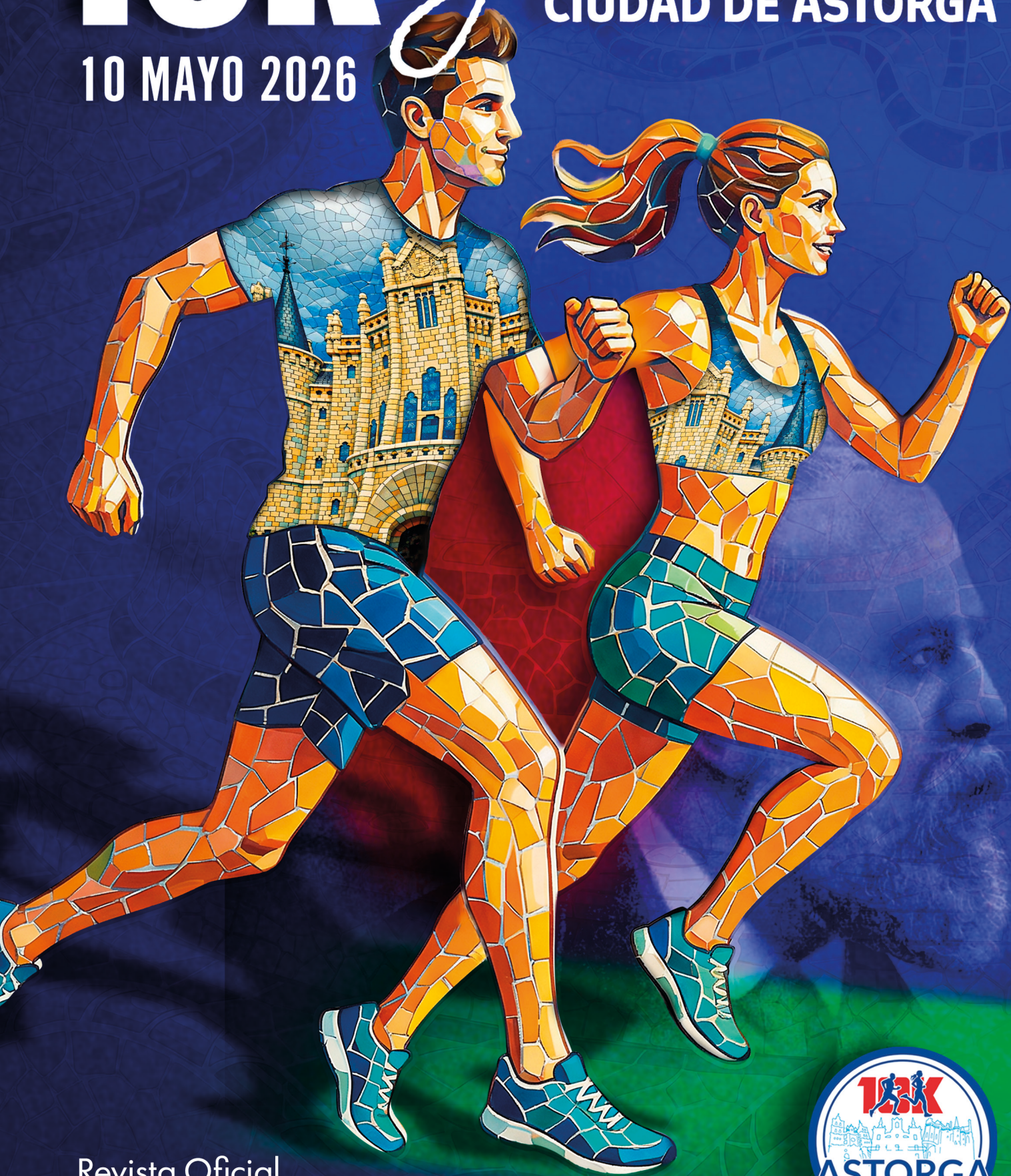


10K Gaudí '26

CIUDAD DE ASTORGA

10 MAYO 2026



Revista Oficial



Dulce de Origen Natural

IGP Mantecadas de Astorga

Las mantecadas de Astorga son todo un símbolo de la ciudad.

Hablar de Astorga, es inevitablemente hablar de sus mantecadas. Con más de 200 años de historia se han convertido en todo un símbolo de la ciudad.

Tradición y calidad hacen, que disfrutar de este dulce te transporte a sabores de la infancia manteniendo su receta y elaboración original basada en ingredientes totalmente naturales.

Su calidad y su importancia histórica han sido reconocidas con la concesión de una figura de calidad como es la Indicación Geográfica Protegida que certifica su origen y su autenticidad.

NOS
IMPULSA



Un sello que nos diferencia
info@mantecadasdeastorga.es
www.mantecadasdeastorga.es



Mantecadas de Astorga



MANTECADAS
LOS MARAGATOS



MANTECADAS
VELASCO



MANTECADAS
LA MALLORQUINA



MANTECADAS
ALONSO



MANTECADAS
EL ARRIERO MARAGATO



ÍNDICE de CONTENIDOS

PORTADA

Índice.....	3
Editorial.....	4
Saluda alcalde	5

FIRMAS INVITADAS

Raúl Celada.....	6
Nuria Lugueros	10
Correré las penas.....	14
Museo del Chocolate	16
Museo Romano.....	18
Plano de Carrera	20
Imágenes	22
Corred, corred, malditos.....	24

ENTREVISTA: Abel Antón	26
No pienses, corre por Astorga	30
Los 10K más solidarios.....	34
Cuando correr significa ayudar	36
Dos Milenios, un palacio y dos cuestas	38
Entrevista Víctor Murias	44
Un cartel de lujo en la línea de salida.....	48
El orgullo del atletismo popular leonés	49
Gaudí y el Cocido Maragato.....	50
Un photocall con Premio.....	54
Patrocinadores	55



REVISTA OFICIAL 10K - ASTORGA - MAYO - 2026

Dirección:
Álvaro Sutil.

Equipo:
Agapito Arce, Tomás Tejedor.

Colaboradores:
Miguel Angel Tranca, Magín Revillo, José Pedro.

Diseño y maquetación:
César Núñez.

Fotografías:
Nika, Santi Arce, Blas Lavigne, Macgofer,
@RONIKA.PHOTO y Tania Arias.

Impresión:
Ciber@stoR

Contacto:
astorgarunning@gmail.com



EDITORIAL

AGAPITO ARCE Presidente del Club Astorga Running

Esta Revista nace con motivo de la celebración de la 10K Ciudad de Astorga, en su XII edición, que tendrá lugar el próximo 10 de mayo de 2026, una carrera que supone más que un evento deportivo, es un encuentro de convivencia, de disfrute de la ciudad, de sus muchos atractivos, en el que Astorga se vuelca por ofrecer a participantes y visitantes, numerosas razones para considerar esta convocatoria como una de las imprescindibles en el calendario.

La 10K Ciudad de Astorga ofrece un recorrido único por algunos de los lugares más emblemáticos de nuestra ciudad, como el Palacio de Gaudí, la Catedral, los Museos y los yacimientos y edificaciones romanas, reflejo de la importancia que tuvo Astorga como ciudad del Imperio, convirtiendo la experiencia en una perfecta unión entre deporte, cultura e historia.

Además, esta cita es también una oportunidad para descubrir y disfrutar de nuestra gastronomía, con una profunda tradición ligada a la historia chocolatera de Astorga, las conocidas mantecadas y el cocido maragato, plato típico de la Maragatería, que forman parte de nuestra identidad.

Cada edición se distingue por una temática relacionada con nuestra ciudad, y este año adquiere un significado aún más especial al estar dedicada al arquitecto Antonio Gaudí, con motivo del centenario de su fallecimiento, un homenaje merecido a una figura universal profundamente ligada a uno de nuestros símbolos más reconocidos, el Palacio Episcopal de Gaudí.

Aprovechando la oportunidad que este medio me brinda, quiero trasladar mi más sincero agradecimiento a todas las personas que hacen posible que este evento siga creciendo año tras año.

En primer lugar, reconocer el enorme trabajo, la dedicación y el entusiasmo de los miembros del club Astorga Running. Gracias a su esfuerzo constante, esta carrera se ha consolidado como una cita imprescindible, no solo a nivel provincial, sino también con proyección nacional, atrayendo a corredores y visitantes de toda la geografía nacional que descubren en Astorga mucho más que una prueba deportiva.

Quiero expresar también mi agradecimiento a las instituciones, y de manera muy especial al Ayuntamiento de Astorga, por su apoyo decidido, así como a todos los patrocinadores y colaboradores que, con su respaldo económico y compromiso, hacen viable este proyecto. Entre todos, seguimos construyendo un evento que no solo promueve el deporte, sino que proyecta la imagen de Astorga como una ciudad viva, acogedora y llena de historia.

Muchas gracias a todos.



4



SALUDA



JOSÉ LUIS NIETO, Alcalde de Astorga

El próximo 10 de mayo, se celebra en nuestra ciudad una nueva edición de los 10 km Ciudad de Astorga. Lo que comenzó siendo una carrera popular, se ha convertido en una prueba deportiva de referencia a nivel nacional, para esta edición de 2026 se espera una participación en torno a los 1000 corredores llegados desde buena parte de la geografía española.

Como alcalde, quiero desde aquí, dar la bienvenida a todos ellos y una vez más con el deporte como nexo de unión, invitar a todos ellos a disfrutar de nuestra ciudad. Como no podía ser de otra manera, esta edición estará dedicada al centenario de Antonio Gaudí, aprovecho para invitar a todos los participantes a conocer esta joya creada por el arquitecto catalán.

Una edición muy especial, en la que en el ámbito deportivo va a contar con la presencia de todo un campeón del mundo, para aquellos que participen en la carrera, será todo un lujo poder hacerlo al lado de nada menos que de Abel Antón.

Agradecer el trabajo encomiable realizado desde el Club Astorga Running, a todos los voluntarios y a los patrocinadores que han hecho posible crecer a esta prueba hasta convertirla como decía al principio en todo un referente.

Por último, invitar a todos los astorganos a salir a la calle y a disfrutar de una jornada deportiva, apoyando a los participantes y disfrutando del sinfín de actividades programadas con motivo de la prueba.



LA DESPENSA
de casa maragata
selección
gourmet

C/ Los Sitios 11 ASTORGA
info@ladespensadecasamaragata.com

LOS MEJORES PRODUCTOS DE LA PROVINCIA DE LEÓN A TU DESPENSA

Raúl Celada

M. A. TRANCA



De Raúl Celada se puede decir que sí es profeta en su tierra, una ciudad que ha disfrutado con los éxitos de su paisano, tanto a nivel nacional como internacional. También el pasado año cuando se imponía por las calles de la 'bimilenaria' en los 10K. Un éxito que tratará de repetir este 2026 defendiendo su corona.

¿Qué supone para ti correr en casa y además en este caso en una prueba como los 10 Kilómetros Ciudad de Astorga que se está consolidando con el paso de los años?



6

La verdad es que siempre es un gusto correr en mi casa. Y en este caso en los 10K, una carrera que cada año desde hace ya un está creciendo y que cuenta con un grupo de trabajo muy bueno que se están involucrando muchísimo. Aparte de mirar a la atleta popular, también quieren mirar al de élite.

Cada vez aparecen más carreras populares. Pero no todas son iguales. En la de Astorga se está intentando dar otro enfoque que vaya más allá de lo deportivo aunando atletismo con gastronomía, cultura... ¿Crees que esto es el futuro para que ciudades como Astorga puedan contar con una con una carrera de alto nivel?

Sin duda. Y lo están consiguiendo. La ciudad puede ofrecer muchas cosas, empezando por la gastronomía y su rico legado patrimonial. Ofrece la posibilidad de pasar un fin de semana



“Los 10K no son una carrera más, son el mejor escaparate de Astorga”



de ensueño. Además, este año es muy especial ya que coincide con el Centenario de la muerte de Gaudí. Cosas que pueden ‘vender’ la ciudad y creo que están acertados en esa posición. No puedes vender un circuito rápido, pero puedes hacerlo de otras muchas cosas.

La diferencia entre una atleta popular y uno de élite es importante, pero a veces en este tipo de carreras los atletas populares os ponen las cosas complicadas. ¿Lo crees así?

Al final la gente popular es en su mayoría de aquí, de la provincia de León. Y hay que tenerlo en cuenta. Pero bueno, sí que es verdad que no tiene nada que ver un atleta y otro porque los e élite somos gente que nos dedicamos enteramente a ello. Creo que juntar a esos dos tipos de atletas en una misma carrera es bueno porque todos buscamos lo mismo, ganar.

El hecho de ser de Astorga y defender el triunfo del año pasado, ¿es una responsabilidad o un aliciente?

