



AZAÑA RUNNING LAB

MARATÓN DE VALENCIA 2026

DOSSIER DE COLABORACIÓN

Serie documental · 16 episodios + documental final · Agosto–Diciembre 2026

RIGOR TÉCNICO

Datos, método
y análisis. Sin atajos.

VIDA REAL

Trabajo. Familia.
Entrenamiento sin
filtrar.

AUDIENCIA EXIGENTE

Runners serios.
Con experiencia.
Buscan contenido
trabajado.

EL RUNNING DE CONTENIDO ESTÁ SATURADO DE TÍOS QUE CORREN UN 10K Y SUBEN UN REEL CON MÚSICA ÉPICA.

EL CORREDOR SERIO YA NO PICA.

Ha aprendido a distinguir entre el que habla de rendimiento y el que lo vive.

Azaña Running Lab documenta una preparación completa hacia el Maratón de Valencia 2026: 16 semanas de proceso real, con datos, con ajustes, con días malos y con decisiones que importan.

No es un canal de running lifestyle. Es un cuaderno de bitácora técnico de alguien que entrena a diario, trabaja de 9 a 19 y tiene una familia.

EL PERFIL

- Corredor con planificación estructurada. 25-45 años. Poder adquisitivo medio-alto.
- Compra basándose en rendimiento y credibilidad, no en estética.
- Sigue a creadores que demuestran lo que dicen.

QUIÉN SOY

SOY MANU AZAÑA, MARATONIANO Y CREADOR DE AZAÑA RUNNING LAB.

Analizo entrenamiento, material y rendimiento con datos, método y vida real.

NO ME DEDICO A ESTO. Y ESO ES LO MÁS DIFERENCIAL QUE TENGO.

No soy atleta profesional. Trabajo de 9 a 19. Tengo familia. Entreno casi todos los días.

Soy el tío que dobla sesión el martes porque el miércoles hay cumpleaños, que hace el rodaje largo a las 5:45 antes de que se despierte nadie, y que aun así lleva años intentando correr cada vez más rápido.

Mi mayor distintivo es ser un padre de familia normal. No un influencer con buenas marcas.

POR QUÉ ES DIFERENTE

#1 VIDA REAL

Trabajo, familia y entrenamiento conviven en la misma agenda. No adapto la vida al running: encajo el running dentro de una vida normal.

#2 MÉTODO Y DATOS

Cada decisión de entrenamiento tiene una razón: planificación, zonas, carga semanal, fases y análisis posterior. No entreno por sensaciones ni publico por algoritmo.

#3 PROCESO HONESTO

Los días malos también cuentan. Las sesiones que no salen, las dudas y los ajustes forman parte del proceso, no se esconden fuera de plano.

ANTES DE VALENCIA, HAY UN PROCESO DOCUMENTADO.

Esto no empieza desde cero.



EL ANÁLISIS QUE NO ESPERABA GRABAR

MARATÓN BARCELONA

2:47:32 Mejor Marca Personal

SERIE DOCUMENTAL · BARCELONA 2026

13 episodios. Seguimiento semana a semana de la preparación. Entrenos, análisis, competiciones intraplan y documental final.

Vídeo final: 1.500 views · Serie completa: ~8.000 views combinadas

DOCUMENTAL FINAL · VALENCIA 2026

30–60 min. No como resumen — como reconstrucción narrativa.

"Una vida normal organizada alrededor de un objetivo que no lo es."

COMPETICIONES DOCUMENTADAS

10K VALENCIA

Análisis en cámara: splits, FC, táctica

35:18

MEDIO MARATÓN SEVILLA

Análisis en cámara: splits, FC, táctica

1:16:55

MARATÓN BARCELONA

Análisis en cámara: splits, FC, táctica

2:47:32

MEDIO MARATÓN OLIVA NOVA

Análisis en cámara: splits, FC, táctica

1:19:20

10K ALBACETE

Análisis en cámara: splits, FC, táctica

36:30

MÉTRICAS · ESTADO ACTUAL DEL CANAL

Una audiencia pequeña y cualificada vale más que un número grande sin contexto.

