ya que la mayoría de lectores acceden a la página mediante ellas. Por eso el contenido debe ser muy visual, un escaparate de lo que se encuentra dentro de la página, que atraiga la atención del lector y de ganas de seguir leyendo.

En este caso, ValènciaCorre cuenta con un perfil de Instagram (@valenciacorre), ya que es la red social más utilizada hoy en día y la más visual, así como la que más herramientas de interacción ofrece: publicaciones, historias, encuestas, preguntas, etc. De esta manera, más allá de ser una herramienta visual, es la principal vía de interacción con los lectores, que mediante comentarios y encuestas aportan información relevante para escoger los temas de las piezas acorde a sus intereses. Todas las publicaciones en Instagram siguen un mismo patrón. El texto va encabezado del titular y la sección en la que se publica y un breve resumen de la pieza, normalmente el párrafo introductorio. La imagen va enmarcada en una plantilla que le da uniformidad al diseño del perfil.

También tiene perfil en Twitter (@valenciacorre). La idea de twitter no es la de publicar el contenido de la web, ya que sería repetitivo con la función de Instagram y de la propia página. En este caso, su función es la de compartir y comentar la actualidad mediante retuits y comentarios, así como la interacción con los perfiles de otras plataformas de temática similar, de las autoridades y de la audiencia.



El día 20 de mayo el perfil de Twitter de ValènciaCorre fue eliminado por la página por 'incumplir las normas de verificación del perfil' por motivos que desconozco. Creé un nuevo perfil porque no conseguí recuperar el antiguo, por lo que perdí todos los tuits, interacciones y seguidores que había acumulado en la cuenta original. La función de la nueva cuenta es la misma que la de la primera, por lo que mediante el retuit intenté recopilar en el perfil toda la información de actualidad de la que me había hecho eco, aunque sin poder recuperar los comentarios y aportaciones.

Además, cuenta con su propio canal de YouTube (València Corre). La idea principal era tener bastante contenido de vídeos cortos y sencillos que explicaran, por ejemplo, temas como el estudio de la pisada o la prueba de esfuerzo, para que se entendieran mejor y se hicieran más amenos.

Debido a las circunstancias sanitarias no se ha podido grabar todo el contenido planeado, pero sí otras piezas cuyo objetivo es más el de entretener o divertir, como el 'Tag del Runner', grabado mediante Zoom con Paula y Patricia, entrenadoras de Juntas es Mejor.

Por último, cuenta con un perfil en Pinterest. En primer lugar, Pinterest es una plataforma de fotos de libre uso. Por la situación excepcional no podía hacer ninguna foto, por lo que debía cogerlas de internet y era una manera sencilla y segura de hacerlo. Además, sirve como herramienta hipertextual y multimedia, ya que la galería de fotos en lugar de estar dentro de la propia página, está almacenada en Pinterest. Además, se pueden consultar todas las imágenes utilizadas en las distintas piezas del medio.

Para acceder a las redes sociales desde la página, en la barra del menú principal hay un acceso directo a cada una de ellas. **Ver anexo 6: redes sociales.**

## **GALERÍA FOTOGRÁFICA**

La idea inicial constaba de una foto semanal hecha en una carrera popular de las que se celebran cada fin de semana. Quería captar, con cada foto, distintas emociones o momentos que se pueden vivir en una carrera.

La idea principal no pudo llevarse a cabo porque no hay carreras, por lo que la galería fotográfica pasa a tener una publicación quincenal bajo el nombre 'la foto del mes'. Con ello, la temática cambia a histórica. Fotos que cuentan una historia y que retratan momentos importantes en la historia del running valenciano, en la mayoría de ocasiones relacionadas con la actualidad (aniversario, evolución de la prueba, etc.) En diversas ocasiones, esta misma temática sirva para crear una pieza en 'Las zancadas de...' ampliando la información.

En la página principal del medio encontramos fija la foto publicada esa quincena, pero clicando sobre 'galería', nos redirige a la cuenta de Pinterest, donde se puede consultar toda la galería fotográfica en el tablero 'La foto del mes'. La galería está colgada en Pinterest porque así ayuda a que el número de visitas sea mayor, ya que se puede acceder tanto desde la página como desde la propia red social.

## **APARTADO CORPORATIVO**

Desde ValènciaCorre, uno de los objetivos es que los lectores se sientan identificados al leer, que encuentren una relación corredor-corredor. Por ello, se dedica un apartado de presentación: 'Quién corre en València' en la página de portada. Por un lado, hay un texto sobre ValènciaCorre como medio expresando cuál es su finalidad. El apartado 'Saber más sobre ValènciaCorre' despliega una ventana de presentación más personal.

De esa manera, el lector puede saber la motivación personal y profesional que me ha llevado a crear este medio para poder entablar esa relación periodista-corredor, así como corredor-corredor.

El logotipo de ValènciaCorre es muy sencillo. Con sus colores corporativos, el blanco de fondo y el negro para las letras, consta del nombre de la página con la tipografía utilizada para los títulos en el medio (LuloClean), y una pisada de zapatilla difuminada al final de la palabra, como si fuera una coma. En las publicaciones de Instagram aparece su abreviación, con los mismos colores y tipografía 'VC' junto a la huella difuminada.