Para mí siempre es un aliciente correr en Astorga. Y una satisfacción.

¿Qué objetivos te has fijado para este 2026?

Este año después la Behobia notaba que me costaba algo arrancar como yo quería. Ya llevo muchos años y necesitaba buscar motivaciones nuevas y, bueno, una de ellas es que voy a dar un cambio en mi preparación y me voy a pasar al trail, a las carreras de montaña. Voy a probarlo. Es un reto que me motiva cambiando de tercio de todo lo que he hecho estos años. A mí siempre me ha gustado mucho correr en montaña y quiero preparar algo a conciencia. Eso es una motivación diferente.

Te preguntaba porque con el paso de los años, aunque todavía eres joven, siempre se tiende a ir a carreras de resistencia dejando a un lado las explosivas.

El trail es en cierta medida una carrera de resistencia y a día de hoy creo que es la que mejor se me adapta.

¿Te has probado ya?

No, todavía no. Ya lo he hablado con mi entrenador Alberto Gutiérrez y será en corto plazo. Lo de pasarme al trail es cosa de hace poco, de mes-mes y medio. Para mí es una motivación extra que necesitaba.

¿Y el paso a la maratón?

Por el momento no me veo. Es cierto que atletas cada vez se pasan a la media o al maratón, pero a mí no me motiva mucho esa distancia por el momento. Sí lo ha hecho el trail y seguramente me podáis ver en el Campeonato de España de Trail en Aguilar de Campoo. No sé si en el que hay kilómetro vertical o en la carrera clásica. Todavía tengo tiempo de como me vaya la cosa.

Hablando un poco de la faceta de deporte-trabajo. ¿Cómo lo llevas?



Entrenamiento y trabajo con el paso de los años se ve de otra manera. En mi caso el trabajo me permite dedicarle muchas horas al atletismo. Y lo agradezco porque creo que puedo hacer buenas carreras. La verdad es que, a ver, yo gracias a Dios en el atletismo sigo manteniendo un buen nivel. Sí que es verdad que yo he tenido muchos altos y bajos, pero bueno, sigo manteniendo buen nivel y gracias a Dios por esa parte que me toca puedo dedi-



carme al atletismo las horas que requiere ya que el trabajo me lo permite. Soy enfermero y trabajo a media jornada. Por eso puedo compaginar una cosa con a otra y seguir teniendo mi tiempo para entrenar y mi tiempo para descansar. Si tuviese que trabajar ocho horas diarias pues sería diferente, porque bueno, puedo permitirme esto en el atletismo No es 100% descansar, comer y dormir, pero bueno, es al 75% .

Hablas un poco de que has tenido estos esos altibajos a lo largo de tu trayectoria, pero ¿podemos ver todavía una buena versión de Raúl Celada o una versión mejorada?

Igual hablando de la pista, yo creo que ya no. Y por eso me he decantado por otros escenarios. Me veo bien en los 10K urbanos o en la media maratón a los que no cierro las puertas a alcanzar un buen rendimiento.

Corredor de trail viniendo de la ruta, ¿te ves subiendo al podio e incluso ganando?

Con las marcas que yo tengo creo que puedo igual en alguna dar algún campanazo. Sería muy bueno para mí en muchos sentidos.

¿Qué le dirías a la gente que va a participar, a los atletas en Astorga y los que llegan de fuera de sus murallas?

Que disfruten no solamente de la carrera, si pueden ir a pasar el fin de semana que vayan, disfruten del turismo, la gastronomía, que se coman un cocido, no sé si antes o después, eso ya depende. Que disfruten de cada rincón de la ciudad y de la amabilidad de sus gentes.




PLATA
Partner autorizado de tecnología documental



DISTRIBUIDOR OFICIAL XEROX

- EQUIPOS DE PRODUCCIÓN
- EQUIPOS DE OFICINA
- EQUIPOS DE ACABADO
- GRAN FORMATO
- CONSUMIBLES ORIGINALES XEROX
- CONSUMIBLES OTRAS MARCAS

Avda. de la Costa 87, 4º, oficina 1
33205 - GIJON
Tel. 985 331 879
administracion@ofixer.es
www.ofixer-xerox.es

Nuria Lugueros

M. A. TRANCA



No podrá estar este año defendiendo su triunfo de 2025. Una causa mayor, seguro que la más feliz de su vida. Su próxima maternidad le impedirá ponerse las zapatillas para correr en la capital maragata. Eso sí, ya avisa que en 2027 estará en la línea de salida.

¿Cómo viviste desde dentro de la edición del pasado año?



10

Pues la verdad es que fue muy especial. Y además, como fue cerca de casa. Siempre gusta a correr, aunque no sea en casa, pero si es cerca, mucho mejor. La verdad es que estuvo todo muy bien organizado, con mucha gente. Todos los que vamos que estamos encantados con la prueba y con el ambiente que se vive. La ciudad estuvo volcada, y la organización impecable. Al final pues todo hace que sea un día de fiesta del atletismo, de la ciudad, mezclando un poco el deporte, la cultura y la gastronomía de la zona. Es positivo para todos y la verdad que fue una gran edición. Por eso me da rabia no repetir este año, pero bueno, seguro que el que viene estaré allí repitiendo otra vez.

Las carreras populares se han consolidado en los últimos años con trofeos como la Copa Diputación de León aportando su grano de arena. Unas mejores que otras. Tal vez la de Astorga puede considerarse, y así se le ha reconocido, como una de las más especiales por aunar tantas cosas alrededor del atletismo.



// Astorga tiene encanto. Por eso correr sus 10K es tan especial para mí //

Yo creo que al final lo que hacen este tipo de carreras, de pruebas deportivas, es aunar un poco todo lo bueno y positivo de la zona. Y al final se consigue eso, que venga la gente de fuera y que haga deporte, que se lo pase bien. Y luego que conozcan también los productos de la zona, que los puedan disfrutar. Astorga tiene muchas cosas positivas para hay un escenario cultural, gastronómico, histórico y deportivo que es esencial para que la prueba siga creciendo.

La apuesta por los atletas populares, que son fundamentales, pero también por otros de élite, algunos de la tierra como Raúl Celada y de muy cerca como es tu caso. Ese toque de poder contar con atletas que te den renombre también puede hacer que se puedan subir algunos peldaños más.

Creo que la gente que hay en la propia provincia tiene gran nivel, pero luego también igual existen atletas que aunque sean fuera de la provincia o de la Comunidad, pueden dar cierto nivel a la prueba. Al final mezclas un poco las dos cosas con atletas de élite y populares que tienen un incentivo al medirse a los primeros. Además se proyecta más el nombre de la carrera, de la ciudad, y se sube el nivel.

Incluso los populares ponerle las cosas difíciles a los de élite, porque el nivel es muy bueno.

Claro que sí. A veces los atletas populares también nos lo ponen complicado. Es decir, porque ver a un atleta de primer nivel que digan, bueno, a ver si puedo meterle un poco la uña o un mordisco deportivamente hablando, si puedo aguantarle o ponerle las cosas complicadas. Todo eso es muy bueno para los atletas y para la propia carrera. Además, hay atletas populares que no son tan populares, que son bastante buenos. Siempre hay que tenerlos presentes y en cuenta.

Hablemos de tu presente. A nivel competitivo y a causa de tu embarazo te has tomado unos meses un poco más tranquilos.

Sigo entrenando en la medida de lo que puedo y me permite mi estado y haciendo cosas, pero compitiendo no.

¿Volveremos a verte entonces este año a las carreras?

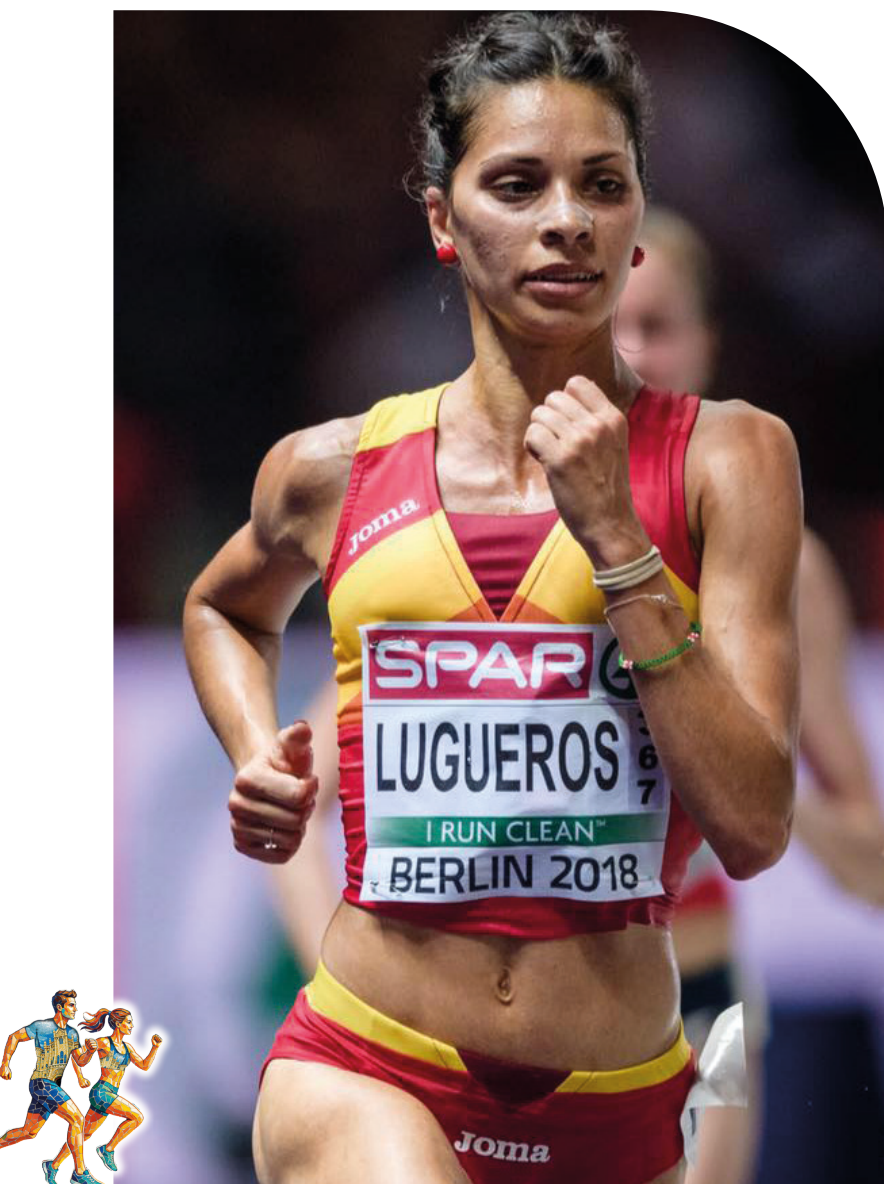
En función de según vaya pasando el tiempo. Espero volver a competir este año pero no sé cuando.

Espero que a finales No sé al nivel que será, pero bueno, por lo menos el volver a ponerme en la línea de salida antes de que acabe el año será bueno para mí.

¿La maternidad es una fase de la vida de la mujer que las deportistas lo tenéis bien asimilado?

Sí, en mi caso lo tengo muy claro. Son momentos en la vida y cada uno toma las decisiones cuando cree y considera necesario, pues al final pues forma parte de una etapa más en la vida. No quiere decir que a nivel deportivo se ha acabado todo, todo lo contrario. Hemos visto pues muchos ejemplos que una vez han sido madres, pues han seguido incluso mejor que antes a nivel deportivo. O sea, que bueno, eso no quiere decir que sea un adiós a la competición o al deporte, sino a veces todo lo contrario. Yo no sé cómo va a ser, si volveré a un nivel alto o más intermedio. Pero, bueno, la intención es volver.





12

Con el paso de los años, cuando uno se convierte más veterano, siempre se centra en distancias más largas. Es decir, que por la fisonomía es normal, al pasar de ser más explosivo a resistente, a preferir carreras más largas.

¿Te has planteado centrarte en la maratón o en la media?

En principio, vamos, yo me había enfocado últimamente a la maratón y en la vuelta creo que no cambiaré mucho y seguiré en el fondo en la ruta, igual algo de cross, pero vamos, en principio eso, sobre 10 kilómetros, media maratón y luego pues según lo vaya viendo, tal vez dar el salto otra vez a la maratón.

Ahora que vas a ser madre, ¿crees que te va a cambiar mucho la vida, los objetivos, las prioridades?