+500

Suscriptores YouTube

+2.500

Seguidores Instagram

+250

Seguidores Strava

+10

Clips virales IG & TikTok

+10%

Engagement medio

+50%

Watch time medio/vídeo

VÍDEO CON MAYOR ALCANCE EN YOUTUBE



Zapatillas con placa de carbono:
¿son para ti?

+6.000 visualizaciones

AUDIENCIA

Corredores con planificación estructurada.
25-45 años. Poder adquisitivo medio-alto.
TikTok en fase de lanzamiento.

LA AUDIENCIA DE ESTE CANAL NO COMPRA POR IMPULSO.

Compra cuando confía. Y confía en el tío que lleva meses usando el producto.

PRESENCIA DENTRO DE UN PROCESO

La preparación dura 16 semanas. La serie, otros tantos episodios. El documental final, indefinidamente. Una marca que aparece aquí no desaparece en 48 horas.

ASOCIACIÓN CON UN PERFIL CREÍBLE

No con un influencer de running. El público sabe distinguirlo. No hay épica vacía: hay datos, análisis y días malos grabados en cámara.

INTEGRACIÓN EN DECISIONES REALES

No 'aquí el producto de mi sponsor'. Sino: esto es lo que uso, esto es lo que pasa, esto es lo que pienso. Calzado, tecnología, nutrición — todo en contexto real.

Una marca en este contexto no está pagando alcance. Está comprando credibilidad en el nicho donde más cuesta conseguirla.

ESTO NO ES UN PROYECTO QUE EMPIEZA CUANDO HAYA PATROCINADOR.

Empieza en agosto. Con o sin acuerdo.

EPISODIO	FECHA	FASE	DESCRIPCIÓN
EP. 01-04	Ago-Sep 2026	Construcción específica	Inicio de fase intensa. Dobles sesiones, volumen máximo.
EP. 05-06	Septiembre 2026	Pico inicial	Tiradas 30-28 km. Volumen cima de temporada.
EP. 07 ★ TEST 1	04/10/2026	Medio Maratón Albacete	Primera validación real del estado de forma.
EP. 08-09	Octubre 2026	Pico central	Intensidades progresivas. Tiradas largas clave.
EP. 10 ★ TEST 2	25/10/2026	Medio Maratón Valencia	Segunda validación antes del bloque final.
EP. 11-14	Oct-Nov 2026	Refinamiento específico	Evento NB Long Run 35 km. Última carga real.
EP. 15	Noviembre 2026	Tapering	Reducción controlada. Mantenimiento del estímulo.
EP. 16 ★ RACE DAY	06/12/2026	Maratón de Valencia	El día que lo decide todo.

LA PROPUESTA ES SIMPLE.

NO BUSCO FEE.

LO QUE PIDO

Producto para usar durante la preparación y poder hablar de él con conocimiento real.

LO QUE OFREZCO A CAMBIO

INTEGRACIÓN EN LA SERIE · 16 EPISODIOS

El producto aparece cuando tiene sentido narrativo. Agosto-Diciembre 2026.

PRESENCIA EN EL DOCUMENTAL FINAL

30-60 min. Distribución permanente en YouTube. La pieza de mayor alcance.

PARTICIPACIÓN EN DECISIONES REALES

Lo que yo elijo usar, lo explico. El público lo sabe y lo valora.

CONTENIDO REUTILIZABLE

Todo lo generado puede ser usado por la marca con acuerdo previo.

REELS / SHORTS

1-3 por semana con entrenamientos clave. YouTube Shorts, Instagram y TikTok.



AZANA RUNNING LAB



Entrenamiento de Maratón

SUSCRÍBETE



EL PROYECTO ESTÁ EN MARCHA. LA BASE ES SÓLIDA.

La idea no es hacer una colaboración puntual.
Es construir algo con sentido durante toda la preparación.

azanarunninglab.com

azanarunninglab@gmail.com

[instagram.com/azanarunninglab](https://www.instagram.com/azanarunninglab)

[youtube.com/@AzanaRunningLab](https://www.youtube.com/@AzanaRunningLab)

[strava.com/athletes/19120155](https://www.strava.com/athletes/19120155)