## TÉCNICAS Y ELEMENTOS UTILIZADOS

La plataforma escogida para desarrollar la web ha sido Wix. Aunque ofrece bastantes herramientas gratis, quedan limitadas cuando se trata de crear una página web profesional. En este caso, ValènciaCorre está creada desde cero, sin utilizar ninguna plantilla. El diseño y la estructura de la página son muy sencillos, por lo que era más fácil partir de un fondo blanco y distribuir el contenido que seguir una guía preestablecida.

La suscripción que elegí fue la premium básica, que aporta algunas funciones que no se contemplan en el paquete básico. Así, adquirí un dominio propio ([www.valenciacorre.com](http://www.valenciacorre.com)) para que la búsqueda en Google fuera más rápida y directa.

De no ser así, la plataforma te crea un dominio con el nombre de usuario y el del blog, haciendo la búsqueda mucho más difícil ([www.website.luciape3.com/valenciacorre](http://www.website.luciape3.com/valenciacorre)). Aunque esta es la ventaja principal del paquete premium, también proporciona mucha más información en cuanto a estadísticas y datos de visualizaciones, impacto, búsquedas, etc.

Una vez creada la página web y decidido el diseño, el contenido se publica desde un blog externo a la página, pero que se puede añadir directamente a la web según la sección en la que se quiera publicar.

## PROCESO DE REDACCIÓN

El primer paso para decidir las piezas publicadas es la creación del mapa de contenidos inicial. A raíz de este, en el cual se plasman temas generales que pueden interesar al público, busco las posibles fuentes cuyos testimonios interesan para completar la información. Además, para confirmar que los temas escogidos son de interés para el público, realizo encuestas mediante Instagram. Por ejemplo, antes de escribir un artículo sobre la importancia de la prueba de esfuerzo, hice una encuesta mediante Instagram Stories para saber si los lectores se han hecho alguna vez o si conocen la importancia de esta. Con los resultados de estas, el tema puede salir adelante según lo previsto, cambiar el enfoque o descartarse, ya que si la mayoría de lectores afirma hacerse una prueba de esfuerzo al año y conocer su importancia, el enfoque de la pieza no será el mismo que si la mayoría dice no haberse hecho una nunca.

En segundo lugar, se consulta la bibliografía disponible huyendo de artículos publicados en otros medios. Los temas tratados son bastante recurrentes, hay bastante bibliografía y suelen estar expuestos en otros medios ya, por lo que la base informativa de las piezas se consigue de manera sencilla.

Una vez recabada la información y consultado el interés del público, el último paso es la selección de las fuentes expertas en el caso de que sea necesaria y estén disponibles. Debido a la situación actual, he encontrado alguna dificultad para contactar con ellas. En algunos casos han sido entrevistas por las plataformas Zoom o Skype, otras telefónicas y algunas han respondido a las preguntas vía mail.

Una vez obtenida toda la información, redacto la pieza según el estilo periodístico que más acorde vaya al tema. En el caso de la actualidad, se utiliza un estilo más formal e informativo que, por ejemplo, en las secciones de salud y entrenamiento, donde se utiliza un estilo más informal y cercano al lector.

## **PUBLICACIÓN DE LAS PIEZAS**

Cuando se publica una pieza en la página web, simultáneamente se publica un post en Instagram. En primer lugar, se realiza el montaje siguiendo la plantilla realizada en la página Canva. En la parte superior aparece la imagen que acompaña a la pieza, bajo de esta el titular y en la esquina inferior derecha el logotipo abreviado del medio.

Con la publicación en Instagram se consigue un mayor número de visitas a la página. Pasados los días, se recuerda la publicación mediante un Instagram storie que redirige a la publicación.

Cuando se trata de la actualización de la galería fotográfica, se sube también a Pinterest, si es la publicación de un podcast al perfil de SoundCloud y si es un vídeo, a Youtube.

I chose this modality of Final Degree Work because I consider it the most realistic and professional option to fully live the experience of being a journalist. Compared to the other options, I think that creating a digital media from scratch and start it on a professional way is the most complete experience of the four-year career and it is also the most varied in terms of the tasks that must be done as a journalist. Finally, my assessment is positive because I think largely have fulfilled my goals despite the difficulties.

First, I think deciding the theme of the media is one of the most important decisions. Considering that it is something you have to spend many hours and effort, I consider fundamental that the media deals about a topic that I like and I have previous knowledge in order to approach it from different perspectives. It is a simple topic, that covers many other topics and in Valencia has a great impact, so getting information and topics to talk about is easy.

Having the autonomy to choose the style and content of the media has greatly facilitated the work because I have done it according to my tastes.

When I started shaping the page and planning the content, I began to feel what journalistic routines really entail. I started deciding topics and looking for bibliography and convenient information sources to complete the information of each piece.

Definitely, I began to feel the responsibility of creating pieces that reach readers and, therefore, have to be of quality and interest.

To facilitate this work was essential to be very organized. I made a content map and a sources of information map from which I have worked these months. Some themes have gone ahead as planned, others have been modified, and some others have been canceled.

The first weeks in which I started the website, in Spain the State of Alarm was decreed due to the Covid-19 emergency. We lived in an exceptional situation that paralyzed the world completely. At first I was overwhelmed, I thought I could not do a good job because I already had a lot of closed topics and arranged interviews. In addition, the most affected section was the breaking news one because all popular races were canceled. Working in this situation has been a learning process. From the first moment I had to adapt everything I had planned to the new situation. The main problem was the formats, since I would have liked the content to be more audiovisual. Even so, I decided to keep most of the themes but with a more informal approach, a more colloquial language that would make it, despite being written pieces, remain enjoyable for the reader.