Me imagino que algo va a cambiar. Lo que sí tengo claro es lo que van a ser mis prioridades. Ya no puedes hacer cosas que hacías antes, tienes que adaptarlas y luego pues la prioridad va a cambiar, evidentemente pues ya no va a ser el deporte, sino que va a ser mi hija. Entonces buscaré los huecos para seguir manteniendo, digamos, mi afición, pero mi prioridad va a cambiar. También es un buen espejo y el darle el ejemplo a ella que vea a su madre hacer deporte y inculcarle unos buenos valores, de esfuerzo, de disciplina desde pequeña, de compañerismo. Y qué mejor manera que verlo en casa.

¿La ves practicando en un futuro deporte, tal vez el atletismo?

Una cosa es lo que queremos y otra cosa es lo que luego quieran ellos, pero bueno, lo que sí que intentaré es inculcarle el deporte, sea o no lo mío. Que haga el deporte que le guste. Pero que sí haga que haga deportes y que pruebe deportes. No solo el deporte individual, en este caso, como es el atletismo, que también aunque sea individual funciona mucho a nivel grupal. Pero bueno, que pruebe también a nivel colectivo. Si ve el atletismo y le gusta y quiere probar, pues adelante, yo seré la primera en apoyarla. Pero lo mejor es que ella pueda elegir y vaya probando. De pequeña debe probar todo el deporte que pueda y luego pues cuando vaya creciendo que tome sus propias decisiones.

Este año no estará en Astorga compitiendo. Pero, ¿te veremos como espectadora?

Hablé con Agapito y que me dijo que le gustaría que estuviera en esta edición de manera presencial, aunque no fuera a correr. Y si puedo claro que acudiré.

Tal vez no pueda estar de manera presencial pero bueno, sí que estaré atenta a todo lo que suceda y apoyando desde la distancia a organizadores y competidores.

Y en 2027 regreso y a recuperar la corona, o al menos intentarlo.

Lo intentaré, pero también hay que tener en cuenta las rivales que pueda encontrarme. Al final, cuando sales a competir siempre intentas hacerlo lo mejor posible y cuando vuelva será así, pero no sé a qué nivel será.

¿Te has fijado un reto deportivo para este 2026?

Todo va a depender de pues de cómo sea el parto y de cómo vaya evolucionando en las

semanas y meses posteriores. En función de cómo me vaya encontrando y luego pues cuando pueda volver a retomar los entrenamientos con normalidad y se vayan desarrollando, cuando me sienta preparada para volver a la competición ya me plantearé las cosas.





Un hogar para compartir, descansar y disfrutar de la paz y la calma

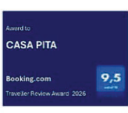




Hasta 14 personas
Familias, niños y mascotas

- 6 dormitorios
- 3 baños

Amplio patio con columpios y barbacoa
Salas para leer y jugar



Disfrútala en cualquier época del año

630 150 323 · casapitasanjusto.com · San Justo de la Vega (León)

Correré las penas

ÁLVARO SUTIL



Hace unas semanas, en uno de esos días de la primavera leonesa que casi en cualquier otro lugar del mundo son del más puro invierno, corría yo por la carretera que llega a San Román de la Vega desde Astorga. El viento, fuerte y frío, azotaba mi cara y una fina pero heladora capa de agua me calaba hasta los huesos. Apenas podía abrir los ojos, fruto del ímpetu de todas aquellas adversidades climatológicas.

Con el viento en contra la carrera se había vuelto una pesadilla desde hacía dos o tres kilómetros. Iba yo maldiciendo todo aquello cuando por mi cabeza pasó la famosa frase que todo corredor, por muy veterano que sea, piensa alguna que otra vez: “pero ¿qué hago yo aquí?”. En esas estaba, cuando justo a continuación en mi boca apareció una mueca completamente incontrolada, espontánea, con curva ascendente. Era una puñetera sonrisa. Sí, una sonrisa que pasó a ser algo más. En realidad, estaba disfrutando de aquello, estaba contento de poder estar ahí, bajo la lluvia racheada, sufriendo como un perro, sabiendo que todavía me quedaban siete kilómetros para terminar el entreno. Ya me había pasado alguna que otra vez, pero esa fue la primera que fui consciente de lo que me corría por las venas en esos momentos. Aceleré el paso, me sentía feliz.

Tras una década y media sobre el asfalto, la tierra, los caminos, 15 kilos menos, y miles de kilómetros, a ojos de la gente uno está peor, tísico, somalí, desgarrado, oiga, tomado por enfermo en algún que otro caso. Y si uno come ensaladas y fruta todo el santo día malo, si tomas una cerveza



y no te comes el pincho eres un ‘gris’, si prefieres al vapor que cocido, cocido que asado y asado que frito es que no sabes disfrutar de la vida. “¡Pero come hombre, que te lleva el viento!” Ojalá me lleve amigo, ojalá. Al que seguro que no va a mover ni un centímetro es a ti.

Pero miren, cuando uno toca el abismo con la mano, con la otra se tiene que agarrar a algo si no quiere caer. Es así. Y aunque haya gente al otro lado el esfuerzo por subir lo tienes que hacer tú. La carretera, las calles, los caminos de Astorga, Maragatería, Cepeda... han sido una larga cuerda que no me ha soltado. Y es que algunos lloran las penas, otros las maldicen, otros las cuentan, otros se las comen con patatas. Yo, simplemente las corro.

Porque, viendo los campos de lúpulo por la Vega, los rebaños de Piedralba, los girasoles mirando al sol al lado de la Eragudina, el río Tuerto que baña Sopeña, y San Justo, y Nistal. Oliendo el trigo mojado, corriendo por los yermos caminos maragatos, saludando a los cientos de peregrinos en Valdeviejas, o en Murias, o en Castrillo. Viendo algún corzo en La Marquesa,



alguna culebra en Santiagomillas, escapando de algún malhumorado perro en Val de San Lorenzo. Vislumbrando las torres de la catedral desde la pasarela del tren, la silueta imperial del Teleno, el tutelar monte, desde la carretera que une San Justo y San Román, o desde la muralla, respirando ese aire frío y seco, acelerando el paso, entrenando a casi mil metros de altura, con los glóbulos por las nubes...

Todo ello me hace sentir bien. Uno no corre para estar en forma, hace mucho que lo estoy. Uno acaba corriendo para experimentar esas

cosas. El aire, el sol, la lluvia, oír la cadencia, los pasos, la respiración. Mirando las cosas que tienes alrededor escuchando a Mozart, o a los Ramones. Y alejarse de lo que azota día a día, de lo que entristece. Despejando la mente, canalizando y relativizando todo. La carretera siempre está ahí. Esperando un paso más. Seguiré corriendo las penas, pero también las alegrías. Prueben si no lo han hecho ya. Muchos pensarán que no son más que bobadas, pero afortunadamente otros tantos, cada vez más, sabrán perfectamente de lo que hablo. Y sufrirán corriendo, y sonreirán por ello.



Museo del Chocolate

El Aroma de una Tradición Centenaria

MUSEO
DEL CHOCOLATE
ASTORGA

UN VIAJE AL CORAZÓN DEL CACAO EN LA CAPITAL DE LA MARAGATERÍA

En el cruce de caminos donde la historia romana se funde con el Camino de Santiago, la ciudad de Astorga guarda un secreto que se saborea: el chocolate. Hubo un tiempo en que esta pequeña ciudad leonesa despertaba con el rítmico sonido de los molinos de piedra y el dulce aroma del cacao tostado invadiendo sus calles.

Hoy, ese legado late con fuerza en el Museo del Chocolate, un santuario dedicado a la industria que definió la identidad de la región.

LA HERENCIA DE LOS ARRIEROS

La relación de Astorga con el chocolate no es casualidad. Fue gracias a los arrieros maragatos, aquellos valientes transportistas que conectaban los puertos de Galicia con el interior de la Península, como el cacao llegó a estas tierras. Al transportar productos de las



16



colonias, Astorga se convirtió en un enclave estratégico para el procesado de la materia prima. Lo que comenzó como una elaboración artesana en las reboticas y pequeños obradores, explotó en una industria vibrante que, a principios del siglo XX, contaba con más de 50 fábricas activas.

UN PALACETE CON ALMA DE CACAO

El museo no es solo una colección de objetos; es una experiencia inmersiva situada en un entorno privilegiado. Ubicado en el palacete modernista que fue residencia y fábrica del industrial Magín Rubio, el edificio en sí es una joya arquitectónica. Tras cruzar sus puertas, el visitante se sumerge en nueve salas que narran una cronología fascinante:



UN PATRIMONIO VIVO

Más allá de ser un depósito de nostalgia, el Museo del Chocolate de Astorga funciona como guardián de un saber hacer que aún perdura. La ciudad sigue siendo hogar de



maestros chocolateros que mantienen vivas las recetas tradicionales. Visitar el museo es, en última instancia, entender por qué Astorga es capaz de condensar en una onza de chocolate toda la historia de un pueblo trabajador y creativo.

Para el viajero, la visita termina con una certeza: en Astorga, el chocolate no se come, se vive.



Museo Romano

Astúrica Augusta

La Ergástula: Un monumento de piedra con 2.000 años de historia

En el corazón de la actual Astorga, la Plaza de San Bartolomé custodia uno de los enigmas arquitectónicos más potentes del noroeste peninsular: La Ergástula. Esta imponente galería abovedada de *opus caementicium*, que hoy sirve de sede y acceso principal al Museo Romano, no es solo un contenedor de historia, sino parte de la historia misma.

Construida en el siglo I d.C., esta construcción romana formaba parte de la base de sustentación del *Ara Augusta*, el lugar donde se celebraban las ceremonias de culto al emperador y reutilizado como foro. Lo que hoy pisamos como museo, fue en su día el centro neurálgico del poder imperial en el convento jurídico Astur.

¿Por qué es un museo imprescindible?

Más allá de ser un depósito de restos arqueológicos, el Museo Romano de Astorga es el intérprete necesario para entender la importancia de *Astúrica Augusta* como centro administrativo y de control de las minas de oro de este territorio, con *Las Médulas* como ejemplo más característico. Su relevancia reside en tres pilares:

Arquitectura "in situ": Pocos museos en España permiten caminar literalmente sobre

las estructuras originales del foro romano mientras observas las vitrinas.

La vida en la frontera: Su colección epigráfica es una de las mejores del país. Las lápidas de los soldados de la *Legio X Gemina* nos hablan de hombres que cruzaron el imperio para asentar la paz romana en tierras astures.

Joyas cotidianas: Desde las delicadas pinturas pompeyanas hasta los "tesoros" domésticos (lucernas, juguetes y monedas), el museo humaniza la historia, alejándola de las fechas y acercándola a las personas.



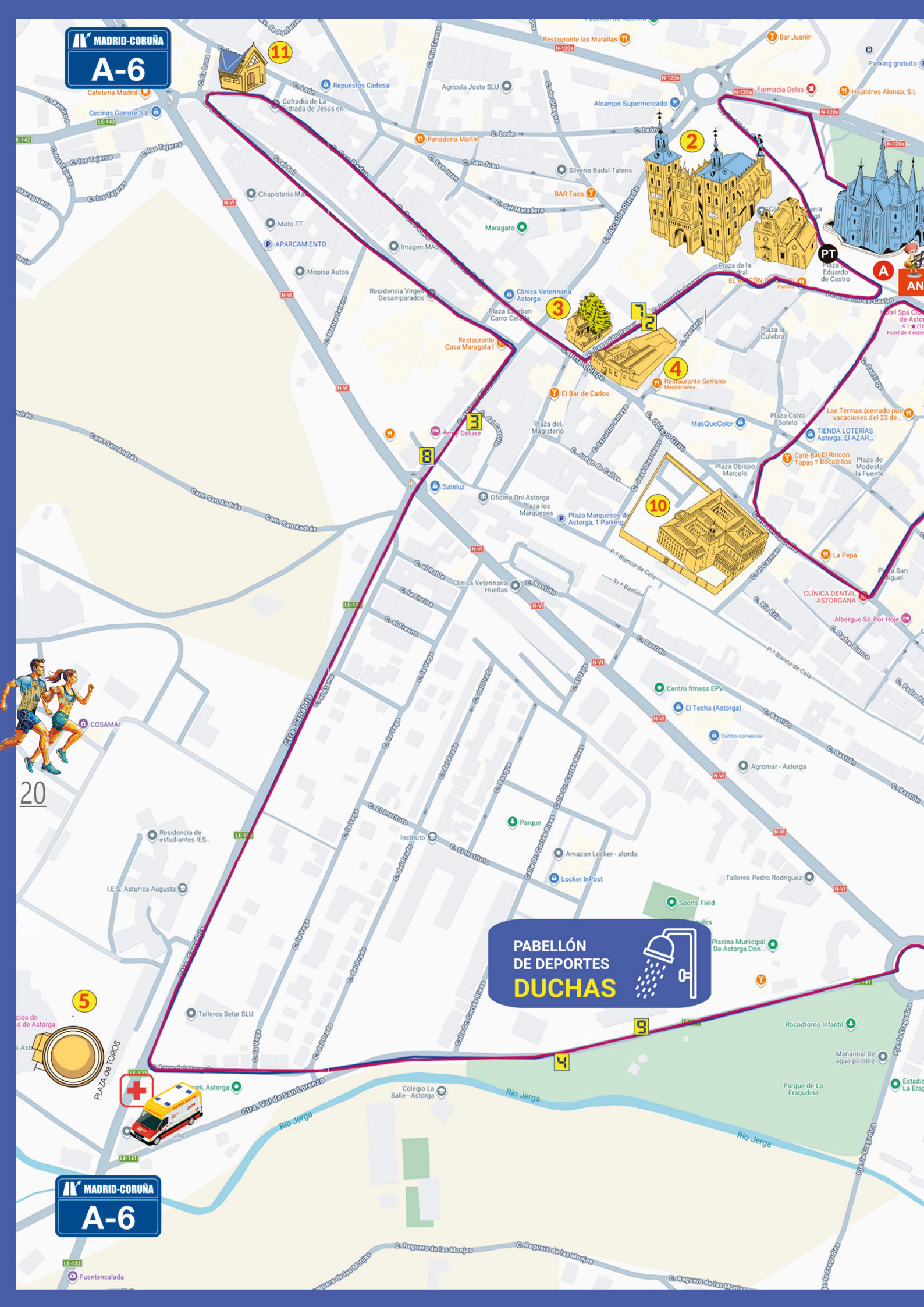
“El latido de Roma bajo tus pies”



