

NÚMERO 286

REVISTA IMPRESA Y DIGITAL

# FIESTAS

Nationale-Nederlanden  
San Silvestre Vallecana 2025  
**MADRID**  
La carrera de **todo el mundo**



CARTEL OFICIAL



JL PUBLICACIONES



Nº1 EN PUBLICACIONES DEPORTIVAS  
REVISTAS DE FIESTAS Y GUÍAS GASTRONÓMICAS

TIMESPORT · IFESTAS · GUÍAS GASTRONÓMICAS · FRANQUICIAS  
LA MEJOR PUBLICIDAD PARA TU EMPRESA

Síguenos en Redes Sociales



WWW.JLPUBLICACIONES.COM





# 10 % DESCUENTO

Enseñando este cupón

# PELUCQUERIA & ESTETICA



En nuestro salón ofrecemos un servicio personalizado, pensado para que te sientas cómodo y relajado desde el primer momento. Cuidamos de ti y de tu cabello con productos ecológicos y naturales, libres de sulfatos, para garantizar el mejor cuidado.



📞 627 176 755 | 91 303 71 89

🌐 [WWW.SYOESTILISTAS.COM](http://WWW.SYOESTILISTAS.COM)

📧 [info@syoestilistas.com](mailto:info@syoestilistas.com)

📍 Av. Pablo Neruda, 124 | 28018 | Madrid - España







# San Silvestre Vallecano 2025



**iFIESTAS**

## STAFF

### EDITA:

JL PUBLICACIONES S.L.

### ATENCIÓN AL CLIENTE:

T. +34 881 124 649

WEB: [WWW.JLPUBLICACIONES.COM](http://WWW.JLPUBLICACIONES.COM)

E-MAIL: [INFO@JLPUBLICACIONES.COM](mailto:INFO@JLPUBLICACIONES.COM)

### DIRECCIÓN:

JOSÉ LUIS FERNÁNDEZ

### EDITORIAL:

MONTSE LEDO

### DISEÑO Y MAQUETACIÓN:

ANDREE MONTESINOS

### PUBLICIDAD:

VERÓNICA HIERRO

ALBA ROLDÁN

### REDES SOCIALES:

CARLOS GARRIDO

JORDI URIACH

### PORTADA:

JL PUBLICACIONES

### PROGRAMACIÓN:

AYUNTAMIENTO DE MADRID

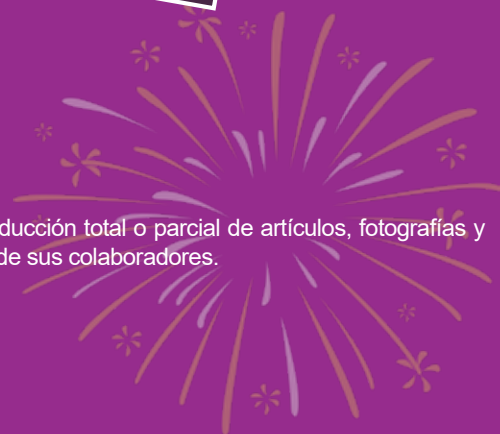
### DEPÓSITO LEGAL:

C 129-2024



J.L. PUBLICACIONES S.L. informa que: Al amparo del Art. 32.1 de la Ley de Propiedad Intelectual, queda totalmente prohibida la reproducción total o parcial de artículos, fotografías y anuncios de esta publicación, sin autorización escrita de la Editorial. La Editorial no se responsabiliza de las opiniones, fotos y contenidos de sus colaboradores. La revista y la editorial, no se hace responsable de los posibles errores, cambios de horarios, direcciones y/o programa de fiestas.

Síguenos en: [revistaifiestas](http://revistaifiestas.com)





www.errefisioterapia.com



Fisioterapia  
Osteopatía



TERAPIA MANUAL  
OSTEOPATÍA  
PUNCIÓN SECA  
DIATERMIA  
PRESOTERAPIA  
EJERCICIO TERAPÉUTICO

CITA PREVIA

667 894 321

9:00 - 14:00 15:00 - 20:00

f @ @ @ @errefisioterapia



Transporte  
de mercancías,  
portes,  
mudanzas.