I think if I could have done this homework in a normal situation, I would have learned many things from journalistic routines: direct contact with information sources, travel, recording, etc. In short, it would have been a more direct experience. But despite not being able to live that experience, I think that completing the Final Degree Project in these circumstances has taught me much more about journalistic life.

In this situation I have had to learn to adapt to any sudden change, like an information source not answering you and having to change the subject or focus, or having to modify a section because there is not enough content

I have learned that the journalist can do a great job from home, and the importance of taking care of information sources, since they are one of the most valuable pieces of journalism.

When I began to publish and to have more diffusion, I started to have responses from readers. En un primer momento, como es normal, the readers were from my close environment, but thanks to social networks I started to have readers from the Valencian running environment. After a few weeks, I already had more unknown than known followers, and that was a very positive response for me.

Therefore, the most valuable thing that this homework has given me is to feel like a journalist. During the four-year career we have done all kinds of journalistic pieces, but never in such a realistic way and with a real audience.

With all this, I am satisfied with the journalistic product that I have taken forward. Firstly, because for the first time I have created something following my own criteria thanks to what I have learned over the past four years and based on what I would like to read to myself and listening to my audience. On the other hand, because despite the difficulties I have encountered due to the exceptional situation, I have managed to adapt and get the job done.

In addition, I consider that the content I have created is interesting for my audience, the Valencian runners, because more and more followers responded positively to my posts.

But without doubt, the most important thing that it has given me is the gratification of knowing that with my work I could be helping someone. Posts on health or tips for the daily life of runners have been well received, specifically by people who wrote to tell me that they were topics they did not know.

Definitely, in another situation it would have been different and there are many aspects to improve. Among the things that would change if I started again, I would have chosen more sources of information per publication because I think, although they are experts in the field, it would be more complete if they were more numerous.

I would also have taken more advantage of YouTube resources. The video I made with Paula and Patricia was well received, so I would do more of that type.

Finally, if I could have done this homework as planned, I would have done more interviews with Valencian running references, since I consider that these jobs are an opportunity to meet people who, if it were not for this profession, we could not do it.

To sum up, I am satisfied with my work. I think over the four-year career all we doubt whether we have chosen the right path. This work has undoubtedly been the definitive answer for me. Living day to day from within journalism, with its facilities and difficulties, has been the beginning of what I hope will be the rest of my life as a journalist.

## 1- MAPA DE COMPETIDORES

Medios de comunicación cuya temática es el running abordado desde la información o el entretenimiento (servicios) y la ubicación geográfica se limita a la provincia de València.



plazadeportiva

Diarios de actualidad deportiva general en valencia, destinan una sección al atletismo de competición y running popular desde el punto de vista informativo.

### **.RUNNINGCV**

Revista mensual sobre running muy asentada en València, ya que reparten sus números en la meta de las carreras. Amplia trayectoria. Está muy vinculada a los distintos clubes valencianos, que colaboran continuamente. Tiene contenido de actualidad pero sobre todo de servicios en la sección 'salud y alimentación' donde explican recetas y consejos sobre salud y 'vida runner', con piezas de todo tipo (sueño, técnicas de carrera, historias personales). Tiene una sección dedicada al maratón. Fuerte presencia en redes sociales y recientemente han creado la edición web.

## 2- MAPA DE CONTENIDOS

(previsión a 10/03/2020)

### ACTUALIDAD

- Información sobre running valenciano según: proximidad, magnitud (nº personas que afecta), actualidad
  - Temas recurrentes
    - Organización de carreras, crónicas y ferias del corredor
    - 40º Aniversario del Maratón de València: actos conmemorativos.
    - Logros de atletas valencianos
    - Clasificación circuitos carreras populares: Divina Pastora, Circuit Albufera, Diputación, etc.

### LAS ZANCADAS DE...

- Historias inspiradoras (relación con el momento de publicación)
  - Marzo: mes de la mujer, hito del running femenino
  - Abril: día mundial del autismo, relación running - autismo
  - Abril: aniversario maratón, atletas pioneros
  - Historia de superación: correr me ha ayudado a superar una barrera
  - Carreras con historia: pruebas míticas, pioneras o referentes en València.

### SALUD

- Cardiovascular
  - Importancia de las pulsaciones al correr y cómo entrenarlas
  - Prueba de esfuerzo: importancia y concienciación
- Lesiones
  - Las más frecuentes en corredores
  - Importancia del cuidado de las articulaciones
  - La pisada
- Psicología
  - Frustración
  - Riesgo de sobreentrenamiento
  - Endorfinas.



## **ENTRENAMIENTOS**

- Fases para un entrenamiento completo
  - Calentamiento previo y estiramientos post
- Métodos de entrenamiento: los más famosos, efectivos, utilizados por la élite
- Importancia del entrenamiento personalizado a manos de profesionales.