La Ruta Romana: El museo que se desborda

El valor del museo no termina en sus muros. Es el punto de partida de la Ruta Romana, un viaje subterráneo que permite descender a las alcantarillas originales (aún en uso para el desagüe residual) visitar los restos del sistema defensivo del primitivo campamento de la *Legión X Gémina*, las Termas Menores, la curia – en el foro – o los restos de una importante casa. Es, en definitiva, la puerta de entrada a una ciudad invisible que se niega a ser olvidada.

“Astorga no tiene un museo romano; Astorga es un museo romano que respira a través de La Ergástula”.



**PABELLÓN
DE DEPORTES
DUCHAS**



10^a Genes 2015

CIUDAD DE ASTORGA

Plano de Carrera



- 1- PALACIO DE GAUDÍ
- 2- CATEDRAL DE ASTORGA
- 3- CASA MUSEO PANERO
- 4- CONVENTO
- 5- PLAZA DE TOROS
- 6- JARDÍN DE LA SINAGOGA
- 7- RESTOS ROMANOS
- 8- AYUNTAMIENTO DE ASTORGA
- 9- LA ERGÁSTULA (Museo Romano)
- 10- SEMINARIO
- 11- IGLESIA RECTIVÍA

WC BAÑOS PORTÁTILES

+ SERVICIOS MÉDICOS

AV AVITUALLAMIENTO

A PUNTO DE ANIMACIÓN

TP TRAMO PREMIO PEREGRINO

PT PUNTO TELENATO

P PARKING

DUCHAS (Pabellón deportes)



IMÁGE-NES





¡ANÍMATE! VENDE Y CAPTA CON RE/MAX LEGIO



CAPTACIÓN

¿QUIERES VENDER TU CASA?
¡CONFIANZA Y RESULTADOS!



Hacemos la captación
fácil y profesional.
Amplia cartera de propiedad.
¡Contáctanos!

987.26.50.60 | @legio@remax.es
Avd Independencia, 14, Bajo, 24003 León



VENTAS

TU HOGAR IDEAL EN LEÓN.
¡MÁS CERCA QUE NUNCA!

Amplia cartera de
propiedades.
¡Encuentra tu lugar!



987.26.50.60 | @legio@remax.es
Avd Independencia, 14, Bajo, 24003 León



ÚNETE A NUESTRO EQUIPO

TRABAJA CON LOS MEJORES.
¡CRECE CON RE/MAX LEGIO!




Formación, tecnología y la fuerza
de una marca global.

987.26.50.60 | @legio@remax.es
Avd Independencia, 14, Bajo, 24003 León

Corred, corred, malditos

ÁLVARO SUTIL



Corred por el campo, entre las grietas del asfalto. Corred por la tarde, a mediodía y en domingo, corred si sois valientes, si no queréis que os cojan o si pretendéis coger. Corred canallas por vuestra vida, corred por lo que podáis temer, corred si tenéis hambre, corred si queréis beber. Corred entre la bruma, si hay sol, y por entre la mar su espuma. Corred hacia el oro, la plata o el tesoro. Corred si no tenéis porqué, corred también por motivo, el que mejor diseñéis. Corred solitarios, corred en compañía, corred por correr, corred por atender. Corred malditos si queréis, corred benditos si pretendéis. Corred para encontraros y también si os queréis perder.

Pero que el motivo sea respirar, que decía un buen corredor, o más bien inspirar, y que al espirar lo inspirado, los problemas, con rima fácil, se hayan marchado. Y sirva esta oda a la felicidad de mis miles de kilómetros pisados, enjaulados en la cuenta de década y media martilleando. Por si algún día no puedo correr, vaya por delante esta carta de amor al ritmo, la cadencia, el desnivel, los cientos de dolores por correr, nunca superados por la bendición de poder, pues eso, ya saben, correr.

Dense cuenta del tiempo invertido en correr. Correr tres mil kilómetros al año, no es correr por correr. Es correr ocho mil metros al día, cada día, de cada semana, de cada mes correr, y así las hojas del calendario se arrancan sin querer. De arriba abajo, uno ha corrido con fiebre, migrañas, mocos, dolor de oídos y picor de garganta, hasta sin saber con

pulmonía, un poco, dolor de barriga y de riñón, del trocánter y colofón. En una pierna por delante, en la otra por detrás, alguna lesión siempre llega, les gusta saludar. Isquios, cuádriceps y mi dolorida rodilla, hasta con un quiste meniscal, por no hablar de los cartílagos y fiestas de guardar.

Pero da igual señores, uno sale y a olvidar, porque correr es eso, salir a disfrutar. Con amigos muchas veces, pero sobre todo soledad, de estar solo, pensando en los demás, en cientos de miles de cosas, en tantas horas repartidas, en más de una década de vida, y de filosofía. Ideas, trabajos, proyectos, todo fluye mejor, al menos para ver cómo desaparece, en el fondo de un cajón. Al principio corred para adelgazar, enseguida corred para superar, al final corred para saber encajar, las hostias de la vida que se presentan, casi todas, sin avisar. Lo bueno es correr también para celebrar, que de vez en cuando se presta, no quiero, no puedo, no espero más.

Para que sepan de qué hablo, cuando hablo de correr, querido Murakami, he corrido señor mío, he corrido por usted. He corrido por las vegas, montañas y llanuras, he corrido por los valles, he corrido por las calles, he corrido entre la nieve del Teleno y frente al romano Coliseo. He corrido en las marismas, he corrido en los albores, he corrido defendiendo, he corrido con temores, he corrido caminando, he corrido susurrando, he corrido despacito, he corrido reptando. He corrido marcha atrás, he corrido de rodillas, he corrido, virgencita, he corrido de cucullas. No sé cómo más correr, me falta correr dormido, pronto lo conseguiré. He corrido con lágrimas, he corrido sin ganas, he corrido mamacita, con tu imagen infinita. He corrido, quizás, más de lo que puedo correr. Pero correr es solo eso, saber cómo quieres perder. Puedes perder corriendo, o puedes perder sin correr.

RESTAURANTE
*La Venta
de Goyo*



— *Dominios del Arriero* —

VALDESPINO DE SOMOZA (LEÓN) - 987 63 53 11 - WWW.DOMINIOSDELARRIERO.COM

VINOS DEL BIERZO
DENOMINACIÓN DE ORIGEN



Entrevista a Abel Antón

ÁLVARO SUTIL



Abel Antón, doble campeón del mundo de maratón (1997 y 1999), llega a la carrera de 10K de Astorga con las ganas intactas de quien lleva toda la vida corriendo. De a quien le gusta salir cada día al asfalto, y más aún estar acompañado de la gente. En esta charla repasa cómo surgió su participación, defiende el reconocimiento médico previo como algo fundamental ante el boom del running, reflexiona sobre el auge superlativo de este deporte tan popular y espera que el cocido maragato llegue al final de la carrera.



26

— Abel, ¿cómo surge la posibilidad de participar en la carrera de los 10K de Astorga?

La manera de llegar hasta aquí fue una llamada de Agapito, el organizador de la carrera. Un día me llamó a casa y me planteó la posibilidad de participar en Astorga. Le dije que sí, que ese fin de semana lo tenía libre, porque andamos tan liados que nunca sabes si puedes o no. Luego nos vimos cuando él vino a correr la maratón de Málaga y pasamos el fin de semana hablando de todo lo que íbamos a hacer, de lo bien que iban las inscripciones... Y la verdad es que me encantó. Ya he estado alguna otra vez en Astorga, pero esta vez quiero ir no solo a la carrera, sino también a visitar bien la ciudad. Es maravillosa, con sus monumentos, con todo lo que tiene.

— Además de correr, participarás en una charla con los atletas el día antes de la carrera. ¿Qué les vas a contar?

Hablaré de mi vida deportiva: cómo empecé con el atletismo, lo que hay que pelear y luchar para llegar a ser campeón, y sobre todo intentaré ayudar a toda la gente que quiere iniciarse en el deporte, que quiere empezar a correr. Ahora está de moda y me parece muy bonito poder asesorarles, orientarles sobre cómo tienen que iniciarse. Estoy seguro de que va a ser una charla preciosa.

— El entorno de Astorga es espectacular: la catedral, el Palacio Episcopal de Gaudí, la Plaza Mayor... ¿Cuánto influye el escenario en la motivación del corredor?

Correr
en
Astorga
mola

Yo creo que es una motivación para todo el mundo. Que la gente pueda correr por los entornos más bonitos de una ciudad o un pueblo es un impulso más para participar. Poder pasar por el ayuntamiento, por la catedral, por el Palacio de Gaudí... por todos los sitios emblemáticos de Astorga, creo que muchos corredores pagarían gustosos por ello. Es un lujo que cierren una ciudad para que puedas correr por esos lugares. El corredor lo agradece y lo disfruta.



Desde niño, cuando empecé, le cogí afición. Llevo corriendo toda mi vida y ya van veinte años retirado de la alta competición, pero sigo saliendo todos los días. Si me quedo tres días sin correr me pongo raro, de verdad. El atletismo es parte de mi vida. Y luego está lo que ocurre en las carreras populares: que después de veinte años la gente todavía se haga fotos contigo, te reconozca, valore lo que hiciste durante los años de élite... eso es muy agradable. Correr codo a codo con corredores populares que te animan, que quieren ganarte, que disfrutan correr contigo, eso me encanta. Y espero que ellos también disfruten de tenerme a su lado.

— **El running está en auge, las carreras se llenan, pero desde el atletismo de élite siempre se pide sentido común: preparación, reconocimiento médico previo... ¿Es un mensaje que aún hace falta repetir?**

Es algo totalmente fundamental y, de hecho, lo diré en la charla del sábado. Hay muchísima gente que se ha puesto a correr sin estar preparada para competir. Los 10 km son una distancia muy bonita y bastante accesible para la mayoría, pero cuando hablamos de media maratón o maratón hay que pensárselo bien. Hay que hacerse un reconocimiento médico exhaustivo, porque nunca sabes lo que puede pasar cuando te sometes a sobreesfuerzos. Eso vale para todos, también para quien se inicia: antes de empezar a hacer deporte, visita al médico y comprueba si tu cuerpo está preparado. Luego tenemos disgustos que nadie quiere: ni el corredor, ni el organizador, ni nadie.

— **¿Qué busca hoy Abel Antón cuando se pone un dorsal? ¿Competir, disfrutar, las dos cosas?**

Tengo muy claro que soy un atleta al que siempre le ha gustado correr, y esa es la clave.

— **Una pregunta obligada si vas a Astorga: ¿conoces el cocido maragato?**

Pues no, todavía no lo he probado, ¡pero seguro que me lo van a ofrecer y lo voy a comer! Para antes de la carrera, quizás no es el momento, pero para después... me han dicho que me quede a comer con toda la gente que colabora y participa en la organización. Y yo encantado, porque no corren solo los atletas, hay mucha gente detrás que lleva esa carrera adelante, y ese momento de compartir una comida con ellos es el momento perfecto para probar ese cocido del que tanto me hablan.