651435954

MADRID

falbortransportes@gmail.com





# LAVANDERIA

## AUTOSERVICIO



### Clean & Go *By Domus*

## También estamos en la Carrera de San Silvestre apoyándote!!

Tras el **esfuerzo** de una carrera de 10 km, la ropa acumula sudor, bacterias y posibles irritantes. **Nuestras lavadoras garantizan una higiene del 100% mediante procesos desinfectantes** que a menudo superan la capacidad de una lavadora doméstica.

La **ropa de running** requiere lavados cortos a **baja temperatura** (máximo 30°C) para no dañar las **fibras transpirables**.

**Nuestras secadoras** cuentan con **sensor de humedad**, detectando automáticamente cuando la ropa está seca deteniendo el ciclo ajustando tiempo y temperatura protegiendo así los tejidos del daño

**CALLE MONLEÓN S/N –  
ALCAMPO LOCAL 10  
(JUNTO A LA LOTERÍA)  
TELÉFONO: 642069800**



**DESINFECCIÓN  
GARANTIZADA**



**SECADO  
GARANTIZADO**

**LAVANDERIA**  
AUTOSERVICIO

Nuestras LAVADORAS funcionan con:

**lenor** **ARIEL**

**ABIERTO**  
Los 365 DÍAS del AÑO  
9:00 h a 22:00 h

5u COLADA desde: **5€**

**PRIMERA LAVANDERIA**  
con: Prelavado con Detergente - Temperatura Garantizada  
Programa Profesional - Ciclo de limpieza de lavadora  
Ciclos de Secado desde 1€. Lavandería Climatizada

**TEMPERATURA GARANTIZADA**





# Programa

Cada 31 de diciembre, desde 1964, Madrid acoge la prueba atlética más multitudinaria de España: la **San Silvestre Vallecana**, que es una de las cuatro carreras de 10K del mundo que ostenta la **IAAF Gold Race Running Label**. Deporte y fiesta se unen en una carrera de 10 kilómetros de distancia km con ediciones popular y élite.

La prueba consta de dos competiciones diferenciadas: una popular (**pueden participar los mayores de 16 años con autorización paterno-tutorial**), y otra para profesionales. Se trata de un recorrido muy favorable para los corredores puesto que **8 de los 10 kilómetros** de los que consta, son casi todos en ligera bajada.



FUENTE: elplural.com

La edición popular, en la que abundan los disfraces y es eminentemente festiva, se celebra a partir de las **16:55 h**. La salida (**calle Concha Espina**) se organiza por tiempos para intentar que la carrera sea más rápida. Por su parte, la Internacional da comienzo a las **19:55 h** y en ella participan las grandes estrellas internacionales del momento. Además, unos días antes (en 2024 fue el 28 de diciembre) en el **Estadio Vallehermoso** se celebra la **San Silvestre Mini**, en el que pueden participar jóvenes de hasta 16 años.

El estadio de Vallecas es la meta oficial para la carrera profesional y la llegada de la popular está en los alrededores del campo. La prueba internacional contó en 2024 con un máximo de 2000 participantes.



FUENTE: carrerademontana.com

☎ 917 851 340

Estética de calidad

Lpg

Preso terapia

Tratamientos faciales

STARBELLA

A tu lado desde el 2010





# Recorrido San Silvestre Popular desde las 16:55 h

El recorrido discurre por **Concha Espina (Plaza Sagrados Corazones)**, **Serrano**, **República Argentina**, **Serrano**, **Puerta de Alcalá**, **Alcalá** (sentido contrario a la circulación), **Plaza de Cibeles** (sentido contrario a la circulación), **Paseo del Prado** (sentido contrario a la circulación), **Neptuno** (sentido contrario a la circulación), **Paseo del Prado** (sentido contrario a la circulación), **Plaza de Cánovas del Castillo** (sentido contrario a la circulación), **Ciudad de Barcelona**, **Albufera**, **Sierra del Cadí**, **Carlos Martín Álvarez**, **Martínez de la Riva**, **Candilejas** (esquina calle Tiempos Modernos).