## **AGENDA**

- 14/15 marzo: Trail les Gerres de Castelló de Rugat
  - 21/22 marzo: Carrera empresas valencianas, Trail Llanera de Ranos
  - 28/29 marzo: 10K Picassent, Carrera Solidaria Alboraiá, Maratón Vías Verdes, Volta a Peu Runners VLC
  - 4/5 abril: 10K Albal, Gran Fondo Puzol, Carrera de la Mujer, Volta a Peu Xirivella.
- \*Actualizar por meses completos

## **2.1- MAPA DE CONTENIDOS**

### **ACTUALIDAD**

- Agotados los 30.000 dorsales para el Maratón de València en 78 días
- El Covid-19 golpea con fuerza al running valenciano
- El «carácter español» retrasará la vuelta a las calles de los runners
- Los expertos del Maratón València orientan a los corredores en una conferencia on-line
- Cómo, cuándo y dónde correr a partir del 2 de mayo
- World Athletics ratifica los récords de Rhonex Kipruto en la última edición del 10K Valencia
- ¿Es obligatorio el uso de mascarillas para correr?

### **LAS ZANCADAS DE...**

- Kathrine Switzer: Cuando el 261 se empoderó y cruzó la meta de Boston
- Teodoro Pérez Tomé: Los campeones de antes
- Running y autismo: Tommy Des Brisay
- 'La madre' del trail de la Comunitat
- Ekiden: Esfuerzo compartido
- Juntas Es Mejor: Patri, Paula y cada vez más mujeres valientes

-‘Volta a Peu’: El nacimiento de la La ciudad del Running.

## **SALUD**

- Estudio de la pisada: Mejor prevenir que curar
- Ansiedad y confinamiento: El deporte como arma
- Prueba de esfuerzo: Poner a punto nuestro motor antes iniciar el viaje
- Lesiones comunes en corredores: Cuáles son y cómo evitarlas
- Sin miedo al muro.

## **ENTRENAMIENTOS**

- Correr sin prisas: El calentamiento
- El plan 80/20 o cómo clavar tus marcas personales
- Método Karvonen: Entrenamiento por pulsaciones
- Volver a correr tras el confinamiento: así recomiendan hacerlo los expertos.

## **AGENDA**

- Carreras aplazadas o suspendidas

## **GALERÍA FOTOGRÁFICA**

- Marzo: Correr siendo mujer. Kathrine Switzer
- Abril: 40 años creciendo. Maratón València
- Abril: La ‘madre’ de los trails de la comarca. El maratón de montaña Marina Alta
- Mayo: Esfuerzo compartido. Ekiden
- Mayo: Volta a Peu, desde 1924
- Junio: S.D. Correcaminos, histórico club de València
- Junio: 15K nocturna de València.

### **3- MAPA DE FUENTES**

(previsión a 10/03/2020)

#### **ACTUALIDAD**

- Entidades organizadoras de carreras
- S.D. Correcaminos: Paco Borao (presidente), miembros club, comité organización del Maratón de València
- Ganador/a carreras circuito.

#### **LAS ZANCADAS DE...**

- Marta Esteban Poveda: atleta valenciana campeona circuito Divina Pastora 2019/20
- Caty Mateu Pastor: primera edición maratón de València
- Martin Kremenchuzky: triatleta ciego e hipoacústico
- Clara Argente: maratoniana con colitis ulcerosa
- Patricia y Paula: fundadoras del movimiento Juntas es Mejor
- Roger: coordinador Egoísmo Positivo en València
- Lucía González: responsable asociación Correr en Rosa.

#### **SALUD**

- Psicólogos: Irene Micó (clínica DOPSI), Rafael Alcaraz, María Cabrera, Marita psicólogos
- Nutricionistas: Blanca Seguí (IND Nutrición), RMG nutrición, Elisa Escorihuela, BeStrong nutrición, Laura Jorge Nutrición
- Cardiólogos: Matías Martín, clínica Tecma, clínica Jaume I Catarroja
- Podólogos: Luis Salvador
- Fisioterapeuta: Gabriel Rodríguez, clínica Fisio Reino de València.

#### **ENTRENAMIENTOS**

- Alberto Sanchís, Proforma
- Víctor Gadea, Tribbox
- Álex Campos.

## **3.1- MAPA DE FUENTES**

### **ACTUALIDAD**

-Conferencia online Maratón València: Luis Cort, director médico; José Garay, entrenador de élite; Marc Roig, seleccionador élite y fisioterapeuta; Vicky Cervera, psicóloga deportiva.

### **LAS ZANCADAS DE...**

- Martin Kremenchuzky: triatleta ciego e hipoacústico
- Clara Argente: maratoniana con colitis ulcerosa
- Patricia y Paula: fundadoras del movimiento Juntas es Mejor.

### **SALUD**

- Irene Micó: psicóloga deportiva en clínica DOPSI
- Rafael Alcaraz: psicólogo deportivo
- Blanca Seguí: nutricionista IND nutrición
- Matías Martín: cardiólogo deportivo clínica TECMA
- Luís Salvador: podólogo
- Gabriel Rodríguez: fisioterapeuta clínica Fisio Reino València.

### **ENTRENAMIENTOS**

- Carlos Martí Barón
- Alberto Sanchís, Proforma
- Víctor Gadea, Tribbox
- Álex Campos.