— **Vivimos un verdadero boom del running. ¿Hay riesgo de que el globo se pinche, de que sea una moda pasajera?**

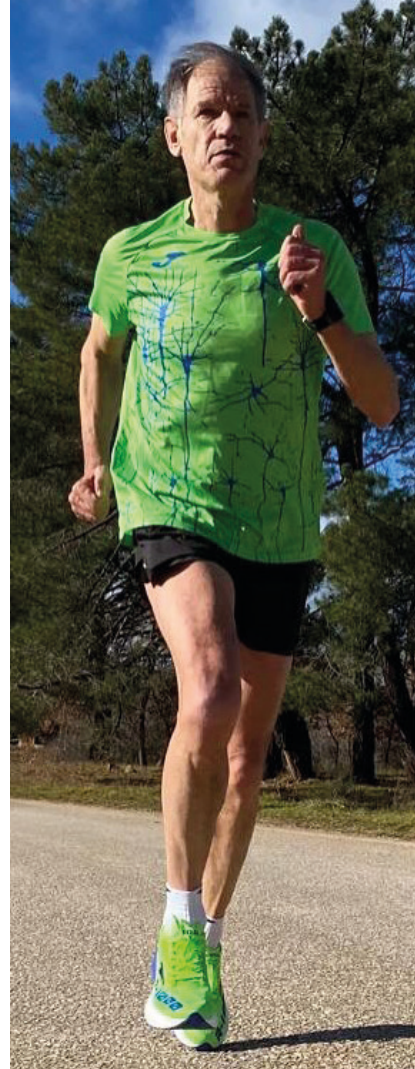
Yo creo que nunca va a pinchar. Como mucho puede ralentizarse un poco, mantenerse, pero bajar es muy difícil. Hoy en día hay una cultura del deporte muy arraigada desde la infancia, en los colegios, en los clubs. La gente



cada vez está más concienciada de que hacer deporte es bueno para la mente y para el cuerpo. Y el running en concreto tiene la ventaja de ser muy accesible: te pones las zapatillas, sales de casa y vuelves. No es caro, no necesitas instalaciones. Cada vez hay más gente joven incorporándose porque quieren estar sanos y se sienten bien haciéndolo. Además, a su alrededor han crecido el triatlón, el duatlón, otros deportes que se retroalimentan con el running. Todo eso va a crecer más, no menos.

— El componente social también es fundamental, ¿verdad? Las comunidades de corredores, los clubes, quedar para entrenar...

Completamente. No es solo el correr: es convivir. Hay grupos que se juntan dos o tres días a la semana para entrenar, que se organizan para ir todos juntos a una carrera el fin de semana, que montan una cena para celebrar algo. Es una manera de socializarse que funciona muy bien. Al final eso se convierte en una fiesta para muchos de ellos, y creo que esa parte social es uno de los grandes motores del boom del running. Y creo que la carrera de Astorga va a tener todo eso este año y sé que es una de las pruebas más bonitas de la zona. Yo, desde luego, estoy encantado de ir a correr allí porque los organizadores me están tratando de maravilla y bueno, qué puedo decir del eslogan: ¡correr en Astorga mola!

The image shows the interior of a restaurant with a high, vaulted wooden ceiling and exposed beams. Large windows on the left side offer a view of a green outdoor area. The dining room is filled with tables covered in white cloths, each set with glassware and a folded red napkin. A large, rustic wooden wheel is mounted on the ceiling as a light fixture. The overall atmosphere is warm and rustic.

Las ruedas de Pedredo

RESTAURANTE
MARISQUERÍA & ASADOR

C/ El Pozo, 2 | 24720 Pedredo
León (España)
987 830 830

No pienses, corre... por Astorga

ÁLVARO SUTIL 

Astorga y su comarca ofrecen innumerables lugares y recorridos para practicar este deporte, que tiene muchas ventajas y pocos inconvenientes (aunque haberlos los hay, sobre todo en forma de lesiones). Correr te da libertad, te aclara la mente, te permite reflexionar, conocer sitios nuevos que creías conocer, descubrir cosas que creías descubiertas, recordar con anhelo otros tiempos... y de paso vencer a las saturadas, triglicéridos y todos sus compañeros.

Astorga te da circuitos urbanos, semi urbanos, rurales, naturales, suaves, duros, técnicos, controlados, montañosos, preciosistas, industriales, periféricos. Todo un elenco de posibilidades según lo que el corredor (o caminante claro) quiera para cada ocasión.

Vamos a poner unos ejemplos de lo que digo, aunque hay infinitos evidentemente, partiendo desde el parque de la Eragudina:

OPCIÓN I

Si lo que desea es un circuito puramente urbano y que además permite unas vistas cercanas y distintas de la ciudad, podemos salir del citado parque en dirección Nacional VI hasta colarnos por la calle Corredera Baja, en el barrio de San Andrés. De ahí llegaremos a la travesía Minerva hasta la rotonda de la carretera de León, y comenzaremos a subir hacia la ciudad. En este último tramo que les comento veremos una silueta del eje monumental en su parte final desde abajo muy agradecida. Subiendo toda la avenida de Las Murallas vemos la parte primera de este eje de una manera espléndida. Si realizan este recorrido a la puesta de sol verán que las siluetas del catedral o palacio son simplemente maravillosas mientras el sol cae por detrás. Desde el cruce del

ASÍ QUE
PARAFRASEANDO
EL LIBRO DE CHEMA
MARTÍNEZ: 'NO PIENSES,
CORRE... POR
ASTORGA'.



30



antiguo ambulatorio podemos seguir por la avenida Ponferrada hasta llegar a la altura del cuartel del Ralca 63, ya de nuevo en la nacional VI. Esta parte nos permite entrar de lleno en la vida de un barrio como Rectivía. Podemos bajar por esta carretera y colarnos por la calle El Bastión hasta llegar a las escaleras que suben a la muralla. Recorriendo dicha muralla por arriba, desde donde se dice que el aire del Teleno cura todo mal, podemos ver todo el sector R-8 de la ciudad, que desde hace unos años ha cobrado nueva vida alrededor del instituto y el polideportivo. Si llegamos al Jardín de la Sinagoga podremos ver el barrio de San Andrés desde arriba y la Vega del Tuerto en su parte final. Bajando por la cuesta del Sol y de nuevo por Corredera Alta y Baja llegamos a la Eragudina. Recorrido urbano, de singular belleza por sus puntos de vista de la ciudad y de dificultad

baja. Para caminantes que no quieran hacer todo el recorrido, a la altura del parque de El Aljibe pueden acortar realizando la bajada a la muralla por la calle Alcalde Pineda o bien recorrerse todo el eje por el centro (plaza de la Catedral, los Sitios, Santocildes, Plaza Mayor etc). A los que se le quede corto pueden realizar un ejercicio con varias vueltas.

OPCIÓN II

La segunda propuesta es semiurbana, y nos aleja más del centro para llevarnos por la ciudad y su periferia al lado de las vías del tren. Partiendo desde el mismo punto y llegando como

antes a la rotonda de la Nacional 120 cruzaremos la desaparecida vía férrea de la Plata hasta llegar a la pasarela que evita la línea activa. Desde allí giraremos a la izquierda para adentrarnos en el camino de los Molinos. Desde ese punto y hasta el cruce con la carretera de San Román, casi 1 kilómetro, se disfruta de un paseo maravilloso, al lado de las vías, que quedan a la izquierda y del arroyo de La Moldera, a la derecha. Se pueden contemplar algunas casas con sus pertinentes molinos, que conforman una estampa diferente de la urbe. Además, el recorrido también permite ver campos de lúpulo de una manera muy cercana. La vista de Astorga también es destacable. Cuando llegamos al cruce con la carretera de San Román mi consejo es seguir recto, por el camino de los Molinos hasta la entrada de Carneros de Sopeña por debajo de la pasarela. En ese trayecto pasaremos por una antigua fábrica reconvertida ahora, al menos en una de sus naves, en papelera. Veremos al fon-



do los vagones de mercancías varados en las líneas fijas de la estación. De hecho, este es uno de los pocos puntos donde la imagen de Astorga se llena con retazos agrícolas, industriales, ferroviarios y patrimoniales a la vez, dando cuenta de la importancia de todos estos elementos en la historia de la ciudad. Todo en un solo plano difícil de olvidar. La Vega y la entrada en La Cepeda son inolvidables. Una vez que llegamos al primer pueblo de la Cepeda giraremos a la derecha para coger la LE-451 y subir la pasarela. En todo este tramo de vuelta a Astorga por la carretera de Pandorado hay acera y está iluminado, con lo que se puede transitar perfectamente. Antes de llegar a la parte final, la subida de Pandorado, podemos seguir por un pequeño sendero que sale a la derecha y que nos lleva, o bien al Sierro, o bien y si se gira a la izquierda en la primera bifurcación, a la estación eléctrica de Astorga, al lado del cementerio. Una vez allí, calle Negrillo, bajamos por Alcalde Carro Verdejo,

Alcalde Pineda, Húsar Tiburcio y carretera de Sanabria (bajada de Cosamai) hasta llegar de nuevo, girando en el tanatorio a la izquierda, al parque de la Eragudina. Este es un recorrido algo más exigente y técnico, aunque nunca complicado. Tiene casi 8 km de distancia y ofrece una variante atractiva como es el recorrido por

el paseo de los Molinos entre las vías del tren y la Moldera y la entrada en la Cepeda. Eso sí, esta ruta es muy aconsejable hacerla de día, ya que en buena parte del trayecto no hay iluminación (pocas farolas y muchos recortes).



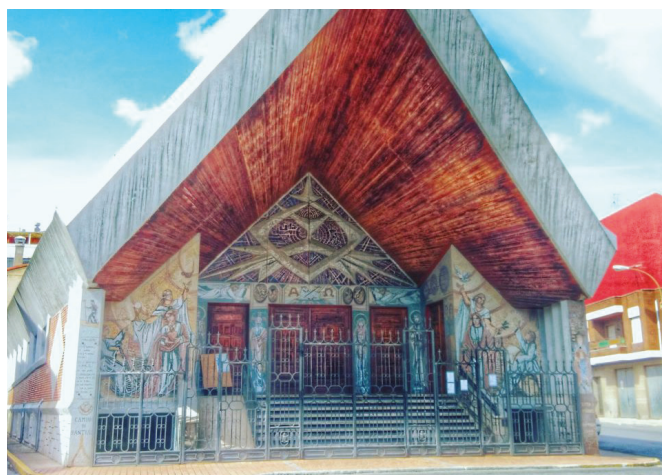
32

OPCIÓN III

La tercera propuesta es un circuito eminentemente rural, que se aleja del asfalto y se interna por caminos y cañadas. Partimos como siempre, desde la Eragudina para llegar desde allí a la plaza de Toros que dejaremos a nuestra derecha. El camino, durante los primeros pasos está parcialmente asfaltado, y desde principios de año también iluminado hasta la ermi-



ta del Ecce Homo en la pedanía de Valdeviejas: aunque en este caso no vamos a llegar hasta ella ya que a 1,5 km aproximadamente desde la salida, llegaremos a la segunda bifurcación que sale del principal y que deberemos seguir. Está a la izquierda del camino y hay un puente que cruza el río Jerga y se dirige hacia la autovía A-6. Sin miedo tomaremos esa salida, ya que después pasaremos por debajo de la A-6 a través de un paso de servicio, lo suficientemente ancho para que pase un vehículo, así que no hay problemas para los claustrofóbicos. Al salir giraremos a la derecha e iremos durante unos metros paralelos a la autovía. Podemos coger a continuación el primer paso que sale a la izquierda. Se trata de un bello camino que, siguiéndolo, una vez se gira de nuevo a la derecha, va a dar a Murias de Rechivaldo, próximo destino de esta ruta. Correr entre monte, árboles, vallados, dejando la ciudad atrás, pero sin perderla de vista, adentrándonos también en la



senda jacobea, es una singular ventaja de un lugar como Astorga, no hay que coger el coche para perderse un poquito. En Murias podemos salir, una vez que veamos las casas paralelas a nosotros, a un camino a la derecha que llega al pueblo, muy cerca del cementerio. Cruzaremos el pueblo (hacia la izquierda) primero por el camino de Santiago para dar al conocido camino Carbonero, tomando la calle Santiago la primera a la derecha (aunque también se puede transitar por el Camino Santo todo el trayecto). Una vez en el camino Carbonero nos dispondremos a ir hasta Castrillo de los Polvazares, siguiente punto para los valientes. Dicho camino nos permite además situarnos por encima de ambas localidades, con lo que las vistas, créanme, son espectaculares, teniendo también el Teleno al fondo. Esta vía nos lleva hasta encontrarnos de lleno con la carretera LE-142, que cruzaremos para así llegar al pueblo. La vuelta a la ciudad de Astorga puede ser por la propia carretera

(LE-142) o por el camino de Santiago de nuevo. Un recorrido algo más largo, (unos 15 km) con algo más de dificultad, pero de mucha belleza. Para los que lleguen a Castrillo con fuerzas mi recomendación es dirigirse al parque infantil que hay a la entrada del pueblo. Bajando por una calle justo a la derecha, recientemente empedrada. Y desde allí hacer un circular por el monte de Castrillo. Simplemente espectacular con los túneles de robles y encinas que dan a una explanada con unas vistas del pueblo y de la capital maragata sublimes.