FUENTE: soy corredor.es

# Recorrido San Silvestre Internacional 19:55 h

El recorrido discurre por **Concha Espina (Plaza Sagrados Corazones)**, **Serrano**, **República Argentina**, **Serrano**, **Puerta de Alcalá**, **Alcalá** (sentido contrario a la circulación), **Plaza de Cibeles** (sentido contrario a la circulación), **Paseo del Prado** (sentido contrario a la circulación), **Neptuno** (sentido contrario a la circulación), **Paseo del Prado** (sentido contrario a la circulación), **Plaza de Cánovas del Castillo** (sentido contrario a la circulación), **Ciudad de Barcelona**, **Albufera**, **Sierra del Cadí**, **Carlos Martín Álvarez**, **Martínez de la Riva**, **Candilejas** (esquina calle Tiempos Modernos).



FUENTE: marca.com

SALA PARA EVENTOS

**tribulandia**

tu evento, tu tribu, tu lugar

641393750

www.tribulandia.com

Calle de Perelada, 7 - Puente de Vallecas, Madrid

**Fontanería & Reformas**

Ofrecemos servicios de Reformas Integrales de Viviendas, según las necesidades de nuestros clientes

- Fontanería
- Albañilería
- Electricidad
- Pintura.

645 35 40 89

¿Tengo una pregunta? Llámame ahora

info@mcfonateriayreformas.com

¿Necesita ayuda? Envíame un correo electrónico



## CONSEJOS PARA PREPARAR LA SAN SILVESTRE VALLECANA

Participar en la San Silvestre Vallecana es, para muchos corredores, la mejor manera de cerrar el año. Sin embargo, aunque el ambiente festivo y el carácter popular inviten a tomársela con cierta ligereza, se trata de una carrera de 10 kilómetros que exige una preparación mínima para disfrutarla y evitar contratiempos. Tanto si es la primera vez como si ya se conoce el recorrido, estos consejos pueden ayudar a llegar en buenas condiciones a la cita del 31 de diciembre.

El primer aspecto clave es adaptar el entrenamiento al nivel de cada corredor. No es lo mismo debutar en una carrera de esta distancia que buscar una marca personal. Para quienes se inician, lo recomendable es haber completado previamente entrenamientos de entre 7 y 9 kilómetros, combinando carrera continua con días de descanso. En el caso de corredores más experimentados, conviene incluir sesiones de ritmo controlado y algún

entrenamiento específico a ritmo de carrera, teniendo en cuenta que la San Silvestre es una prueba rápida y con tendencia favorable.

Otro punto importante es planificar bien las últimas semanas. La tentación de “apretar” en los días previos suele ser un error. Lo ideal es reducir progresivamente la carga de entrenamiento durante la última semana, manteniendo algo de intensidad pero bajando el volumen. Llegar descansado es fundamental para rendir bien y disfrutar del ambiente sin sensación de fatiga acumulada.

El día de la carrera también requiere cierta estrategia. Al tratarse de un evento multitudinario, especialmente en la prueba popular, conviene colocarse en el cajón de salida correspondiente al nivel real de cada uno. Salir demasiado adelante puede provocar tapones y frenazos constantes, mientras que hacerlo muy atrás obliga a

**INSTALACIONES  
CORDOS**



**CLIMA INTEGRAL**

**610 838 382**

instalacionescordos@gmail.com  
www.instalacionescordos.es

- CALDERAS
- AEROTERMIA
- AIRE ACONDICIONADO
- SUELO RARIANTE
- FONTANERÍA

C/Sierra de Gador 15



*Atrévete con lo original*

visítanos en c/ Leoneses 18 (vallecas) aprovecha nuestras ofertas 2x1  
Reservas - Pedidos 919116377- 695810431





adelantar durante varios kilómetros. Elegir bien la zona de salida ayuda a encontrar un ritmo cómodo desde los primeros metros.