## 4- PLAN DE REPRODUCCIÓN

Fecha	Localización	Entrevistado	Grabación recursos	Equipo trabajo	Material técnico necesario	Permisos necesarios	Observaciones	Horas trabajo necesarias
	Pistas atletismo río Turia	Roger, coordinador Egoísmo Positivo València	Río Turia, pistas atletismo, grupo de entrenamiento	1 persona	Cámara vídeo 2 micro corbata, trípode	Permiso grabación instalaciones deportivas (Ayto. València)	Si algún deportista quiere, opción de entrevistarle también	2
3ª semana abril 2020 (lunes o miércoles)	Cinturón Verde Aldaia	Patricia y Paula, fundadoras de Juntas Es Mejor	Cinturón Verde, entrenamiento o grupal	1 persona	Cámara vídeo, 3 micro corbata, trípode		Si algún deportista quiere, opción de entrevistarle también	2
	Pistas Atletismo Alaquàs	Clara Argente, atleta con colitis ulcerosa	Pistas atletismo, entrenamiento o Clara	1 persona	Cámara vídeo, 2 micro corbata, trípode	Permiso grabación instalaciones deportivas (Ayto. Alaquàs)		1
	València: por concretar	Martin Kremenchuzky, atleta ciego e hipoacústico	Grabar un entrenamiento que plasme cómo entrena un atleta discapacitado	1 persona	Cámara vídeo, 2 micro corbata trípode		Es ciego e hipoacústico, contar con la ayuda de su acompañante	1
5/04/2020	Paseo de la Alameda, València	Lucía González, responsable del movimiento 'Correr en Rosa'	Salida y meta del grupo en la carrera de la mujer. Imágenes de la carrera	2 persona	Cámara vídeo, micro de mano		La entrevista se hará después de la carrera, habrá gran afluencia de gente.	4

### \* DESGLOSE DEL PLAN DE PREPRODUCCION

#### 1. Entrevista a Roger, coordinador de Egoísmo Positivo en València

Tras ponerme en contacto con la organización Egoísmo Positivo, remiten mi mensaje a Roger, su coordinador en València. La asociación se dedica a integrar a personas con discapacidad mediante el running y corren empujando sus sillas de ruedas. Me propone acompañarles en uno de sus entrenamientos en las Pistas de Atletismo del Río Turia de València. Así, además de grabar su entrevista, podríamos grabar el entrenamiento desde dentro y además, me propone la opción de que alguno de los componentes del grupo pueda contestarme también algunas preguntas y contarme su experiencia. Debido a la crisis de Covid-19 no puede llevarse a cabo. Mediante mail le propongo realizar una entrevista telemática, tras varios intentos no recibí ninguna respuesta por su parte.

#### 2. Entrevista a Paula y Patri, fundadoras del movimiento Juntas Es Mejor

La entrevista estaba concertada en el cinturón verde de Aldaia, donde entrenan a uno de sus grupos de mujeres. Las imágenes recurso se extraerían del entrenamiento y después Paula y Patri harían la entrevista, con opción de que alguna de las corredoras pudiera participar también. Finalmente la entrevista tuvo que hacerse mediante la aplicación Zoom.

#### 3. Entrevista a Clara Argente, maratoniana valenciana con colitis ulcerosa

A Clara Argente tras detectarle una colitis ulcerosa crónica, le dijeron que debido al tratamiento no podría volver a hacer deporte. Lejos de eso, Clara supera su enfermedad día a día gracias al running. Por eso, concertamos la entrevista en las pistas de atletismo de Alaquàs. Grabaríamos la entrevista y después su llegada a la pista y entrenamiento como imágenes recurso. Finalmente la entrevista tuvo que hacerse mediante la aplicación Zoom.

#### 4. Entrevista a Martin Kremenchuzky

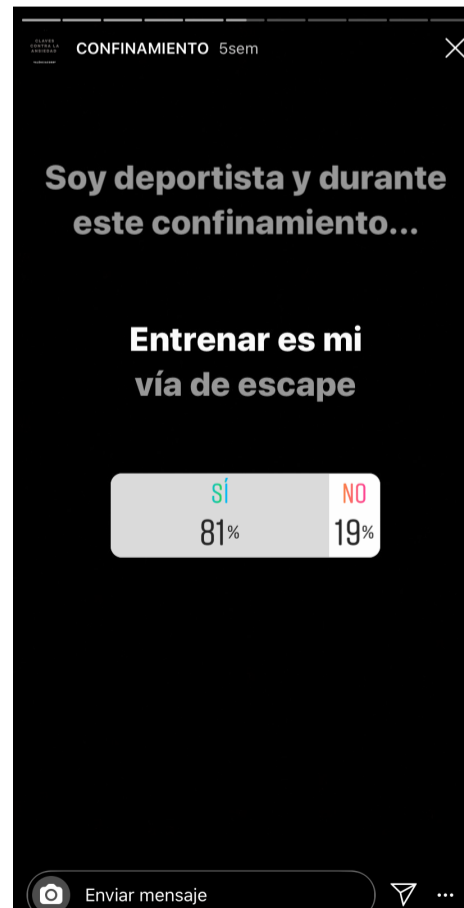
Es un atleta ciego e hipoacústico argentino. Desde que comenzó a correr cuando se quedó ciego ha llegado a completar varios IronMan. Interesa grabar su entrevista y también una parte de su entrenamiento, ya que debe hacerlo todo con un guía. Por eso, las imágenes deben mostrar cómo entrena un atleta ciego. Además grabar el entorno, su preparación para entrenar y la de su guía. La entrevista se hizo por Skype pero no tuvo posibilidad de encender la cámara, por lo que no obtuve ninguna imagen.