Hay muchas más rutas, casi infinitas como señalé antes, sendas, caminos... muchas opciones que hay que descubrir poco a poco. Y es que querer es poder, pero además también puede ser disfrutar. Deporte, paisaje, paisanaje. Así que parafraseando el libro de Chema Martínez: 'no pienses, corre... por Astorga'.



Los 10K Ciudad de Astorga más solidarios

1 € DE CADA INSCRIPCIÓN IRÁ DESTINADO “**LAS BECAS NOELIA GUTIÉRREZ**”, CON EL FIN DE FOMENTAR LA IGUALDAD DE OPORTUNIDADES EN EL ACCESO A ESTUDIOS UNIVERSITARIOS DE JÓVENES DE ASTORGA Y SU COMARCA.



Noelia Gutiérrez Láiz nació en Madrid, pero fue astorgana de adopción por convicción y orgullo. De familia materna maragata, Astorga fue su referencia emocional y siempre lo llevó a gala.

La trayectoria académica y profesional destaca por su brillante currículum habiendo sido economista, licenciada por la Universidad autónoma de Madrid y Doctora en Sociología.

Desarrolló responsabilidades directivas y comerciales en diferentes compañías internacionales y en paralelo siempre tuvo una intensa vocación docente impartiendo clases en diferentes Universidades.

Un ejemplo de valentía

Noelia afrontó su enfermedad con una fortaleza extraordinaria. Su lucha fue constante y serena, Nunca que la enfermedad redujera sus compromiso profesional, académico y vital.

EL PROYECTO

Las Becas Noelia Gutiérrez - Astorga son un proyecto educativo impulsado por la **Fundación Esperanza y Alegría**, con el objetivo de **promover la igualdad de oportunidades y el acceso a la educación superior de los jóvenes de Astorga y su comarca**. Inspiradas en la memoria y los valores de **Noelia Gutiérrez**, profesora y emprendedora comprometida con la cultura, la educación y la solidaridad, estas becas representan un **legado de esperanza, esfuerzo y superación personal**.

El proyecto se enmarca en la vocación de la Fundación de fomentar el desarrollo integral de las personas a través de la educación, entendida como la herramienta más poderosa para transformar vidas y construir una sociedad más justa y solidaria.

Los objetivos específicos son:

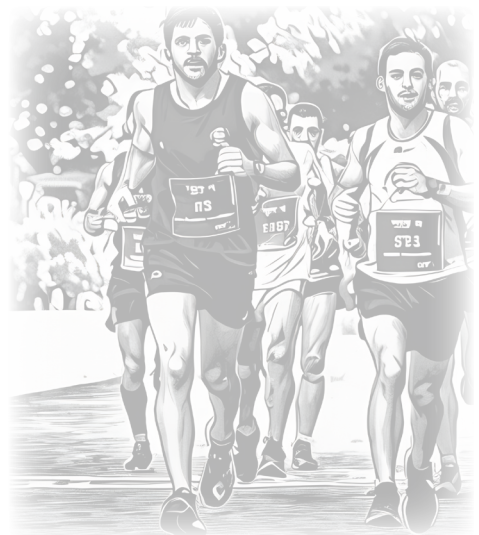
1. Reducir las desigualdades educativas en familias con dificultades socioeconómicas.
2. Promover la excelencia académica y el compromiso social, reconociendo el mérito, el esfuerzo y la actitud positiva de los jóvenes beneficiarios.
3. Fomentar el arraigo y la proyección del talento local, contribuyendo al desarrollo cultural y humano de Astorga y la provincia de León.
4. Impulsar el valor de la educación como medio de transformación personal y colectiva, en coherencia con los valores de la Fundación Esperanza y Alegría.



Toda la información del proyecto, bases y formas de participar y colaborar en:
www.becasnoelia.org



FEyA
Proyecto Becas Noelia



splunk >
a **CISCO** company

Astorga Running: cuando correr significa ayudar

Más de 7.000 € recaudados para fines sociales.

El deporte es esfuerzo, superación y compañerismo. Pero para el Club Astorga Running es, además, una herramienta de compromiso social. Porque cada kilómetro recorrido no solo suma en marcas personales, sino también en solidaridad.

El deporte entendido como un punto de encuentro: una oportunidad de unir proyectos y objetivos intentando que cada evento sea una oportunidad para sumar, para sensibilizar y para construir comunidad.



36

En la tradicional **Carrera de Navidad**, el espíritu festivo se transformó en compromiso real, logrando una recaudación de 1.500 euros destinados a la **Asociación ALFAEM LEÓN**, entidad que trabaja en apoyo a personas con problemas de salud mental y sus familias. Una iniciativa que unió deporte y sensibilidad social en una fecha especialmente significativa.

En el **Cross de Santa Colomba de Somoza**, el esfuerzo colectivo volvió a dar frutos solidarios: se recaudaron 3.040 euros destinados a **CÁRITAS Astorga**, para ayudar a los **damnificados por los incendios** que afectaron a nuestra zona y comarca.

El compromiso del club también se ha materializado en gestiones directas para fortalecer proyectos locales. A través de la mediación con **CAIXABANK**, se consiguió incrementar en 1.000 euros la dotación destinada a la **ASOCIACIÓN DE ALZHEIMER** de Astorga, reforzando así su capacidad de actuación.



Y en los 10K Ciudad de Astorga, la solidaridad vuelve a ocupar un lugar central. La prueba no solo congrega a cientos de corredores, sino que también da visibilidad y apoyo al **PROYECTO DE BECAS NOELIA GUTIÉRREZ**, una iniciativa novedosa que facilita el acceso a estudios universitarios a jóvenes astorganos con talento y recursos limitados.





Nuevo
T-ROC



Nuevo **Q3**



SKODA

ELROQ
100% ELÉCTRICO



**NUEVOS
KM CERO
OCASIÓN**

TELENAUTO

www.telenauto.com

LEÓN-ASTORGA-PONFERRADA

987 84 00 87

10 kilómetros, Dos Milenios, un palacio y dos cuestas



CRÓNICA DESDE EL ASFALTO
DE LOS 10K CIUDAD DE **ASTORGA**

Ahí estamos todos, en la Plaza Mayor, con nuestros dorsales enganchados con imperdibles que nunca van donde tienen que ir, estirando cuádriceps, haciendo salidas, mirando zapatillas, buscando algún corredor que no quieras que hoy se te escape. Mirando a

Juan Zancuda y Colasa, los maragatos que cada hora golpean la campana del reloj del Ayuntamiento, los que atraen miradas, a los que todo el mundo espera esperando lo esperado por ellos durante 59 minutos y 59 segundos.

El speaker habla y habla mientras la música suena. El ambiente es diferente a



38





otras carreras, una mezcla de gran evento y carrera de amigos. Las familias se suman, apenas se ven corredores solos. Hay mucho equipo, gente que se saluda, otra mira entre la incredulidad, la sorpresa y el agrado. Es buena señal. Esto trasciende lo meramente deportivo. Esa es la idea. Se ha conseguido. El pisetazo suena y la masa se pone en movimiento, ese primer kilómetro donde todos corremos sintiéndonos keniatas, donde nada pesa y crees que, hoy sí, puede ser tu día. No lo va a ser, casi seguro. Pero te vas a ir feliz de haber corrido por Astorga, algo también cierto. Salimos de la Plaza y empiezo a ver lo que siempre he visto viviendo aquí pero que ahora, jadeando y con el corazón a mil, tiene otro color. Es un recorrido duro, no lo niego, donde la mayor parte 'pica' hacia arriba, pero ves la historia pasar delante de ti. Vestigios a todo color, desde la época romana hasta el modernismo, pasando por el románico o el neogótico, que confieren un halo especial. El Palacio Episcopal, esa joya de la que celebramos efeméride es nexo de miradas furtivas, mientras intentas no perder el ritmo.

Solo tres obras dejó Gaudí fuera de Cataluña y una está aquí, en esta ciudad donde se cruzan el Camino Francés y la Vía de la Plata, mirando a Santiago; porque Astorga siempre ha sido eso, un cruce de caminos. Los peregrinos lo saben, los maragatos lo supieron, y ahora nosotros, corredores de medio pelo, también lo estamos comprobando a cada zancada.

Kilómetro dos, el tres en el horizonte, y las piernas ya empiezan a recordarte que lo de salir tan rápido fue una idea pésima. Pero seguimos, claro que seguimos, porque correr es eso, seguir cuando el cuerpo te pide clemencia y la cabeza te dice que eres tonto. Pasamos cerca de la Catedral, esa mezcla de gótico, renacentista y barroco que tardó siglos en construirse, sobreviviendo también al terremoto de Lisboa, y que ahora contemplo de refilón, pensando que los tipos que la levantaron seguramente no corrían diez kilómetros un domingo por la mañana pero sí sabían lo que era el sacrificio. Las piedras de su fachada sur, obra de Rodrigo Gil de Hontañón, han visto pasar ejércitos romanos, peregrinos medievales, invasiones francesas y ahora nos ven a noso-

tros, manada de locos con mallas de colores y zapatillas con carbono, cumpliendo con ese ritual moderno de machacarnos por deporte.

Pasamos por algún tramo de la muralla romana. Dos kilómetros de perímetro conservado de aquella Asturica Augusta que fue capital del Convento Asturicense y que vio nacer y morir imperios. Construida entre los siglos III y IV, reconstruida en la Edad Media, la muralla sigue ahí, testigo callado, que no silencioso, mientras nosotros vamos dejando el alma en el asfalto. Y pienso, entre resoplidos, que los romanos también corrían, vaya si corrían, pero ellos lo hacían para conquistar el mundo y nosotros lo hacemos para... pues para ser un poco más felices, eso sí. Hay algo profundamente ridículo en todo esto, pero también profundamente humano. Correr es un poco absurdo, sí, pero es nuestro absurdo favorito.

Kilómetro cinco, la mitad del camino, y aquí es donde uno empieza a negociar consigo mismo. "Vale, llego al seis y luego ya veremos", te dices, como si el cuerpo fuera tonto y no supiera que le quedan otros cinco kilómetros de castigo. Empiezas a ver que el Garmin no miente. Pasamos por zonas más alejadas del centro histórico, y de repente, echo de menos esos adoquines sueltos



40



@RONIKA.PHOTO

APARTAMENTO
EL ÁTICO
ASTORGA

Tlf. 630 720 020
apartamentoelaticoastorga@gmail.com

ALPHA
Estudios



Apartamentos en Astorga

Tlf. 630 720 020
alphaestudiosastorga@gmail.com

¡NUEVOS! APARTAMENTOS TIPO ESTUDIO CON TODO LO
NECESARIO PARA TU ESTANCIA EN ASTORGA

del eje monumental. Porque correr por Astorga tiene eso, que hasta cuando te estás muriendo de cansancio, cada esquina te recuerda que estás pisando cultura y patrimonio. Esta ciudad fue campamento de la Legio X Gemina, por aquí pasaba el oro del noroeste peninsular camino de Roma, aquí se quedaban los peregrinos antes de enfrentarse a la subida a la Cruz de Ferro, ese crucero a 1.500 metros, punto más alto del Camino, donde depositar una piedra y dejar atrás las cargas. Ironías de la vida, yo también dejo aquí mis cargas, solo que las mías son literales: cada kilómetro que pasa siento que peso diez kilos más.

En el kilómetro siete a la vuelta del Postigo veo el Teleno, su absoluta majestuosidad, el 'Monte Tutelar' que escribe Antonio Colinas. Pienso en los maragatos, esos arrieros que durante siglos transportaron mercancías por media España con sus recuas de mulas, tipos duros que conocían cada camino, cada puerto, cada posada. Ellos sí que hacían millas, con carros sin goma eva ni placa de carbono, y el cocido en la fiambarrera. Comparado con ellos, esto de correr diez kilómetros es una tontería de urbanitas aburridos. Pero funciona, qué le vamos a hacer. A estas alturas de la carrera, con el pecho ardiendo y las piernas transformadas en bloques de hormigón, uno se siente más vivo que nunca, aunque sea para constatar que está más cerca de la muerte que de la gloria.