El ritmo de carrera es otro factor a tener en cuenta. Aunque los primeros kilómetros invitan a correr rápido por la emoción y el perfil favorable, es aconsejable contenerse al inicio. Un ritmo excesivo en los primeros tramos puede pasarse factura en la parte final, especialmente en las zonas de Vallecas donde el cansancio se nota más. Mantener un paso constante y progresivo suele ser la mejor opción.

La elección del material también influye. Zapatillas ya utilizadas en entrenamientos, ropa cómoda y adecuada a la climatología de finales de diciembre son aspectos básicos. Madrid suele ofrecer temperaturas frías pero estables, por lo que es recomendable abrigarse en la salida y optar por prendas técnicas que se puedan ajustar o retirar fácilmente si es necesario.

No hay que olvidar la alimentación y la hidratación. En los días previos, conviene mantener una dieta equilibrada, sin cambios bruscos, priorizando los hidratos de carbono



FUENTE: freepik.es

para asegurar reservas de energía. El día de la carrera, un desayuno ligero y conocido es suficiente, evitando experimentar con alimentos nuevos. Durante la prueba, la hidratación debe ser moderada, aprovechando los avituallamientos si se considera necesario.

Por último, un consejo que va más allá de lo deportivo: disfrutar del momento. La San Silvestre Vallecana no es solo una carrera, es una celebración colectiva. Disfraces, público animando y un ambiente único acompañan cada zancada. Correr con cabeza, escuchar al cuerpo y vivir la experiencia son las mejores claves para cruzar la meta con una sonrisa y despedir el año de la mejor manera posible.



**GEMA\_**  
VIDA NATURAL:  
NUTRICIÓN, MASAJES, SALUD,  
BELLEZA Y DESINTOXICACIÓN

**EXIALOE**

 **Linfanew**  
New Technology



- Dietas personalizadas
- Productos de nutrición y cosmética
- Tratamiento Linfanew
- Quiromasaje con aromaterapia
- Masajes relajante muscular
- Masajes craneal, facial, manos y pies
- Drenaje linfático y desintoxicación

***Haz tu cita y mejora tu salud!***

 **Gema Móvil / WhatsApp:**  
**645 813 484** [www.gemavidanatural.com](http://www.gemavidanatural.com)

 **C/ Torre d. Miguel, 34, Nave 2, piso 1, local 3**  **28031 Madrid**  **/ gema.dosantos**  **/ gemadosantos**





## SAN SILVESTRE VALLECANA 2025: MADRID VUELVE A CORRER PARA DESPEDIR EL AÑO

Madrid volverá a cerrar el calendario deportivo el próximo 31 de diciembre con una de sus citas más reconocibles: la San Silvestre Vallecana, que en 2025 alcanzará su 61ª edición. Más de seis décadas después de su nacimiento en 1964, la carrera mantiene intacta su capacidad para reunir a miles de corredores y convertir las calles de la capital en un escenario donde el atletismo de élite convive con el carácter popular y festivo que la ha hecho única.

La San Silvestre Vallecana es una de las cuatro pruebas de 10 kilómetros del mundo que cuenta con la distinción Gold Race de World Athletics, un sello que avala su nivel organizativo y competitivo. Esa doble condición, carrera popular y prueba internacional de máximo nivel, sigue siendo una de sus grandes señas de identidad.

La edición de 2024 volvió a confirmar el enorme tirón del evento. Cerca de 42.000 corredores tomaron parte en

la carrera popular, mientras que la prueba internacional reunió a algunos de los mejores fondistas del planeta. En categoría masculina, el etíope Berihu Aregawi se llevó la victoria firmando la mejor marca de la historia de la prueba, entrando en meta junto al ugandés Jacob Kiplimo. En la carrera femenina, el triunfo fue para la española Marta García, en una actuación muy celebrada por el público madrileño.