#### 5. Entrevista a Lucía González, responsable del movimiento 'Correr en Rosa'

Correr en Rosa es una asociación de mujeres que corren teniendo o habido tenido cáncer de mama. Iban a acudir a la carrera de la mujer de València del 5 de abril, por lo que las imágenes sería de todo el grupo durante la carrera y del ambiente de ese día. Lucía González es oncóloga y la responsable de esta asociación, quien me concedió la entrevista y también planteó la opción de que alguna corredora concediera también una entrevista. Finalmente la carrera no se realizó. Contactamos vía mail para realizarla por Skype, se tomaron mis datos para ponerse en contacto conmigo pero no recibí noticias a pesar de insistir varias veces.

Con estas entrevistas se planteaba el reportaje audiovisual. Lo que quería reflejar era cómo todas esas personas, a pesar de sus dificultades, corrían y disfrutaban haciéndolo. Por ello, las imágenes recurso tenían que mostrarles activos, entrenando o compitiendo, solos o en grupo, para dar una visión realista de su día a día. En el caso de Egoísmo Positivo o Martin Kremenchuzky, además quería mostrar cómo se adaptan para correr pese a sus dificultades. Las imágenes se reforzarían con las entrevistas, en las que las preguntas van orientadas a cómo correr les ayuda en su día a día y cómo les ha ayudado para superar las barreras que les ha puesto la vida: cáncer de mama, colitis ulcerosa, ceguera, etc. Con un enfoque optimista y de superación.

# 6- REDES SOCIALES



← **ValènciaCorre**  
40 Tweets



**ValènciaCorre**  
@ValenciaCorre

Nuestro medio de running en València donde corro yo, corres tú, tus compañeros, tus familiares, tus amigos... y cada vez más, en València corremos todos.

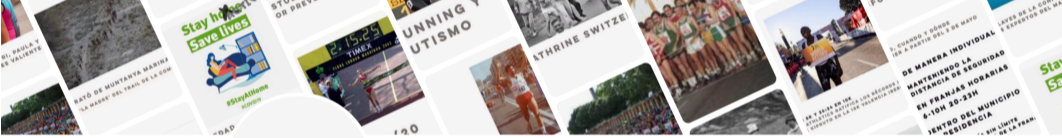
📅 Joined May 2020  
23 Following 0 Followers

Tweets   Tweets & replies   Media   Likes

You Retweeted

**A córrer** @ACorrerAPunt · May 19

🏃 Ivan Penalba, el crac d'Alfafar. 😄 Així ha sigut córrer 155 km en cinta i fer-se amb el rècord Guinness i rècord del món. 🏆 Ací podeu vore com ho va celebrar. 🥂 Enhorabona! @ivanpenalba88

**ValènciaCorre**  
512 visitantes al mes

luciape3.wixsite.com/valenciakorre

Actividad   Comunidad   **Tableros**   Pines

2 tableros

Guardado por última vez ▾

Crear tablero

**La foto del mes**  
5 Pines

**ValènciaCorre en imágenes**  
17 Pines


**ValènciaCorre** **Lucía Pérez**

INICI   VÍDEOS   LLISTES DE REPRODUCCIÓ   CANALS   COMENTARIS   INFORMACIÓ

**Pujades**

**¿Quién es más probable que...? Versión JUNTAS ES MEJOR I TAG del Runner**  
11 visualitzacions • Fa 1 setmana

En ValènciaCorre descubrimos la historia de Patri y Paula, fundadoras del movimiento Juntas Es Mejor. Descubre que tipo de corredor eres: ¿Runners tipo Paula o tipo Patri? ¡Cuéntanoslo!





2beFit Jorge y Marta. (25 diciembre, 2016). *Ejercicios para mejorar la técnica de Running* [Archivo de vídeo]. Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=8wfX4mq1JDo>

Agulló, R. (10 noviembre, 2016). Teodoro Pérez Tomé: El triunfo de la voluntad [Post en blog]. Recuperado de <https://recreadoagullo.wordpress.com/2016/11/10/teodoro-perez-tome-el-triunfo-de-la-voluntad/>

Agulló, R. (11 septiembre, 2019). Teodoro Pérez Tomé: Correr, culto a la vida sana. 2h.20 en maratón en 1983 [Post en blog]. Recuperado de <https://recreadoagullo.wordpress.com/2019/09/11/teodoro-perez-tome-correr-culto-a-la-vida-sana-2h-20-en-maraton-en-1983/>

Alonso, J. Lesiones en corredores [Artículo en web]. (s.f). Recuperado de <https://www.feda.net/lesiones-en-corredores/>

Aprendemos Juntos. (29 enero, 2020). *La mujer que cambió la historia del maratón para siempre. Kathrine Switzer, atleta maratoniana* [Archivo de vídeo]. Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=Vff9WbtOgFE>

Asensio Díaz. (14 marzo, 2016). *Karvonen* [Archivo de vídeo]. Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=QE5SWlihcrc>

Becchetti, P. (30 junio, 2017). Running y autismo [Artículo en web]. Recuperado de <https://iloverunn.com.ar/myrunn/index.php/2017/06/30/autismo-running/>

¡Bienvenidos a la Volta a Peu! [Artículo en web]. (s.f). Recuperado de <https://www.voltaapeuvalencia.org/es/presentacion/>

Club de Deportes de Montaña de la ciudad de Gata (Alicante) [GEG Grupo Espeleológico Gatense] (13 mayo, 2019). El Marato de Gata fue el primer Maratón de Montaña de Alicante ( año 1999 ), todo un referente a nivel nacional, llegó a ser Campeonato de España ( año 2002 y también en el 2006 ), en esta foto, podéis ver a los [Publicación de Facebook]. Recuperado de <https://www.facebook.com/groups/94132344667/>