Kilómetro ocho, nueve, y ya estamos en la recta final. El cuerpo va en piloto automático, la cabeza desconectada, solo queda ese instinto animal de llegar, de acabar, de poder decir que lo hiciste. La última subida por Puerta Sol, la entrada de la Ruta Jacobea a la ciudad; el remate final donde muchos corredores pasan a ser andarines, y compruebas que no perteneces a la misma especie que Raúl Celada y su electrizante subida del año pasado. Un video que se hizo viral y que lo pone en otro planeta, directamente. Volvemos a entrar al centro antiguo, al famoso Eje, con la Sinagoga a la izquierda, la iglesia de San Francisco a la derecha y la Domus del Pájaro y el Oso, quizás el resto romano más importante de la vieja Asturica. Un instante antes

APARTAMENTOS TURÍSTICOS **FAUNO,**

Para ti, en el centro de Astorga



de llegar a la meta y con la lengua en los tobillos, transitas por una mítica chocolatería de la ciudad. Y es que Astorga huele a dulce, siempre lo ha hecho, desde que en el siglo XIX se convirtiera en referente del cacao, con medio centenar de negocios y fábricas chocolateras. Venas de chocolate, historia y patrimonio en las calles de una ciudad que ha visto de todo y que seguramente nos mira, a todos estos corredores jadeantes, con la misma benevolencia con la que ha visto pasar a legionarios, peregrinos, arrieros y turistas.



42

Y llega la meta, por fin llega, en la misma Plaza Mayor donde empezamos. Cruzo la línea con las piernas convertidas en gelatina y los pulmones pidiendo clemencia, pero cruzo y sonrío. Me dan la medalla, me dan la bolsa del corredor y bebo todo lo que pillo. Buen final, con fruta, bebidas, caras amables de las decenas de voluntarios que ponen en marcha la mejor carrera de la provincia. Un club, el Astorga Running, que es más que un club, que dirían los culés, es una familia. Todos de azul cielo, corriendo y contribuyendo a que la jornada sea especial. Bravo por ellos, que hacen que todo fluya. Alrededor mío, otros corredores en las mismas condiciones, doblados sobre sí mismos, estirando, respirando como fuelles, todos con esa mezcla de alivio y satisfacción que solo conoce quien ha corrido hasta el límite. Y levanto la vista y ahí está Astorga, imponente, bella, eterna. La ciudad que fue romana, que fue medieval, que fue jacobea, que es maragata y leonesa, leonina incluso, universal y gaudiana, que hoy son sinónimas. Cien años de la muerte de un genio que puso la capital maragata en el mapa para siempre y de manera definitiva.

Piénsenlo, correr por Astorga es correr sobre capas y capas de tiempo. Cada pisada es un eco de todas las pisadas que la precedieron. Si escarbas empiezas a traspasar

Astorga Suites



Ctra. Pandorado, 2
24700 Astorga León

☎️ 📞 618 888 600

épocas como si fueran la cebolla de la historia. Correr sobre el tiempo, sobre 2.000 años no tiene precio, y eso te lo dan los 10km Ciudad de Astorga. Correr para ser parte de ella, al menos para rozarla con los dedos. Un pequeño hilo más, siempre verde (y azul) en el tejido de esta ciudad. Y eso tiene su punto, y seguido.

¡¡Nos vemos en 2027!!

Correr en Astorga ¡¡Mola!!!



Entrevista a Victor Murias

DIRECTOR del PALACIO EPISCOPAL de ASTORGA

ÁLVARO SUTIL



“...en el deporte, en la música, en el teatro, en todo aquello que se haga en la ciudad, tiene que tener siempre pues como esa luz, como ese sol que nos ilumina a Gaudí.”

Tenemos que valorar la gran suerte que tenemos en Astorga, donde Gaudí dejó su huella para siempre entre nosotros.



44

En esta edición, los 10k Ciudad de Astorga tienen un protagonista muy claro, evidente e importante. 2026 es Año Gaudí y nuestra querida carrera no podía ser ajena a ello. Por ello, la entrevista con el director del Palacio Episcopal, que vive en estos momentos su mayor proceso de transformación para ser uno de los mejores monumentos de la comunidad autónoma, es obligada, pero también necesaria. Víctor Murias está viviendo una época de intenso pero satisfactorio trabajo, y hemos querido preguntar qué nos reserva esta gran efeméride durante los próximos meses. Ya les anticipo: va a haber conferencias, exposiciones, actividades educativas, música, cultura de amplio espectro... un sinfín de actos cuyo propósito es, no solo dar a conocer la obra, sino aprender a vivirla.

Pregunta: ¿Qué significa para el Palacio Episcopal de Astorga poder celebrar esta conmemoración?

Respuesta: Pues es un momento muy especial porque de alguna manera estamos recordando a un arquitecto que ha dejado huella en la historia, no solo de España, sino también en este caso de nuestra ciudad de Astorga y se cumplen ahora pues 100 años desde su desgraciado fallecimiento, como todos sabemos, atropellado por un tranvía en Barcelona y por eso es un momento especial de recuerdo, de unión de toda su obra y de ese compromiso para que su legado no quede en el olvido, que no lo está, pero lo que queremos es ponerlo en valor más aún y darle el lugar que creemos que se merece en la historia de la arquitectura.

P: La programación se extiende a lo largo de todo el año y enero, por ejemplo, arrancaba con la pieza del mes que estaba dedicada íntegramente al arquitecto catalán. ¿Qué es lo que va a encontrar el visitante?

R: El visitante va a encontrar un número grande de actividades, de propuestas que de alguna forma le hagan fijarse de una más forma especial a lo largo de este año en todo lo que este genial arquitecto ha hecho.



La Perla Maragata: Tu Refugio de Luz en Astorga

Características Principales

Capacidad para 5 Personas
Distribución óptima: 3 Completos y 2 Baños Completos (1 Bañera, 1 Ducha)

Ubicación Tranquila y Conectada
Barrio pacífico a minutos de puntos de interés

Distribución y Espacios

Dormitorio Principal King Size
Descanso reparador en ambiente luminoso

Dormitorios 2 y 3 Versátiles
Cama de 1,50m y cama individual con acceso a balcon y zona de trabajo

Salón y Cocina independientes

Comodidades y Servicios Incluidos

Llegada Autónoma 24/7
 Acceso directo y sencillo con teclado electrónico

Equipamiento Completo
 WIFI gratuito, calefacción, cafetera, ropa de cama y toallas

Aparcamiento Sin Complicaciones
 Fácil aparcamiento gratuito en calles aledañas

Inmersión Cultural en Astorga

La Catedral de Astorga
 Patrimonio a tus Pies: A corta distancia caminando

Palacio Episcopal de Gaudí
 Patrimonio a tus Pies: A corta distancia caminando

Ayuntamiento de Astorga
 Patrimonio a tus Pies: A corta distancia caminando

Gastronomía Maragata
Imprescindible: Cocido Maragato y tiendas de chocolate artesanal

Corazón de la Maragatería:
Disfruta la arquitectura tradicional y siglos de historia

Para reservas: <https://airbnb.com/h/laperlamaragata>

A través de la pieza del mes pretendemos destacar elementos especiales, no solo de nuestro museo, sino también algunos que están en la Sagrada Familia de Barcelona, a través de los cuales pues iremos entrando un poco en el estudio y sobre todo también el conocimiento de todas las posibilidades y las capacidades que tenía este arquitecto.

Estamos trabajando también en un marco educativo a través del cual intentamos hacer del arte algo atractivo, algo divertido y creemos que también se debe educar a los más pequeños en este ámbito y creo que es importante que ellos sepan descubrir también el valor del arte, divertirse con él, valorarlo y sobre todo saber también interpretarlo.

Creemos que el arte tiene que ser accesible a todas las edades y eso es lo que pretendemos también, que estos edificios sirvan de aliciente para los más pequeños a la hora de valorar elementos que son fundamentales de nuestra cultura.



P: El calendario incluye también colaboraciones con la Sagrada Familia y con la Alianza 'El Camino de Gaudí'. ¿Qué es lo que aportan estas colaboraciones?

R: Parte de esa colaboración con la Sagrada Familia es la cesión de determinadas piezas de su Fundación para las muestras de la pieza del mes, y después estamos trabajando también con el 'Camino de Gaudí' y con Sagrada Familia en un proyecto educativo, a través del cual podamos, con diferentes actividades, hacer llegar a los más pequeños la figura del arquitecto y sobre todo el conocimiento de sus obras.

P: El mes de marzo fue un mes importante ya que se dedicó al obispo que puso en marcha todo el proyecto: Juan Bautista Grau, ¿por qué era importante incluirlo en este aniversario?

R: Nosotros a lo largo de este año estamos incidiendo en los tres personajes fundamentales a la hora de poder disfrutar hoy de este edificio en Astorga.

Y, en primer lugar, está el obispo Grau, que fue el conseridor, digamos, el que trajo a Gaudí aquí porque eran amigos y gracias a él, pues tenemos su obra en la ciudad. Descubrimos una escultura, presentamos un libro sobre su vida y su trayectoria y después tuvimos una serie de conferencias y de actos en torno a esta figura que fue muy importante para nuestra diócesis.

P: Hablemos un poco de las nuevas zonas visitables del recinto. Uno de los anuncios más llamativos y atractivos será la apertura del foso como nuevo espacio visitable. ¿En qué consiste exactamente esa visita y qué es lo que va a suponer para el palacio?

R: Es uno de los últimos lugares o espacios que quedan ocultos en el palacio no visitables. Hemos iniciado ese camino que hemos llamado 'El Palacio Escondido' que consistía en poder hacer visitables muchos lugares que en el palacio permanecían cerrados.

Comenzamos ya hace un par de años con ese ascensor panorámico que nos cubre hasta los bajo cubierta y las terrazas del palacio y queremos culminar ese proyecto del Palacio Escondido por el mes de octubre con la apertura de un nuevo espacio que es la visita al foso y que dará una perspectiva totalmente diferente a la contemplación del propio edificio.



P: Háblenos del programa 'Embajadores del palacio'.

R: El programa Embajadores ha querido hacer partícipes del año Gaudí a todas aquellas personas empadronadas en el municipio de Astorga o municipios colindantes que lo han pedido a que se sientan implicados a la hora de promover el conocimiento y la puesta en valor del monumento.

Es un carné a través del cual se permite la visita al edificio gratuitamente a lo largo de todo el año 2026 con una entrada al Palacio Escondido, y después, en los cuatro años siguientes también, siempre que acompañen a otra persona que venga a visitar el palacio y que quiera sacar su entrada, le podrán acompañar de forma gratuita.

P: Y las administraciones y empresas ¿cómo colaboran con este aniversario?

R: El Ayuntamiento de Astorga se ha implicado mucho, al igual que Caja Rural, que fueron nombrados en febrero Embajadores Principales. Por su puesto también los medios de comunicación locales y provinciales que nos han ayudado muchísimo para la difusión de todo lo que estamos llevando a cabo y que también los hemos reconocido con esa distinción.

P: ¿Qué le gustaría que quedara en la memoria colectiva después de todas estas celebraciones, de todas estas actividades que se van a celebrar durante este 2026? Porque solo hemos hablado de algunas, pero en cada mes de este año hay muchas acciones culturales y de divulgación de la obra de Gaudí en Astorga.

R: Pues me gustaría que recordásemos la figura de Gaudí, en primer lugar, como una persona humilde, un gran cristiano, un genial arquitecto y sobre todo valorar la gran suerte que tenemos aquí en Astorga y en la provincia de León donde dejó su huella para siempre entre nosotros.

P: ¿Qué significa para el Palacio que una de las carreras populares más importantes de la provincia esté dedicada a Gaudí?

R: Significa la importancia que queremos dar a este año y que esté presente la celebración del centenario en todos los ámbitos: en el deporte, en la música, en el teatro, en todo aquello que se haga en la ciudad, tiene que tener siempre pues como esa luz, como ese sol que nos ilumina a Gaudí, que lo tenemos presente a través del Palacio, pero sobre todo en este año, que lo recordamos casi cada día por su centenario.

P: Es una es una muestra más de la implicación del monumento con la vida social y en este caso deportiva de la ciudad.

R: Efectivamente, yo creo que Gaudí y sobre todo el Palacio ha cambiado la vida de Astorga y hay un antes y un después de la construcción del monumento; por eso todos los que vienen a esta ciudad la recuerdan precisamente por este motivo. También creo que en todos los ámbitos tenemos que tener presente la influencia y lo importante que es para nosotros la figura de este arquitecto como buque insignia y como imagen de Astorga.



Un cartel de lujo en la línea de salida

Los reyes de la Behobia 2025, en los 10K Ciudad de Astorga.

Raúl Celada y Katherine Tisalema, ganadores de la prestigiosa carrera donostiarra estarán en Astorga.