Para 2025, las inscripciones se han vuelto a agotar tanto en la modalidad popular como en la internacional, reflejo de un interés que no deja de crecer año tras año. La prueba se estructura en dos competiciones claramente diferenciadas. Por un lado, la San Silvestre Popular, abierta a corredores a partir de 16 años —con autorización paterna en el caso de los menores— y marcada por un ambiente lúdico en el que los disfraces y la participación colectiva son protagonistas. Por otro, la San Silvestre



**UNIVERSO NET**

Llamadas Nacionales e Internacionales  
INTERNET - RECARGAS - TARJETAS  
ACCESORIOS DE TELÉFONOS - ENVIOS DE DINERO  
REPARACIÓN DE MÓVILES Y TABLETS  
ENTREGA DE PAQUETERÍA NACIONAL

**632396422**

**AVENIDA DE LA PERLA, 27 - MADRID**



**LA PERROCKERÍA**

Tienda de animales y Peluquería canina

**623 564 967**

@laperrockeria\_vallecas

www.laperrockeria.com

laperrockeria.info@gmail.com

C/ del Congosto, 37, Villa de Vallecas, 28031 Madrid



Internacional, reservada a atletas profesionales y limitada a un máximo de 2.000 participantes, donde el objetivo es puramente competitivo.

El recorrido, de 10 kilómetros, es uno de los más rápidos del calendario urbano, ya que aproximadamente ocho kilómetros discurren en ligera bajada. La carrera popular comenzará a partir de las 16:55 horas, con salidas organizadas por marcas para facilitar el ritmo de los participantes. La prueba internacional tomará el relevo a las 19:55 horas, cuando las principales figuras del atletismo mundial se medirán sobre el asfalto madrileño.

Ambas carreras comparten gran parte del trazado inicial, con salida en la calle Concha Espina, a la altura de la Plaza de los Sagrados Corazones. Desde allí, el recorrido atraviesa enclaves emblemáticos como Serrano, la Puerta de Alcalá, la Plaza de Cibeles, el Paseo del Prado o Neptuno, siempre en sentido contrario a la circulación habitual. En el tramo final, los itinerarios se separan: la carrera popular concluye en los alrededores del Estadio de Vallecas, mientras que la internacional tiene su meta dentro del propio estadio, un final ya clásico que



FUENTE: diario.madrid.es

concentra a miles de espectadores.

Además, la San Silvestre Vallecana completa su programa con la San Silvestre Mini, destinada a jóvenes de hasta 16 años y celebrada unos días antes, habitualmente en el Estadio de Vallehermoso, fomentando así la participación y el atletismo base.

Con su mezcla de deporte, ciudad y despedida del año, la San Silvestre Vallecana 2025 volverá a ser mucho más que una carrera. Será, una vez más, el punto final a doce meses de atletismo y el comienzo simbólico de un nuevo año corriendo.

**LA VESPA**  
GELATO ARTIGIANALE  
PUERTO DE PORZUNA, 9

# Heladería Artesanal

**-recetas italianas-**

**28031 VILLA DE VALLECAS**  
a 20 metros de Restaurante La Oveja Negra Food&drinks

Chocolate Caliente  
Crepes  
Gofres  
Tortitas

**También a domicilio con**

Uber Eats JUST EAT

**ABIERTA TODO EL AÑO**





## LOS NOMBRES QUE HAN MARCADO EL PALMARÉS DE LA SAN SILVESTRE VALLECANA

El palmarés de la San Silvestre Vallecana es un fiel reflejo de la evolución de la prueba y de su consolidación como una de las carreras urbanas más prestigiosas del mundo. A lo largo de sus más de seis décadas de historia, la meta del Estadio de Vallecas ha sido testigo de triunfos que han dejado huella en el atletismo internacional y también de momentos clave para el deporte español.

El primer nombre inscrito en la historia de la carrera es el de Jesús Hurtado, vencedor de la edición inaugural en 1964, cuando la prueba aún se disputaba únicamente a nivel profesional. A partir de ahí, el crecimiento del evento fue paralelo al aumento del nivel competitivo, hasta atraer a algunos de los mejores fondistas del planeta.