Comunicado anulación Ekiden Valencia 2020 [Artículo en web]. (26 marzo, 2020). Recuperado de <http://www.ekidenvalencia.com/comunicado-anulacion-ekiden-valencia-2020/>

Confidencial Digital. (12 enero, 2015). Así se realiza un estudio de la pisada recomendado por los médicos para correr y caminar [Archivo de vídeo]. Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=mOwh-hq3ew4>

Cornet, M. (12 diciembre, 2018). Sobreentrenamiento, cómo identificar sus síntomas y combatirlo [Artículo en web]. Recuperado de <https://www.cmdsport.com/running/cuidate-running/psicologia-cuidate-running/sobreentrenamiento-identificar-sintomas-combatirlo/>

Domingo, C. (14 mayo, 2017). Ekiden, el arte de pasarse el tasuki [Artículo en web]. Recuperado de <https://www.carreraspopulares.com/noticia/ekiden-el-arte-de-pasarse-eltasuki>

El Confidencial. (13 octubre, 2016). *Running: la gran obsesión. Documental* [Archivo de vídeo]. Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=6Q9Od07iVok>

El Dr. Sánchez Alepuz dirige la unidad del aparato locomotor del IMED València [Nota de prensa]. (s.f). Recuperado de <https://www.imedhospitales.com/es/actualidad/el-dr-sanchez-alepuz-dirige-la-unidad-del-aparato-locomotor-de-imed-valencia/>

El Mundo. (30 abril, 2020). Rueda de prensa de Salvador Illa, ministro de Sanidad [Archivo de vídeo]. Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=XzDWCLicSvo>



El mercurio. (23 abril, 2019). Kathrine Switzer, la mujer que logró correr un maratón y pasó a ser un ícono mundial. *El Mundo*. Recuperado de <https://www.elpais.com.uy/mundo/kathrine-switzer-mujer-logro-correr-maraton-paso-icono-mundial.html>

España. Orden SND/380/2020, de 30 de abril, sobre las condiciones en las que se puede realizar actividad física no profesional al aire libre durante la situación de crisis sanitaria ocasionada por el COVID-19. Boletín Oficial del Estado, 1 de mayo de 2019, núm. 121, pp. 30921 a 30929.

ESPN. (28 marzo, 2017). *Legacy Of 261 & Kathrine Switzer | SC Featured | ESPN Stories* [Archivo de vídeo]. Recuperado de [https://www.youtube.com/watch?v=U6CoScOIK\\_I](https://www.youtube.com/watch?v=U6CoScOIK_I)

Fundación Española del Corazón.(11 febrero, 2009). *Métodos diagnósticos - Ergometría o prueba de esfuerzo* [Archivo de vídeo]. Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=IWnR3z-h8QY>

García, S. (30 octubre, 2017). Historia de una carrera que puso a la comarca a la vanguardia del trail en la Comunitat Valenciana. *La Marina Plaza*. Recuperado de <https://lamarinaplaza.com/2017/10/30/trai-gata-gorgos-marato-muntanya-marina-alta/>

Garzón, L.M. (8 noviembre, 2018). TP057: Regla 80/20 del running. Correr más distancia para mejorar velocidad [Post en blog]. Recuperado de <https://trotadores.com/podcast/regla-80-20-del-running-mejorar-velocidad/>

Grillo, A. (2016). Biomecánica del Pie y del Tobillo. *Revista Podología*, 69, pp. 5-7. Recuperado de [http://www.revistapodologia.com/jdownloads/Revista%20Digital%20Gratuita%20Espanol/revistapodologia.com\\_069es.pdf](http://www.revistapodologia.com/jdownloads/Revista%20Digital%20Gratuita%20Espanol/revistapodologia.com_069es.pdf)

Grup Espeolològic Gata. (25 julio, 2018). XIII Marató per muntanya Marina Alta 2018 [Post en blog]. Recuperado de <https://www.wikiloc.com/trail-running-trails/xiii-marato-per-muntanya-marina-alta-2018-26920085>

Javier Ordieres. (9 octubre, 2016). *Calentamiento antes de correr* [Archivo de vídeo]. Recuperado de [https://www.youtube.com/watch?v=H\\_su22H8ce0](https://www.youtube.com/watch?v=H_su22H8ce0)

Jesus Cordoba Cruz. (25 febrero, 2018). *Zonas de entrenamiento. Planifica tus entrenos* [Archivo de vídeo]. Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=QWs3xQrq7mg>

Jojusem. (7 mayo, 2011). I Maratón de Valencia 1981 [Archivo de vídeo]. Recuperado de [https://www.youtube.com/watch?v=Q5\\_gZKHtcgI](https://www.youtube.com/watch?v=Q5_gZKHtcgI)

Juntas Es Mejor. (10 marzo, 2019). Mujer, deporte e inspiración [Post en blog]. Recuperado de <https://juntasesmejor.org/mujer-deporte-e-inspiracion/>

Juntas Es Mejor (30 octubre, 2016). ¡Es una niña! [Post en blog]. Recuperado de <https://juntasesmejor.org/es-una-nina/>

Juntas Es Mejor: ejercicio para quienes no hacen deporte y se quieren activar. (28 marzo, 2020). *Agencia EFE*. Recuperado de <https://www.efe.com/efe/comunitat-valenciana/sociedad/juntas-es-mejor-ejercicio-para-quienes-no-hacen-deporte-y-se-quieren-activar/50000880-4207659>