Raúl Celada

2025 Campeón Behobia-San Sebastián.
Mejor corredor CyLeón campeonato de España de campo través.
2022 4º puesto en el Encuentro Iberoamericano en 5.000 mts.
2021 medalla de plata por equipos, con la Selección Española en el Europeo de Cross en Irland.
2019 3º Puesto en el Campeonato de España de 10.000 metros, disputado en Torrevieja 28':25'
2014 Campeón de España de 1500 mts en categoría Junior.
2013 participó con España en los mundiales de Cross de Malta y Polonia.
2012 Campeón de España de campo a través.



Kathy Tisalema

2026 Ganadora MMaratón de Elche.
1:11:45
2025 Campeona Behobia-San Sebastián
Ganadora MMaratón Elche y Avila.
Campeona Cross nacional de Cantimpalos.
2022 Record Nacional Ecuador 10K 32:40



48

2026 Campeón de España de maratón 2:13:31.
2025 Mejor atleta Master.
Reconocimiento por la RFEA.
2023 Premio Nacional del deporte Reina Sofía.

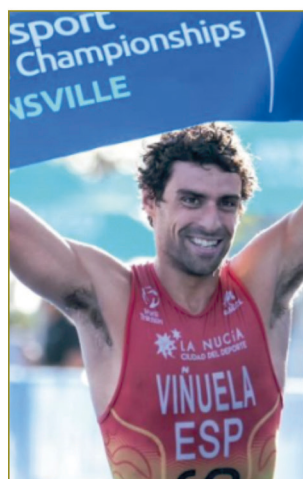


Ricardo Rosado



Lucía Centeno

2026 Ganadora MMaratón de León.
2024 Subcampeona de CyL de 5000 mts y campeona de CyL sub 23.
2023 Subcampeona de España de cross con la selección de CyL sub 23.



Kevin Viñuela

2022 Subcampeón de España de Triatlón Cross.
2019 Campeón del Mundo individual y relevos en los World Beach Games.
2016-2017-2018 Campeón de España de Triatlón Cross.
2015-2016 Reconocido por Triatlón Castilla y León como mejor triatleta absoluto de Castilla y León.



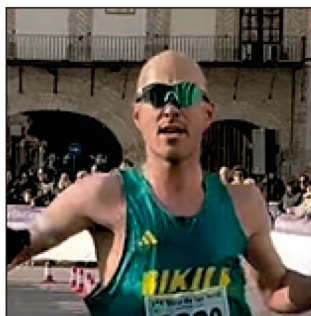
Dani Alonso

2024 Campeonato de España de Campo a Través por Clubes.
Campeón de España campo a Través Sub-16.
Campeón de España 3000 Mts.Sub-16.

El orgullo del atletismo popular leonés

La carrera contará con una gran presencia de corredores punteros del running provincial.

Los 10K Ciudad de Astorga pretenden ser punto de encuentro de los principales referentes de la provincia.



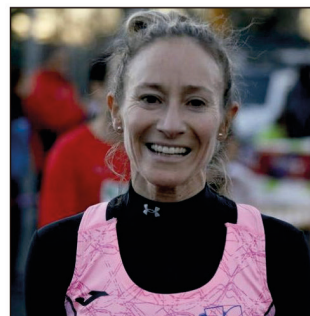
Andrés Gimeno Martín



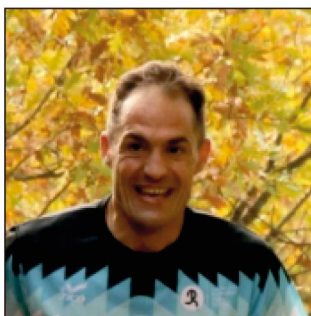
Guillermo García García



Marta García García



Laura Sánchez Piedrafita



Alex Martínez Fernández



Miguel Angel Rabanal



Marina Guerra Fernández



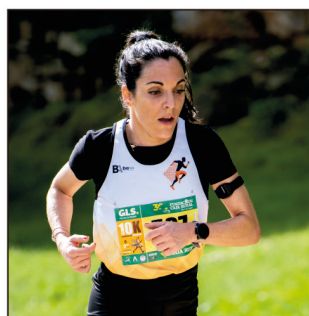
Verónica Robla Iglesias



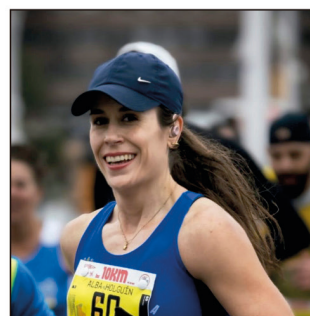
Salva Calvo Redondo



Estefanía García Calvo



Loreto Pacho Pastrana



Alba Holguín

Estas fotos ponen cara a algunos de los atletas más reconocibles del circuito popular leonés y de otros que han llevado la bandera del running y del trail de nuestra provincia a lo más alto pero también es un reconocimiento para todos los demás que cada fin de semana se ponen un dorsal en las diferentes pruebas de la provincia.

Para quienes están siempre... Para quienes no fallan...

Para quienes hacen posible que cada carrera tenga sentido...

¡¡¡GRACIAS!!!

A finales del siglo XIX, cuando Antonio Gaudí vino a Astorga, las cosas del comer no eran muy diferentes a las que vivieron los invasores franceses. La llegada del ferrocarril había facilitado los intercambios pero no era Maragatería una tierra fértil donde el campo fuese un vergel y la crianza del

[illegible]

1.- Documento conservado en el Archivo Histórico Municipal de Astorga. El procurador del común, Juan de la Cruz García, certifica las cantidades de legumbres requisadas, con nombre y apellidos, a los tenderos astorganos al comienzo de la guerra de la Independencia (1809).





www.cajaruraldigital.com



LA BANCA DEL DEPORTE

/ En **Caja Rural** estamos donde late el deporte de nuestra gente: en las canchas de barrio, en las pistas deportivas y en los estadios donde los profesionales lo dan todo porque apoyamos el talento desde la base. Porque somos más que una entidad financiera: somos el impulso, la energía y el respaldo de quienes entrenan hoy para llegar a lo más alto. Y, como siempre, **estamos y estaremos a su lado, en cada esfuerzo, en cada meta y en cada victoria.**



| *tuya, de todos*



ganado pudiera paliar las miserias. Ni el cronista local que durante lustros cantó las excelencias de la comarca, Luis Alonso Luengo, se atrevió a imaginar otra cosa diferente a las sopas, al cocido sin apellido, el congrio, el bacalao y el pan y la hogaza con la que saciar el mucho hambre de la época.

El cocinero Jorge Sáez, quinta generación y heredero de los fogones astorganos del Restaurante La Peseta, se remonta hasta su bisabuelo y su Casa Leonardo Alegre, sita en la calle Ovalle 6, para dejar datado en la segunda década del siglo XX lo que iba a ser el principio de un salto cualitativo en la hostelería y gastronomía maragata. *“Es el padre de Irene Alegre, mi abuela, también carpintero y contratado para trabajar en la construcción del Palacio, quien ofrece el ramo que inaugura el Hotel Moderno de Ángel Herrero, hotel y restaurante a quien se atribuye, mediado el siglo, haber servido el primer cocido maragato en una campa próxima a Santa Colomba.”*

Todo hace pensar que fue una comida oficial, agradecimiento del Ayuntamiento de Astorga a la Diputación de León y adornada con la imaginación de prebostes locales capaces de hacer historia donde no la había, quien dejó para la posteridad los “tres vuelcos” de un cocido menos pobre, servido al revés, al que ahora adornan nueve variedades de carnes y un relleno que glosa Amador Fernández, con la ayuda de la inteligencia artificial, para acompañar en imagen estas letras.

En poco más de medio siglo, el “cocido maragato” se ha convertido en una nueva fuente de ingresos para una comarca que se desangra en habitantes y en capacidad de desarrollo. Maruja Botas Salvadores puede hablar por experiencia de lo que ha sido y es Castrillo de los Polvazares, convertido hoy en centro neurálgico de ese nuevo atractivo gastronómico capaz de saltar fronteras y convertirse en reclamo para propios y extraños. Su madre y ella renovaron lo que fue el casino del pueblo en la primera casa de comidas a la que hoy se han sumado hasta más de siete mesones y restaurantes.

“Todo lo que sé y ahora delego en mi sobrino Ceferino, lo aprendí de mi madre, Enriqueta Salvadores Martínez -dice Maruja- Estaba en los fogones desde la cuatro de la madrugada, ponía amor y de aquellos productos ya no quedan. El lacón era lacón. Hoy hasta los garbanzos, los pico pardal, son escasos y la producción no da para todos. El primer cocido que servimos, sería hacia los años cincuenta, lo hicimos por encargo para el médico Antonio López Sastre -ríe- y los garbanzos quedaron duros.”

Antonio Gaudí no tuvo oportunidad ni de ver el final de su obra astorgana ni de probar un “cocido maragato”. No fue tampoco un cocido lo que se sirvió en la única comida oficial que se ha celebrado en el Palacio Episcopal sobre una alfombra elaborada para la ocasión por la familia Nistal, renombrados maestros textiles. Fue otro catalán, Jordi Pujol, quien tuvo el privilegio de ser el primer comensal en “ocupar” el salón del Palacio, gracias a una autorización solicitada por la Diputación de León y concedida por el obispo Antonio Briva en los últimos días del mes de noviembre de 1981.

Llovía sobre mojado, porque durante los muchos años que Briva ejerció su pontificado en la diócesis de Astorga, hubo idas y venidas de autoridades y hasta de ilustres catalanes a los que agasajar con tan succulentas viandas. Si Antonio Briva no acompañó a Jordi Pujol en 1981, si estuvo y disfrutó con Josep Tarradellas, en Castrillo de los Polvazares y en el comedor de Maruja Botas, cuando el muy honorable regresaba de la entrega de los Premios Príncipe de Asturias 1983, a los que fue invitado después de haber presidido uno de sus jurados.

Maragatería, Astorga y el cocido maragato han conseguido -en menos de un siglo- renovar y escribir su compromiso con la historia. No hay mejor virtud que saber trasladar a los fogones y a los platos las esencias de un modo de ser y existir. Es parte de su cultura, de su herencia y de su forma de entender el mundo. Y eso sin olvidar que la tierra no es la más propicia para los cultivos, para esos garbanzos variedad “pico pardal” -patrimonio leonés- que solo crece tres veces al año, se riegan con el agua de la lluvia y son tan pequeño como todas las cosas grandes.



25 AÑOS
DE INGENIERÍA AL SERVICIO DE LA INDUSTRIA
INGENIERÍA, INNOVACIÓN Y TALENTO

 **AIZKORRI**
PINTXOS VINOS CAÑAS TAPAS

ASTORGA

 **AIZKORRI**
PINTXOS VINOS CAÑAS TAPAS

¡Un photocall con premio para los finisher de los 10K!

Corre, posa y gana 2 experiencias completas de fin de semana en nuestra ciudad.

La carrera Ciudad de Astorga es algo más que correr 10 kilómetros. Es diversión, emoción y una auténtica fiesta.

No te pierdas nuestro photocall y posa solo o con tus compañeros de una forma divertida con el Palacio de Gaudí de fondo y podrás volver a disfrutar de Astorga en un fin de semana inolvidable.

¿Cómo participar?

Posa en el photocall que estará habilitado en la zona de meta.

Sortearemos un fin de semana para los que participen en Facebook y otro con los que participen en Instagram de los 10K Astorga.



- ✓ Sigue nuestro Facebook 10km Astorga
- ✓ Comparte tu foto del photocall de manera pública desde el álbum que crearemos los días siguientes a la carrera.



- ✓ Sigue nuestro Instagram 10km Astorga
- ✓ Accede a nuestro photocall 10kmastorga.es/fotos-photocall-2026 Comparte tu foto y etiquétanos. Si tu perfil es privado, envíanos una captura de pantalla por mensaje.



54



Nary Ly posando en el photocall 2025, dedicado al festival de cine de Astorga 2025

FIN DE SEMANA Gaudiano
Fecha a convenir
HOTEL GAUDÍ
1 hab.doble AD Noche
Cocido 2 pxnas.
Casa Maragata I I
2 Entradas Ruta romana
2 Entradas Museo chocolate
2 Entradas Palacio escondido

FIN DE SEMANA
Astures y Romanos
25-26 Julio
HOTEL EUROSTARS
Vía de la Plata
1 hab.doble AD Noche +Circuito Spa
Cocido 2 pxnas.
Casa Maragata I
2 Entradas Circo Romano
2 Entradas Museo chocolate
2 Entradas Palacio escondido

10K CIUDAD DE ASTORGA



AYUNTAMIENTO DE ASTORGA



SPONSOR PRINCIPAL



Telenauto

www.telenauto.com

EMPRESAS PATROCINADORAS



TRESCA



EMPRESAS COLABORADORAS



La fuerza de una ciudad en movimiento

Veronika Zhuravlova (@ronika.photo)



AYUNTAMIENTO
DE ASTORGA



100
Antoni
Gaudí