En la categoría masculina, pocos atletas han dejado una impronta tan profunda como Isaac Viciosa. El corredor

español es, hasta la fecha, el atleta con más victorias en la San Silvestre Vallecana, con cuatro triunfos, tres de ellos consecutivos, en una época en la que la carrera ya comenzaba a reunir a rivales de gran nivel internacional. Su dominio lo convirtió en una referencia histórica del atletismo nacional dentro de la prueba.

Con el paso de los años, el palmarés se fue llenando de nombres que hoy forman parte de la élite mundial. Atletas como Eliud Kipchoge o Tirunesh Dibaba figuran entre los vencedores de la San Silvestre Vallecana, aportando aún más prestigio a la carrera. En el caso del fondista keniano, su victoria en 2006 estuvo acompañada de una marca espectacular, si bien no fue homologada oficialmente debido a las particularidades del recorrido y la diferencia de altitud entre salida y meta, una circunstancia habitual en esta prueba.

La etapa más reciente ha estado marcada por actuaciones de enorme nivel. En 2018, el ugandés Jacob Kiplimo estableció un nuevo récord de la carrera con un tiempo de



691531173

Av. Manzanares, 32 - Madrid





26:39, una marca que situó el listón en cotas históricas. Sin embargo, ese registro sería superado en 2024 por el etíope Berihu Aregawi, que firmó un crono de 26:32, la mejor marca conocida en la historia de la San Silvestre Vallecana, confirmando la capacidad de la prueba para atraer a los grandes dominadores del fondo mundial.

En la categoría femenina, el palmarés también recoge hitos relevantes. La noruega Grete Waitz fue la primera mujer en inscribir su nombre como ganadora en 1981, año en el que se incorporó oficialmente la competición femenina. Desde entonces, la carrera ha visto triunfar a algunas de las mejores atletas del panorama internacional, entre ellas la etíope Tirunesh Dibaba, vencedora en 2011, o la keniana Brigid Kosgei, que en 2018 estableció el récord femenino con un tiempo de 29:53.

La edición de 2024 supuso un momento especialmente significativo para el atletismo español. Marta García

logró la victoria en la prueba femenina, convirtiéndose en la primera atleta española en ganar la San Silvestre Vallecana desde 2008. Su triunfo fue celebrado como un hito por el público y añadió un nuevo capítulo al palmarés nacional de la carrera.

Junto a la élite, la San Silvestre Vallecana también reconoce a los vencedores de la prueba popular, que cada año reúne a decenas de miles de corredores. En 2024, Mohamed Massat y Esther Ramos se impusieron en las categorías masculina y femenina, respectivamente, dentro de una modalidad que simboliza el carácter abierto y participativo del evento.

Con el sello Gold Label y considerada la carrera de 10 kilómetros más multitudinaria de España, la San Silvestre Vallecana ha construido un palmarés que combina leyendas del atletismo mundial, grandes nombres del deporte español y corredores anónimos que, edición tras edición, contribuyen a engrandecer la historia de una cita irrepetible.



RESTAURANTE ASTURIANO EN MADRID

LA MADREÑA CASTELLANA  
Paseo de la Castellana, 78  
Teléfono: 914 268 850

LA MADREÑA BRONCE  
Calle Bronce, 4  
Teléfono: 916 495 468

LA MADREÑA SANTA LUCRECIA  
Calle Santa Lucrecia, 10  
Teléfono: 914 605 375



## LOS ORÍGENES Y LA EVOLUCIÓN DE LA SAN SILVESTRE VALLECANA

La San Silvestre Vallecana es hoy una de las carreras más reconocibles del calendario atlético internacional, pero su origen fue tan modesto como espontáneo. La primera edición se celebró en 1964 y estuvo dirigida exclusivamente a corredores profesionales. Aquella prueba inicial nació bajo el nombre de Gran Premio de Vallecas y fue fruto de una idea compartida por Antonio Sabugueiro y un grupo de amigos, que dieron forma al proyecto en el bar Bella Luz, en el propio barrio madrileño.