Kremenchuzky, M. (23 noviembre, 2013). Soy un maratonista ciego: correr me ayudó a salir de la depresión [Post en blog]. Recuperado de <http://martinkremen.com.ar/2014/11/>

Leonardo Mourglia. (5 febrero, 2018). *Maratón: cómo burlarte de 'el muro' en su propia cara* [Archivo de vídeo]. Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=C5FynRa5JmU&t=75s>

Lookyus. (9 junio, 2017). *Tommy selected for World Para Athletics Championships London 2017- Whee!* [Archivo de vídeo]. Recuperado de: <https://www.youtube.com/watch?v=ypkODBrbksQ&feature=youtu.be>

Mas Running. (3 diciembre, 2015). *La historia de Kathrine Switzer* [Archivo de vídeo]. Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=oCSuxqlnFig>

Maratón Valencia Trinidad Alfonso EDP. (19 abril, 2020). *ConexiON Maratón Valencia* [Archivo de vídeo]. Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=JFb4VD0oOOA&t=2s>

Martin Kremen. (26 noviembre, 2014). *MK Martín Kremenchuzky - Corriendo tras un sueño* [Archivo de vídeo]. Recuperado de [https://www.youtube.com/watch?v=whiq6IFtFoM&feature=emb\\_title](https://www.youtube.com/watch?v=whiq6IFtFoM&feature=emb_title)

Martínez, A. (19 noviembre, 2016). El mejor testigo de la historia. *Las Provincias*. Recuperado de <https://www.lasprovincias.es/deportes/atletismo/201611/20/mejor-testigo-historia-20161119233147-v.html>

MaryAnn, G. (15 septiembre, 2016). Tommy cheers for Rio Paralympic T20 1500m Race [Post en blog]. Recuperado de <https://www.autismmeansfriendship.com/tommy-cheers-for-rio-paralympic-t20-1500m-race/>

MaryAnn, G. (5 junio, 2017). Elite Running- Paralympics, Road Racing [Post en blog]. Recuperado de <https://www.autismmeansfriendship.com/running/elite-running-paralympics-road-racing/>

Moya, P. (1 abril, 2015). La ecuación de Karvonen para frecuencia cardiaca [Artículo en web]. Recuperado de <https://www.axahealthkeeper.com/blog/la-ecuacion-de-karvonen/>

Mrkientube. (17 mayo, 2018). *Cómo prevenir el sobreentrenamiento - La regla 80/20 en el running* [Archivo de vídeo]. Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=fyqdDNAokUo>

Parrilla, E. (14 mayo, 2016). Historia de La Volta a Peu a València: desde 1924 fomentando el 'running'. *Yo Soy Noticia*. Recuperado de <https://www.yosoynoticia.es/running/historia-de-la-volta-a-peu-a-valencia-desde-1924-fomentando-el-running>

Problemas de ansiedad por el confinamiento ante el coronavirus.[Artículo en web] (25 marzo, 2020) Recuperado de <https://www.avancepsicologos.com/problemas-de-ansiedad-por-el-confinamiento-ante-el-coronavirus/>

Robergs, R y Landwehr, R. (2002). La sorprendente Historia de la Ecuación (FC máx.=220-edad). *PubliCE*, volumen 5 (número 2). Recuperado de <https://g-se.com/la-sorprendente-historia-de-la-ecuacion-fc-max.-220-edad-67-sa-457cfb270ee0c9>

Roy, M. (29 mayo, 2018). Deporte para niños con TEA: tipos y beneficios [Artículo en web]. Recuperado de <https://www.redcenit.com/deporte-para-ninos-con-tea-tipos-y-beneficios/>

Santiago, S. (22 noviembre, 2017). No todo suma, ¿qué es el sobreentrenamiento y por qué se produce? [Artículo en web]. Recuperado de <https://muysaludable.sanitas.es/deporte/sobreentrenamiento/>

Switzer, Kathrine. (2007). *Marathon Woman: Running the Race to Revolutionize Women's Sports*. Recuperado de [https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=tr0xDQAAQBAJ&oi=fnd&pg=PT7&dq=kathrine+switzer&ots=\\_vicDVgwqq&sig=1oRE8YJRbeHY-F\\_qnwC9qTXm5qU#v=onepage&q=kathrine%20switzer&f=false](https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=tr0xDQAAQBAJ&oi=fnd&pg=PT7&dq=kathrine+switzer&ots=_vicDVgwqq&sig=1oRE8YJRbeHY-F_qnwC9qTXm5qU#v=onepage&q=kathrine%20switzer&f=false)

Valle, A. Ergometría [Artículo en web]. (s.f). Recuperado de <https://fundaciondelcorazon.com/informacion-para-pacientes/metodos-diagnosticos/ergometria.html>

Volta a Peu València Caixa Popular. (28 febrero, 2019). Volta A Peu València 1929 Vídeo històric - Vídeo histórico [Archivo de vídeo]. Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=W8edH3fVHjY>

Vuelve Ekiden València [Artículo en web]. (20 febrero, 2020). Recuperado de <http://www.ekidenvalencia.com/vuelve-ekiden-valencia/>

World Athletics. (13 mayo, 2020). Ratified: Kipruto's 5km and 10km world records and Zhoya's world U20 60m hurdles record [Artículo en web]. Recuperado de <https://www.worldathletics.org/news/press-release/world-record-ratified-rhonex-kipruto-sasha-zh>