La inspiración llegó desde Brasil. En la ciudad de São Paulo ya se disputaba una carrera popular la noche de Nochevieja, antes de la celebración de las uvas, y ese modelo sirvió como referencia para trasladar la idea a Madrid. La respuesta fue inmediata: en aquella primera edición tomaron la salida 57 corredores, una cifra modesta si se compara con las actuales, pero suficiente para sentar las bases de lo que acabaría convirtiéndose en un evento multitudinario.

El nombre con el que hoy se conoce a la prueba no se utilizó desde el inicio. Fue a partir de la segunda edición cuando el periodista deportivo José Luis Gilabert, desde las páginas del diario Marca, bautizó la carrera como “San Silvestre Vallecana”, denominación que terminó por consolidarse y que enlazaba directamente con la tradición de despedir el año corriendo.

Durante sus primeros años, la competición fue exclusivamente masculina. Sin embargo, la presencia femenina no estuvo ausente del todo, ya que era habitual que mujeres conocidas del ámbito artístico ejercieran como madrinas de la prueba. Figuras como Bárbara Rey, Rocío Dúrcal o Rocío Jurado formaron parte de ese imaginario inicial que ayudó a popularizar el evento. No fue hasta 1981 cuando se incorporó oficialmente la categoría femenina, un paso clave en la evolución deportiva y social de la carrera.

Otro de los grandes rasgos que definen la historia de la San Silvestre Vallecana es su recorrido, que ha ido

adaptándose al crecimiento de la ciudad y al aumento constante de participantes. Durante décadas, la prueba discurrió por el centro de Madrid con salida en la calle Serrano y paso por enclaves emblemáticos como la Plaza de la Independencia, el Paseo del Prado, la Plaza de Cibeles o Atocha. Desde allí, los corredores se dirigían hacia el distrito de Vallecas, donde la prueba internacional concluía en el Estadio del Rayo Vallecano, mientras que la carrera popular finalizaba en la calle Payaso Fofó.

El año 2006 marcó un punto de inflexión. A partir de entonces, ambas ediciones modificaron su trazado para adaptarse mejor al volumen de corredores y a las necesidades organizativas. La salida de la carrera popular se trasladó a la calle Concha Espina, junto a la Plaza de los Sagrados Corazones, desde donde el recorrido atraviesa algunas de las arterias más reconocibles de la capital antes de internarse en Vallecas. La prueba internacional mantiene un itinerario similar en su primera parte, aunque se separa en el tramo final para conservar su llegada tradicional al Estadio de Vallecas.

Paralelamente a estos cambios, la San Silvestre Vallecana fue incorporando una vertiente popular cada vez más marcada. La sugerencia del periodista Pepe Domingo Castaño fue clave para impulsar una carrera abierta a todos los públicos, donde el componente festivo y los disfraces adquirieron un protagonismo creciente. Esa combinación de atletismo de alto nivel y participación masiva es, precisamente, una de las claves de su éxito.

Más de seis décadas después de aquella reunión en un bar de Vallecas, la San Silvestre Vallecana se ha convertido en una referencia internacional y en una cita ineludible para Madrid cada 31 de diciembre. Su historia es la de una carrera que supo crecer sin perder su identidad, manteniendo el espíritu original de despedir el año corriendo por las calles de la ciudad.





**VS.**



**TE CUIDES COMO TE CUIDES**  
**TE SABRÁ IGUAL DE BIEN**

**Calvo® ligero**

**EL SABOR DE SIEMPRE, CON LA MITAD DE GRASA**



50% menos de materia grasa con respecto a 100 g de producto neto escurrido de atún claro en aceite de girasol (y en aceite de oliva) standard de Calvo.  
Combina actividad física con alimentación variada y equilibrada [www.habitosdevidasaludables.com](http://www.habitosdevidasaludables.com). Un menor consumo de grasas saturadas contribuye a mantener niveles normales de colesterol.



# NO RADIO, NO PARTY **iFIESTAS**®

Latinos, dance, pop y lo mejor de los 70-80-90s

·|||▶|||· **RADIOIFIESTAS.COM**

**Eventos, gastronomía, conciertos,  
fiestas, ... y no te pierdas nada!**



**RADIOIFIESTAS**